

Bernd Steckmeier

# LebensAder

*Weckruf für den Körper –  
nicht für immer jung, aber später alt*

KVM – DER MEDIZINVERLAG

# Inhalt

## 1 LebensPhilosophien ..... 15

Gesundheitswahn 17 / Verzicht oder Genuss – ein Widerspruch 18 /  
Diätenwahn 21 / Was heißt eigentlich Diät? 22 / Diät von heute –  
morgen überholt 23 / Fasten in allen Regionen 23 / Plädoyer für  
die „Dicken“ 24 / Philosophie und Qualität des Lebens 26 / Glücks-  
lehre 31 / Legende „no sports“ 33 / Selbsttest für Herzinfarkt und  
Schlaganfall 34 / Sitz der Seele – Herz oder Hirn? 35 / Leben nach  
dem Tod 37 / LebensSinn 38 / Antworten aus Religion und Medizin 42

## 2 LebensWeisheiten ..... 45

Blut – Spiegel des Lebens 47 / Der Mensch ist so alt wie seine  
Gefäße 48 / Die Tricks der Hundertjährigen 51 / Gene sind steuer-  
bar 54 / Weisheit wissen 55 / Sitz des Lebens – Leber, Herz oder  
Hirn? 58 / Schläffer Händedruck sagt Ende voraus 60 / Schritttempo  
bestimmt Lebenserwartung 61 / Fettschmelze 61 / „Planet der  
Dicken“ 63 / Wollt Ihr ewig leben? 65

## 3 LebensFakten ..... 69

Wie lange noch? – Lebenserwartung 71 / Alt werden wie Methusa-  
lem 72 / Methusalem-Gen 74 / Wer war der älteste Mensch? 76 /  
Jugend schützt nicht vor Herz- und Gefäßschäden 78 / Engli-  
scher Arzt entdeckt Blutkreislauf 80 / Syrischer Gelehrter ent-  
deckt Herz 82 / Entdecker des Cholesterins 82 / Cholesterin – alles  
Lüge oder was? 84 / Braunes Fett frisst die Kalorie – weißes Fett  
bunkert sie 85 / Jo-Jo-Effekt entschlüsselt 87 / Pille gegen Pölster-  
chen? 89 / Leben „Dicke“ länger? 90 / Wie schläft das Gehirn? 91 /  
Sommer- oder Winterzeit? 92 / Sonnenvitamin D für die Nacht 94 /  
Experimente am Herzen von Enthaupteten 95 / Fleißiges Herz kennt  
keinen Muskelkater 97 / Risikofaktoren 98 / Die ersten „Säufer“ 99 /

Wer trinkt wieviel – Länderkonsum im Vergleich 100 / Andere Länder – andere Grenzwerte 102 / Blutspende senkt Risiko für Dickdarmkrebs 103 / Fingerlänge und Testosteron 103 / Größtes Wunder der Medizingeschichte 104 / Aderlass im Altertum 106 / Zur Ader lassen – falsch gemacht 107 / Nahtoderfahrungen – Blick ins Totenreich 108 / Wie lange lebt das Hirn, wenn das Herz schon tot ist? 109 / Wie tot ist Hirntod? 110

## 4 LebensBrennpunkte ..... 113

### BRENNPUNKT I: GEFÄSSE UND LEBENSSAFT BLUT

Haus des Blutes 115 / Gefäße gesund – Herz gesund 116 / Herzinfarkt ist auch eine Gefäßerkrankung 116 / Unser Blut steht immer unter Druck 117 / Gefäße – Pipelines für Blut und Lymphe 118 / Endothel – Geheimnis der größten Körperhaut 118 / Keine Erektion ohne Gas im Blut 119 / Aufbau der Arterien 122 / Kapillaren 122 / Venen 124 / Lymphgefäße 125 / Gefäßlänge – zweimal um die ganze Welt 127 / Baum des Lebens – unsere Hauptschlagader 127 / Ein Hoch auf unsere roten Blutkörperchen 128 / Blutplättchen – Gefäßkleber und Wundheiler 130

### BRENNPUNKT II: HERZ – BLOSSE PUMPE ODER MEHR?

Das Herz – das fleißige Lieschen 132 / Unbekanntes Herzhirn 132 / Herzdrüse voller Geheimnisse 134 / Funkturm Herz 137 / Herzschlag der Erde 138 / Wetter und Herz 141 / Auf einer Wellenlänge 141

### BRENNPUNKT III: LUNGE – BOOSTER FÜR UNSER BLUT

Das vergessene Organ 142 / Aufbau und Funktion der Lunge 142 / Atme wie ein Wurm und lebe länger 143

### BRENNPUNKT IV: DARM – WURZEL DES LEBENS

Bauchhirn 145 / Bauchentscheidung – was ist dran? 147 / Bauchhirn ohne Anstand und Gefühl 149 / Hirn denkt – Bauch lenkt 150

### BRENNPUNKT V: LEBER – STUMMER SPIEGEL DES LEBENS

Und leise leidet die Leber 151 / Regenerieren – die Leber kann's 152 / Ohne Leber fließt kein Blut 153

## 5 LebensRisiken ..... 155

Cholesterin 157 / Triglyceride 162 / Herz- und Gefäßgifte im Blut 164 / Ursachen für Bluthochdruck 170 / Stress 176 / Alkohol 186 / Radikale 188 / Rauch 189 / Bauchfett – weißes Gift 195 / Schlafstörungen 198 / Raffinierter Zucker 204

## 6 LebensSpuren ..... 211

Arteriosklerose – Engpass in der LebensAder 213 / Häufigste Todesursache – Herz-Kreislauf-Erkrankungen 213 / Attacke auf die Adern – wie Arteriosklerose entsteht 214 / Gefäßentzündungen 217 / Das Herz und seine Leiden 218 / Vererbte Spitzenwerte 221 / Weitere Durchblutungsstörungen 222 / Kampf dem Asthma 224 / Luftnot – wenn die Pumpe streikt 226 / Alzheimer – auch eine Gefäßerkrankung? 227 / Körperspuren 229 / Stiller Killer – Bluthochdruck 233 / Gute und schlechte Gene 235 / Altern 241

## 7 LebensNahrung ..... 247

Mythos Fischöl 249 / Zitrusfrüchte, Ballaststoffe und Kalium gegen Schlaganfall 250 / Eine Handvoll Beeren und Safran schützen vor Alzheimer 251 / Industrielle Lebensmittelgifte verursachen Parkinson 252 / Äpfel, Beeren, Kaffee, Nikotin & Paprika gegen Parkinson 253 / „Happy Food“ – können wir Glück essen? 254 / Waffen gegen Polypen und Krebs 255 / Giftige Aminosäure – Homocystein 258 / Rotwein 259 / Nussgenuss – ein Muss 262 / Radikaler Schutz – Antioxidantien 263 / Kaffee – das dunkelbraune Gold 264 / Tee – der goldene Zauber 268 / Milch – der weiße Cocktail 269 / Wasser 272 / Joghurt und Gemüse gegen Stress – unglaublich, aber wahr?! 273 / Buntes essen gegen Schlaganfall 275 / Blutdrucksenker Essen 281 / Menachinon – vergessene Vitaminbombe für Blutdruck, Arterien und Knochen 291

## 8 LebensSchutz ..... 295

Herzschrittmacher – Taktgeber und Zeitmesser 297 / Wiederbelebung 298 / Schlaf gegen Schlaganfall 299 / Joghurt und Kefir – Cocktail für ein mentales Hoch 300 / Weckruf zur Vorsorge 302 / Gefäße auf dem Prüfstand 303 / Prognosefaktor CRP 305 / Zupftest – Haare verraten Herzalter 306 / Stresstest 307 / Wecke Seelenkräfte – Anthroposophie 309 / Blutdrucksenker Wasserkraft 310 / Aderlass heute – Wirkung entschlüsselt 311 / Blutdrucksenker „Pillen“ 312 / Blutdrucksenker Skalpell 313 / Blutdrucksenker Strom 314 / Wie viel Alkohol darf ich? 314 / Sekundäre Pflanzenstoffe – potenter Zellschutz 315 / Cholesterinsenker aus der Apotheke 316 / Magenverkleinerung 318 / Sandmännchen Melatonin 319 / Zucker geht auf die Nerven – Hilfe bei Polyneuropathie 320 / Rausch der Bewegung 321 / Rosskur für Menschen 324 / Tod dem Tode – altern therapierbar? 325 / Hormone für die Unsterblichkeit 329 / Alterslose Tiere 332 / Parabiose – Urknall in der Altersforschung 334 / Frischblut gegen Gebrechlichkeit 335 / Nabelschnurblut verjüngt alte Mäuse 336

## 9 LebensTipps ..... 339

Blutdrucksenker Gedankenkraft 341 / Kampf dem Burn-out 351 / Yoga-Atmung – Atme Stress weg 355 / Warm- und Kaltduscher 355 / Länger leben durch richtige Ernährung 356 / Alkohol-Grenzwerte in der BRD 358 / Wege zur Abstinenz – wie wird man trocken? 358 / Lohnende Wege zum Nichtrauchen 359 / Abspecken mit Kälte 361 / Abspecken einfach wie nie 361 / Power napping – natürliches Doping 369 / Links schläft's sich besser 369 / Im Hellen bewegen – im Dunklen schlafen 370 / Schlafe nackt 370 / Schlafpillen – mörderische Verführer 371 / Gute-Nacht-Tipps 372 / Vorbeugung und Therapie von Diabetes 374 / Das Wundermittel L-Arginin 375 / Sport hormone 377 / Jungbrunnen Enthaltbarkeit 387 / Kalt ist besser als zu warm 387 / Altersbremse Sperma (Spermidin) 389

## Stichwortregister ..... 393



# Lebens Philosophien

Gesundheitswahn / Verzicht oder Genuss –  
ein Widerspruch / Diätenwahn / Was heißt  
eigentlich Diät? / Diät von heute – morgen  
überholt / Fasten in allen Regionen / Plädo-  
yer für die „Dicken“ / Philosophie und Qua-  
lität des Lebens / Glückslehre / Legende  
„no sports“ / Selbsttest für Herzinfarkt und  
Schlaganfall / Sitz der Seele – Herz oder  
Hirn? / Leben nach dem Tod / LebensSinn /  
Antworten aus Religion und Medizin





## Gesundheitswahn

Wir alle streben danach, schön, schlank, stark sowie fit zu sein und möglichst lange zu leben. Wir möchten unseren Körper wandeln nach den Idealen, die uns die Massenmedien vorgeben und preisen als Vollkommenheit. Der Körperboom ist allgegenwärtig und begleitet uns überall: In den Heilversprechen der Werbung, den Zeitschriften und den Gesundheitsbüchern bekannter Autoren. Es vergeht kein Tag, an dem wir nicht darauf hingewiesen werden, was wir tun und lassen sollen, um schlank zu werden, schön zu sein und gesund alt zu werden. Viele dieser gut gemeinten Ratschläge sind wissenschaftlich nicht fundiert oder zumindest zweifelhaft und entsprechen lediglich Erfahrungswerten.

Die Gesundheit gilt bei etlichen Menschen unserer modernen Gesellschaft als der höchste aller Werte. Täglich sollen wir einen Kampf führen für das Leben und gegen das frühe Siechtum. Alles was Spaß macht, ist verpönt. Jede Kalorie wird gezählt. Tägliches Schwimmen oder Joggen, bewusste fettarme und ballaststoffreiche Ernährung, angereichert mit **Vitaminen** und **Antioxidantien**, sollen uns Glück und ewige Jugend schenken. Gesundheit ist nicht mehr eine Gabe Gottes, sondern ein Produkt der Gestaltung unseres Lebens. Wir sollten aber nicht alles auf die Gesundheit reduzieren. Gesund und unglücklich spät sterben ist nicht unser Ziel. Wir möchten uns auch wohlfühlen in unserer Haut und bezahlen dafür mit hohen Summen. Modernste Hoteltempel und Wohlfühloasen mit Wellness- und Fitnessangeboten haben den gemütlichen Landgasthof verdrängt. Viele erkennen gar nicht mehr, dass sie gesund sind, es sei denn, dass sie gerade von einer Krankheit genesen sind.

Wir wollen zeitlos attraktiv und schön sein, erotisch und biologisch jünger wirken als wir sind. Unser Anblick soll ein Geschenk sein für das eigene und das fremde Auge. Gestylt nach dem Schönheitsideal der Zeit, aufgeplustert mit oder ohne Kleider, bauchfrei oder mit gestähltem Oberkörper, fit und vital durch Gymnastik und Kosmetik sowie möglichst faltenlos mit vollen Haaren sollen wir vor den Altar des Lebens treten. Auch im fortgeschrittenen Alter sind wir dem Wahn nach Jugendlichkeit erlegen. Wir haben vergessen, einzuwilligen in die Tatsache, dass wir vergängliche Wesen sind, ein Staubkorn in der Geschichte und im Universum.

„Das Leben gleicht einem aufblitzenden Lichtstrahl. Plötzlich ist es verloren in einem Augenblick.“<sup>1</sup>

1 Dogen Zenji (Meister Dogen); japanischer Zen-Mönch, Dichter und Weiser des Buddhismus; →

Und dennoch soll die Sinnsuche nicht vergebens sein.

Wir wollen nicht gegen das Altern rebellieren, sondern mehr versuchen, uns unserem Körper und unserer Seele zu widmen. Der Einblick in die Funktionen unseres Körpers kann eine spannende Erkenntnis und Erfahrung sein. Es geht nicht darum mitzuteilen, dass dieses oder jenes gesund ist, sondern um viel mehr. Nur wenn wir wissen, warum und wie unsere Organe geschützt werden vor dem frühen Verfall, können wir die hier dargelegten Anregungen verstehen und freudig integrieren in unser Leben.

Gedanken machen sollten wir uns über unser Blut und was sich darin spiegelt, über die Wohnung des roten Lebenselixiers – unser Herz und unsere Gefäße. Nachdenken sollten wir über die vielfach unterschätzten Organe Lunge und Leber, die Geheimnisse des Darms und vor allem über die größte Bedrohung unseres Lebens, die Arteriosklerose, an der die meisten von uns zugrunde gehen werden noch vor dem Unheil bösartiger Erkrankungen. Nur wenn wir die Risikofaktoren der Verkrustung und Verkalkung unserer Gefäße kennen und verstehen, sind wir auch bereit, sie möglichst zu vermeiden.

Alter ist der größte Risikofaktor und älter werden ist von Übel. Was wir sinnvoll und wissenschaftlich belegt tun können, um nicht für immer jung, aber später alt zu werden, erfahren Sie hier.

### Verzicht oder Genuss – ein Widerspruch

Arsen in Geflügel und Thunfisch, Blei in Milchprodukten, Quecksilber in Fisch und Meeresfrüchten, Dioxin in tierischem Fett und Eiern, Glyphosatrückstände in Lebensmitteln ... Es ist doch verrückt! Dürfen wir überhaupt noch etwas essen? Sind wir den giftigen Schadstoffen in unserer Nahrung und im Wasser hilflos ausgeliefert? Wenn dem so ist, dann dürften auch Babys nicht mehr gestillt werden, denn auch in der Muttermilch werden Mamma's Giftmüllabfälle an die Kinder und sogar Enkel weitergereicht. Gibt es Auswege aus diesem Dilemma? Ja, es gibt sie. Alles im Übermaß ist **Gift**, hat schon Paracelsus (1493–1541) gewusst. Also von allem etwas, aber ein bisschen weniger und mit Maß. Tiere essen Pflanzen voller Herbizide und wir essen Tiere. Ein gefährlicher Kreislauf. Wir leben in einer

- 1200–1253 n. Chr.; Gründer des Klosters Eihei-ji, „ewiger Friede“; Glaubwürdige, den Tatsachen entsprechende Meditation („Zazen“, Sitzmeditation) kann nur im Lotussitz (Form einer Lotusblüte nachempfunden) erfolgen.

hochzivilisierten Welt, in der die Schadstoffgrenzwerte nach wissenschaftlichen Erkenntnissen festgelegt werden. Natürlich gibt es eine Grauzone. Wollen wir uns aber dadurch bei jeder Portion Erdbeeren, Kirschen, Nektarinen, Schokomüsli, Keksen und einem leckeren Linsengericht oder einem Schlückchen Rotwein den Genuss verdrießen lassen? Wenn ich einmal eine Schweinshaxe esse, sollte ich nicht bei jedem Bissen an tierische Fette und meinen eigenen Bauchspeck nachdenken müssen.

Wir wollen und sollen nicht auf alles verzichten, was uns schmeckt und gut tut.

Sind Cholesterin und Genuss ein Widerspruch? Sollen wir wieder die Lust auf Verzicht lernen oder den Verlockungen des Alltags hingeben? Ist das einfache Leben eine Kunst oder Versagen? Was sind unsere Vorbilder? Der wandernde Jaina-Digambara-Mönch, der in Askese lebt und seine Nahrung erbettelt, oder derjenige, der in Saus und Braus lebt und im Luxus baden kann?

**DIGAMBARA** übersetzt: „im Himmelskleid“; Angehöriger der *Digambara-Sekte*, die wiederum dem Jainismus angehört: strenge Asketen, die jedem Lebewesen ein uneingeschränktes Existenzrecht einräumen, materiellen Besitz ablehnen und teilweise nackt leben, daher „Himmels- oder Luftkleid“.

Bedeutet weniger Konsum, Arbeit, Essen und Kleidung wirklich immer mehr Einkehr, Ruhe und Raum für das Wesentliche oder sind dies die Brandzeichen des Versagens und der Armut? Beinhaltet selbst auferlegter Verzicht (Askese) auch Ehrfurcht, Demut und Dankbarkeit gegenüber dem Leben oder ist dies ein Weg zum verklemmten Sonderling? Was dürfen wir uns guten Gewissens gönnen? Eine Antwort darauf bekommen Sie später.

„Constant’ly enjoy life! You’re longer dead than alive.“ („Genieße das Leben ständig! Du bist länger tot als lebendig!“)

Dieser alte englische Trinkspruch hält uns an zum Genuss. Wie, was und wieviel sollen wir genießen – und vor allem können wir noch genießen und haben wir noch Zeit dazu?

Wir können unsere maximale Lebensspanne nur mit Glück und Lebensqualität ausfüllen, wenn wir die **10 Gebote der Gesundheit** beherzigen:

Reduziere Dein Gewicht, ernähre Dich „**mediterran**“, bewege Dich ausreichend, schlafe gut und mehr als 7 Stunden, vermeide Stress und sei achtsam, verbanne das Chaos aus Deinem Leben, ordne es und nehme Dir Zeit, genieße bewusst, vergiss nicht die sozialen Kontakte, höre endlich auf zu rauchen und zu viel Alkohol zu trinken.

Was sollen wir als Nahrung zu uns nehmen, damit unser Herz und unsere Gefäße elastisch bleiben sowie unser Darm und Hirn funktionieren?

Butter ohne Fett, Milch ohne Laktose, Kuchen ohne Zucker, Suppe ohne Salz, Kaffee mit Süßstoff, Bier ohne Alkohol, Fleisch als Tofu – und das für immer? Überhaupt – wie häufig sollen wir uns dem Genuss hingeben?

Sind wir zu dick oder zu dünn? Gibt es eine wissenschaftliche oder individuelle Grenze für das Übergewicht? Gilt der **BMI** auch im Pflegeheim bei über 80-Jährigen? Oder ist grundsätzlich der Bauchumfang entscheidend? In welcher Form und wie häufig soll ich mich bewegen? Wie bekomme ich meinen erhöhten Blutdruck in den Griff? Sind die Anwendungen des Kräuterpfarrers und Wasserdoktors Sebastian Kneipp (bayerischer Hydrotherapeut; 1821–1897; „Wasserdoktor“, Naturheilkundler und „Kräuterpfarrer“; bekannt durch sein ganzheitliches Gesundheitsrezept) nach dem Motto – „die Natur ist die beste Apotheke“ – überhaupt noch modern?

Ist der gute, alte Aderlass völlig out? Brauche ich zu meinem Glück einen Yoga- oder Ernährungskurs? Was hilft außer der Chemiekeule? Welche Alternativen kennen wir?

Muss ich immer Medikamente schlucken oder kann ich mich nach der Naturheilkunde richten? Natürliche Cholesterinsenker oder Tabletten aus dem Labor? Blutdrucksenkung ohne Pillen? Helfen Diät und Sport gegen alle Wehwehchen? Gibt es gar eine Herz- und Gefäßdiät? Blättern Sie weiter und Sie lernen, welche sensationellen Jungbrunnen es wirklich gibt. Viele glauben aber, sie müssten alles hineinpacken in das eine Leben, denn es könnte morgen schon vorbei sein.

Häufig stellt sich die Frage: „Ist es besser zu genießen und zu bereuen, als zu bereuen, dass man nicht genossen hat?“ (Giovanni Boccaccio, italienischer Schriftsteller; 1313–1375; Hauptwerk: „Il Decamerone“; „Zehn-Tage-Werk“; Florenz)

In Zeiten einer Epidemie im Mittelalter konnte man so denken (Pest in Florenz 1347–1353). Gilt dieser Ausspruch heute noch uneingeschränkt?

Wir verbringen einen großen Teil unsere Lebenszeit mit Schlafen, Autofahren zur und von der Arbeit, im Stau, bei sitzenden Arbeiten im Büro am Computer, beim Versenden von Handy-Botschaften oder E-Mails, im Internet, vor dem Fernsehapparat, in der Kneipe oder anderswo. Wo eigentlich bleiben wir? Unsere vornehmste Aufgabe ist es zu leben. „Keiner ist sicherer als die anderen, dass er den nächsten Tag erleben wird.“ (Michel de Montaigne, französischer Philosoph; 1533–1592)

Man könnte auch sagen: „Alle sind wir gleich, keiner weiß, wann ihm die Stunde schlägt“. Gehen wir an unserer Aufgabe zugrunde? Entdecken wir die Schäden von Stress im Beruf und Ärger im Alltag zu spät? Finden wir keine Zeit mehr für uns selbst, für Seelenfrieden und Gemüt? Haben wir die Wege der Entschleunigung und der Achtsamkeit vergessen? Oder haben wir uns verrannt im Labyrinth des Lebens? Finden wir keinen Ausweg und keine Ruhe mehr? Es muss ja nicht gleich die ewige sein.

Ist unser Gen für Genuss defekt? Können wir nicht mehr loslassen? Zerfrisst uns der Ehrgeiz? Haben wir den Müßiggang verlernt? Sind wir gefangen im Alltagsstress? Werden wir überfordert in der Beziehung, im beruflichen Alltag? Wollen wir immer mehr besitzen als der Nachbar? Wo bleiben der kurze Rausch, das Vergessen, die Meditation und Besinnung, die Hingabe?

Alles scheint reglementiert und vorgeschrieben, eingepresst in ein zu eng geschnürtes Korsett, das uns den Atem raubt. Eine Unzahl von (scheinbar) wissenschaftlich orientierten Gurus gibt Ratschläge über die Art und Menge der Ernährung. Sie locken uns in Fastenkliniken und in den Wald („Waldness“ ist das moderne Wellness), bedenken aber nicht, dass wir dort nicht leben, sondern Gesundheit nur für eine begrenzte Zeit imitieren. Wir brauchen etwas Anwendbares für unseren Alltag, etwas, was uns hilft, zu leben. Eine verrückte Diät nach der anderen gehört nicht dazu.

## Diätenwahn

Low Carb (wenig Kohlenhydrate), Low Fat (wenig Fett), Paläo (viel Fleisch) oder mediterran? Veganer (nur Nahrungsmittel ohne tierischen Ursprung), Flexitarier (Teilzeitvegetarier), Pescetarier (kein Fleisch aber Fisch), Frutarier (nur Obst, das vom Baum gefallen ist oder pflanzliche Produkte ohne Schädigung der Pflanze selbst wie z. B. Tomaten, Erbsen, Bohnen usw.) konkurrieren um das richtige Ernährungsmodell. Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Das ist doch mehr als verrückt! Wer hat die beste Formel gefunden? Blicken wir überhaupt noch durch? Wer isst wann, wieviel, wie und was?

Gläubig hängen wir an den Lippen der Heilsverkünder und erwarten unser ständiges Glück, **Gesundheit** und Lebensfreude und vor allem – ein hohes Lebensalter. Koch- und Gesundheitssendungen haben Hochkultur. Naturheilkunde ist wieder in. Sie kann viel, aber bei weitem nicht alles. Fastenkuren bei Chemotherapie, Brust- und Leberwickel oder Ganzkörpergüsse sollen besser sein als manche Medikamente oder nur unterstützend

wirken? Meditation im Überfluss, Laufen rückwärts wie ein Zappelphilipp – viele gut gemeinte Ratschläge – manchmal hilfreich, aber wenig praktikabel und nicht selten fragwürdig.

Was machen die Alten richtig und können wir von den Philosophen lernen?

### Was heißt eigentlich Diät?

Lebensmittel sind Mittel zum Leben und keine Folterwerkzeuge, um sich zu kasteien.

Der Begriff **Diät** (griechisch: „diaita“) steht immer noch in Zusammenhang mit Verzicht, Einschränkung und Entbehrung. Ursprünglich verstand man darunter eine spezielle „Lebensführung und Lebensweise“.

Wir sollten unterscheiden zwischen einer Diät als Vorbeugung für Krankheiten und einer Diät für Kranke. Auf letzteres wird nicht eingegangen. Es ist klar, dass der Zuckerkranke sparsam umgehen muss mit dem Verzehr von Kohlenhydraten. Auch der Gichtkranke sollte möglichst Inneereien und Alkohol meiden und ebenso der Herz- und Gefäßkranke nicht Unmengen Salz oder fette Speisen vertilgen. Nein, es geht darum besser zu leben. Dies ist der eigentliche Sinn der Diät für (noch) Gesunde. Wie kann ich mein Wohlbefinden steigern und wie kann die Ernährung dazu beitragen?

Schon **Hippokrates** wusste um die Bedeutung, ein gesundes Leben zu führen und die Kräfte des Körpers durch eine bekömmliche Ernährungsweise zu erhalten: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Dieser Ausspruch hat heute noch Gültigkeit.

Einer der ersten Ratgeber, für die richtige Art sich zu ernähren, stammt von Luigi Cornaro (italienischer Humanist, Agrarökonom und Schriftsteller; 1467–1566) aus dem 16. Jahrhundert.

Er war einer der wohlhabendsten und ältesten Bürger Paduas. Von ihm stammt das Bändchen: „Discorsi intorno della vita sobria“ („Ausführungen zum maßvollen Leben“).<sup>2</sup>

Immerhin wurde der agile hochbetagte Italiener damals schon über 90 Jahre alt. Mit anderen Worten: Stopf nicht so viel in Dich rein und halte

2 Cornaro LA: „Vom maßvollen Leben“; mit einer Einführung von Klaus Bergdolt. Manutius, 2. Aufl. 1997, Heidelberg

# Lebens Weisheiten

Blut – Spiegel des Lebens / Der Mensch  
ist so alt wie seine Gefäße / Die Tricks der  
Hundertjährigen / Gene sind steuerbar /  
Weisheit wissen / Sitz des Lebens – Leber,  
Herz oder Hirn? / Schlaffer Händedruck  
sagt Ende voraus / Schrittempo bestimmt  
Lebenserwartung / Fettschmelze / „Planet  
der Dicken“ / Wollt Ihr ewig leben?





## Blut – Spiegel des Lebens

**Blut** ist rotes Gold, flüssiges Organ und Urstoff allen Lebens und vielleicht sogar Sitz der Seele. Ein Mix aus Milliarden kleinster Partikel (rote, weiße **Blutkörperchen** und Blutplättchen) mit fünf Liter **Plasma** (flüssiger Bestandteil des Blutes) ist Grundstoff unserer Existenz. Ohne Blut kein Leben. 5–6 Liter des roten Saftes zirkulieren in unserem Körper. Blut gibt uns Nahrung und Sauerstoff, heizt uns ein, beliefert und schützt uns vor fremden Eindringlingen. Es lässt uns denken, treibt den Motor an in unserer Brust und schließt unsere Wunden. Alles was wir sind, spiegelt sich im Blut.

Ohne Zucker im Blut kann unser Gehirn nicht arbeiten, ohne den Treibstoff Adrenalin in unseren Adern sind wir den Anforderungen des Tages nicht gewachsen, ohne das Schlafhormon Melatonin finden wir keine Nachtruhe. Ohne Dopamin und Serotonin blasen wir Trübsal und werden nicht wach. Blutproben geben unser Innerstes preis. Blut verpetzt uns, wenn wir einen über den Durst getrunken haben und verrät mit hohen Cholesterinwerten den Genuss fetter Speisen. Im Blut lassen sich Entzündungswerte und **Gefäßgifte** für drohenden Herzinfarkt und Schlaganfall aufspüren. Warnhinweise, denen wir begegnen können. Blut ist ein offenes Buch, in dem jeder Arzt lesen kann. Blutwerte sind ein Abbild unseres Lebens. Tumormarker bestimmen unser Schicksal.

Den Krebs früh erkennen, bevor er ausbricht: Einer der größten Träume der Forscher und Patienten. In naher Zukunft könnte eine Blutprobe anstatt einer Gewebediagnostik („*Flüssigbiopsie*“, „liquid biopsy“) kleinste unsichtbare Tumorzellen im Blut oder Urin aufspüren – noch bevor ein Gerät (Kernspin-, Computertomographie, Sonographie, etc.) sie im Körpergewebe erfassen kann. Der genetische Code von mehreren Krebsarten kann so schon entschlüsselt werden. Eine medizinische Revolution, die Gewebeproben vielleicht in naher Zukunft überflüssig machen wird.

DNA-Proben im Blut zeigen die Vaterschaft an. Der genetische Fingerabdruck verrät den Täter. Im Blut wird neues Leben offenbart. Ein Hormon verkündet Schwangerschaft – früher als der Streifentest.

Nicht nur Gesundheit und Krankheit, ja sogar Glück und Trauer sind im Blut erkennbar. Ohne die **Glückshormone Serotonin, Tryptophan, Dopamin und Endorphine** verfallen wir in Schwermut.

„Noli me tangere“ – „berühre mich nicht“ galt nur einmal bei Maria Magdalena, als ihr Jesus nach seiner Auferstehung erschien.

**JOHANNES KAPITEL 20, VERS 17:** „... Rühre mich nicht an, denn ich bin noch nicht aufgefahren...“ [www.bibel-online.net](http://www.bibel-online.net)

Erst die Berührung aber macht den Mensch zum Menschen. Schon bei zartem Hautkontakt kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung des „**Kuschelhormons**“ **Oxytocin** im Blut. Es macht glücklich, reduziert Stress, sorgt für Belohnung und beugt dem „Burnout“ vor. Nicht umsonst spielen Liebe, **Sex** und Fürsorge eine gewichtige Rolle in der Entwicklung des Menschen und noch viel mehr: Elabd C aus der Arbeitsgruppe der russischen Alters- und Stammzellenforscherin Irina Conboy berichtet, dass sich durch Zufuhr von Oxytocin alte Muskeln regenerieren und verjüngen. Die Berührung macht jung!<sup>22</sup>

Ohne das Sexualhormon **Testosteron** gibt es kein Muskelwachstum und keinen Bartwuchs, keine Libido und keine Fortpflanzung. Ohne **Östrogen** keine weiblichen Geschlechtsmerkmale und keine Milchdrüsen. Ohne **Prolaktin** im Blut erlischt die Produktion der Muttermilch. Ein Mangel des Botenstoffes **Dopamin** im Blut verschlechtert unser **Gedächtnis** und verursacht Muskelzittern bei **Parkinson**. Ohne **Calcium** und **Vitamin D** werden unsere Knochen brüchig wie Glas. Ohne **Sauerstoff** sterben alle Körperzellen. Nichts lebt ohne Blut. Auch die Pflege unserer **Darmbakterien**, die geradezu in aller Munde sind (!), gelingt nur im kuscheligen, feuchtwarmen Milieu der gut durchbluteten Darmschleimhaut.

Ohne Blut für alles ist alles sinnlos.

### Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße

Dieser bekannte Ausspruch des weltberühmten Berliner Pathologen Rudolf Virchow besitzt auch heute noch uneingeschränkte Gültigkeit.

**RUDOLF LUDWIG KARL VIRCHOW**, deutscher Pathologe, Anthropologe, Prähistoriker und Politiker; 1821–1902; beschrieb die Leukämie und prägte deren Namen, war Hrsg. von „Virchows Archiv“, befasste sich mit Thrombosen (Virchow-Trias) und der Theorie der Zellulärpathologie – der Lehre von Krankheiten wegen Störungen der Körperzellen, ersetzte die „Säftelehre“ der Antike und prägte den Begriff des „Kunstfehlers“. (Deutsches Historisches Museum, Berlin)

22 Elabd C et al.: Oxytocin is an age-specific circulating hormone that is necessary for muscle maintenance and regeneration. Nat Commun 2014, 5, S. 4082

Der Zustand unserer **Gefäße** bestimmt unsere Gesundheit und entscheidet darüber, ob wir alt aussehen oder noch Bäume ausreißen können. Deshalb ist es so wichtig, möglichst viel darüber zu erfahren, wie wir uns vor der größten Geißel der Menschheit schützen können – der **Arteriosklerose**. Sie breitet sich aus wie eine bösartige Erkrankung und befällt alle **Arterien** wie eine Epidemie. Um uns vor der modernen „Pest“ der Menschheit wirksam zu bewahren, genügt es nicht, nur auf einen gesunden „**Lifestyle**“ zu achten, wie er überall angepriesen wird. Nein, wir müssen verstehen lernen, warum etwas gut ist für Leib und Seele. Ohne diese tiefere Erkenntnis auch unserer Organe und deren Funktionen werden wir scheitern, etwas an unserem Verhalten zu ändern.

Die Hälfte der Menschen in den westlichen Industriestaaten stirbt an einer der schrecklichsten aller schrecklichen Krankheiten – der Arteriosklerose, noch mehr als an bösartigen Tumoren. Die Kalkablagerung in den Gefäßwänden verstopft unsere Lebensadern. Sie kommt schleichend und anfangs schmerzlos daher, heimlich und hinterhältig wie ein Dieb auf leisen Sohlen. Der „stille Killer“ hoher Blutdruck allein tut anfangs nicht weh, man spürt in kaum. Er bleibt lange unbemerkt und versteckt sich hinter dem Deckmantel der Wohlstandsgesellschaft in unseren Breiten. Schon leiden Naturvölker in entfernteren Regionen auf unserem Planeten an Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Leberverfettung und Erkrankungen der Lunge.

Fast alle werden beliefert mit den **Giften** der Lebensmittelindustrie und laben sich an **Fertiggerichten**, fetten Snacks und Süßgetränken. Tütensuppe mit erntefrischem Gemüse? Leckere Tiefkühlpizza? Unser Hunger- und Sättigungsgefühl werden ausgetrickst. Unser Verdauungssystem wird getäuscht von den Kalorienbomben aus Fett, Salz, Geschmacksverstärkern und Zucker, die so in der Natur nicht vorkommen. Im Gehirn kommt es bei jedem Bissen der „fetten Beute“ zur Ausschüttung von Glückshormonen. Wer möchte nicht belohnt werden bei jedem Schokokeks? Wir langen weiter zu, obwohl wir eigentlich gar keinen Hunger mehr haben. Weiter, immer weiter und mehr essen, ganz so, wie es von den Herstellern gewünscht ist.

Stück für Stück werden wir unserer Gesundheit beraubt, anfangs schmerzlos wie auf leisen Sohlen. Schon früh beginnt dieser zerstörerische Prozess der Verkalkung und Verkrustung unserer Lebensadern. Wer glaubt, er sei durch seine Gene geschützt und alles ist Schicksal – der irrt. Gene bestimmen nur zu 20–30 % den Lauf des Lebens. Den größten Teil müssen wir selbst leisten. Erziehung, Umwelt und Lebensweise steuern unser genetisches Profil entscheidend mit und bestimmen über unsere Gesundheit und Zukunft.

Bereits in der Jugend kann sich Fett und Kalk in den Gefäßen ansetzen. Heimtückisch ist der langsam fortschreitende Prozess der Durchblutungsstörung. Wir spüren sie erst, wenn es fast schon zu spät ist. Es geht uns alle an. Bereits früh sollten wir deshalb Vorsorge für das Alter treffen. Nicht nur finanziell, sondern auch gesundheitlich. Wohlhabend früh zu sterben ist keine Lösung. Der Weckruf zur Vorbeugung gegen die größte Geißel der Menschheit – die **Verkalkung der Arterien** – muss uns alle möglichst bald im Leben erreichen. Die Zellen aller Organe und Körperstrukturen sind an Gefäßbahnen angeschlossen und abhängig von Sauerstoff und Nährstoffen. Wo die Blutbahn verkalkt wie ein altes Wasserrohr, schwindet auch der Strahl. Auch bei aufgedrehtem Hahn tröpfelt es dann nur mehr so lange, bis der Zustrom ganz versiegt. Danach kommt es erst zur Einschränkung und schließlich zum Versagen der Organe. Die Haut erschlafft, Falten und Krähenfüße bilden sich, Augen werden müde und blind und Ohren taub, Haare ergrauen, Altersflecken bedecken Hand und Gesicht, Zähne fallen aus, Glieder werden schwer, Oberarme erschlaffen, Hände werden knochig, Beine laufen nicht mehr. Alles erlahmt. Unsere Nieren stellen ihre Filterfunktion immer mehr ein, die Leber verträgt immer weniger Alkohol, unser Gehirn vergisst. Alle Gewebe und Organe leiden unter Sauerstoffmangel. Schlaganfall, Herzinfarkt und Amputation sind nur einige traurige Zeugen des Gefäßverschlusses. Aber wir sind dem nicht hilflos ausgeliefert.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles, was unser Herz wirklich schützt und unsere Gefäße bis ins hohe Alter sauber und elastisch halten kann. Sie werden staunen über die große Palette der Möglichkeiten, um gesünder älter und sogar alt zu werden. Sie erfahren die neuesten Erkenntnisse über Essen und Nichtessen (Heil- und Intervallfasten), über die Regulation des Blutdrucks mit Mitteln aus der Natur und aus der Apotheke, über gesunden Schlaf, Nikotin, Alkohol, Diabetes und (Über-)Gewicht, das gefährliche weiße Fett im Bauch und das eher harmlose Fett unter der Haut, das gute und schlechte Cholesterin, u. v. a. m.

Sie lernen wie Ihr Körper durch **Bewegung** den effektivsten aller **Anti-Aging**-Stoffe der Welt produzieren kann. Es handelt sich um ein Hormon, welches sich bei Sport im Muskel bildet. Keiner kennt es, obwohl es nichts kostet und uns verjüngt.

Sie erfahren auch was Stress ist, was er anrichten kann und ob Meditation, **Mind-Body-Medizin** und Yoga wirklich dagegen helfen können. Sie werden unterrichtet, was Diät eigentlich bedeutet und warum **Intervallfasten** Wellness für die Körperzelle sein kann. Manches ist auch eine Kampfansage an den Bauchspeck. Der mittlere Ring muss weg. Straff und gesund sollte er sein – unser Bauch. Besser fühlen, besser leben. Voraus-

setzung ist, dass Bauch, Gehirn und unsere Seele miteinander im Einklang sind. Sie werden erfahren, wie einfach dies gelingen kann.

Gesünder alt werden ist die Devise. Um dies zu erreichen müssen wir die Risikofaktoren der Arteriosklerose kennen und lernen, wie man sie vermeiden oder bekämpfen kann. Nur so kann das Blut ohne Hindernisse in alle Regionen des Körpers gelangen und in jeder Zelle seine heilsame Wirkung entfalten. Die Jüngeren von uns werden sich interessieren, wie sie fit werden und bleiben. Den Älteren werden Wege aufgezeigt, wie sie eine gute Lebensqualität möglichst lange bewahren können.

Wenn der König der Organe – unser Herz – versagt, weil die Kranzgefäße verstopft sind, hilft alles nichts. Wir können zwar bis zu einem gewissen Grad Engpässe in den Gefäßen mechanisch weiten (Ballondilatation), durch Metallhülsen (Stents) stabilisieren oder durch Bypässe überbrücken, Blutgerinnsel absaugen und verkalkte Herzklappen über Katheter-Systeme von der Leiste aus ersetzen. Aber auch die modernste Medizin ist nicht ohne Risiko und gelangt an ihre Grenzen, wenn zu viele Blutleiter verschlossen sind und der Herzmuskel erschöpft aufgibt. Wer will das schon? Ist es nicht besser vorzubeugen und auf der Hut zu sein? Darauf zu achten, dass kein Kalk dem Blutfluss im Wege steht oder gar blockiert wie der Felssturz eine Versorgungsstraße?

## Die Tricks der Hundertjährigen

Im fernen Osten gilt bei den Hundertjährigen in Okinawa die einfachste **Diät** der Welt: „*hara hachi bu*“. (Übersetzung aus dem Japanischen: „Fülle Deinen Magen nur zu 80 Prozent“, wörtlich: „acht Teile von zehn voll“.) Nicht essen bis man satt ist, sondern nur so viel, bis man nicht mehr hungrig ist.

Mäßigung als Tugend. Verzicht schenkt Lebensjahre. Weniger Energiezufuhr aktiviert Sirtuine (abgeleitet vom Gen Sir 2) im Blut, besondere Eiweiße (Enzyme), welche die **DNA** (Erbgut) in unseren Zellen schützen, damit unser Erbstrang nicht bei jeder Zellteilung abbröckelt. Sirtuine haben eine Reihe weiterer Aufgaben im Organismus. Sie stimulieren das Nervenwachstum, unterdrücken Tumorzellen, regulieren die Insulinsynthese, bewahren Herz und Gefäße vor freien Radikalen und vielem anderen mehr.

**Fasten** heißt das neue Zauberwort. Es setzt Sirtuine frei und entfacht damit ein wahres Feuerwerk gegen Alter und Verfall. Mit jeder Zellteilung

verkürzen sich nämlich auch die Enden der Chromosome (Telomere), so lange bis der programmierte Zelltod eintritt. Sirtuine stabilisieren die Endstücke unserer Erbsubstanz vor dem schleichenden Verlust und drosseln den Prozess der vorzeitigen Alterungserscheinungen.

Durch Enthaltung gelingt es auch den Hundertjährigen in Okinawa und anderswo, ihr Gewicht bis ins hohe Alter zu halten. Eine Weisheit, die aus den Lehren des Konfuzius übernommen wurde.

Man muss nur ein Gespür entwickeln für Nahrung, Hunger und Sättigung.

Die Nahrung der Alten besteht aus viel Obst und Gemüse und eher wenig Fleisch, Fisch und Eiern. In Okinawa bereitet man traditionell das Essen selbst zu.

In Japan (127 Millionen Einwohner 2016) feiert der „Club der Hundertjährigen“ jährlich neue Mitgliederrekorde: Die drittgrößte Wirtschaftsnation der Welt zählte 2017 insgesamt 67.825 Menschen im Alter von 100 Jahren oder mehr (zum Vergleich in der BRD „nur“ ca. 16.000). Seit etwa 50 Jahren steigt die Zahl jedes Jahr auf eine neue Rekordmarke. 1963 lebten im fernöstlichen Inselreich gerade einmal 153 *Hundertjährige*. Es sind also nicht nur die Gene, die ein langes Leben sichern. Zur Langlebigkeit der Japaner tragen die gesunde traditionelle Küche, Fortschritte in der Medizin und ein gesteigertes **Gesundheitsbewusstsein** bei. Neben der Diät gibt es noch ein Geheimnis der japanischen Langlebigkeit, besonders bei den Hochbetagten. Sie nennen es „*Ikigai*“ („iki“ für „Leben“ und „gai“ für „Wert“; „lebenswert“), eine mentale Motivation, etwas, was ihnen die Kraft verleiht, jeden Tag morgens aufzustehen, einen neuen Tag zu beginnen und das Leben fortzusetzen. Auch wir können herausfinden, was uns wirklich wichtig ist und was uns mit Sinn erfüllt. Was soll von uns übrigbleiben, wenn wir nicht mehr da sind? Darüber einmal nachzudenken, würde sich lohnen.

Das Gute liegt manchmal doch so nah. Kennen Sie vielleicht das italienische Dörfchen *Campodimele*, 120 Kilometer südwestlich von Rom? Dort ticken die Uhren anders. Nämlich viel langsamer. Die Menschen in Campodimele werden um 30 Jahre älter als der Durchschnitt in Italien. Die Alten im Dorf der Langlebigkeit ernähren sich von dem, was auf ihren Feldern wächst: Biokost in Reinform. Dabei dürfen frisches Gemüse und eine besondere Zwiebelart („Scalongo“, Schalotten), Olivenöl und selbstgebackenes Brot nicht fehlen.

Lasst uns auch nach *Limone* fahren, in das nahe Dorf der Hundertjährigen am Gardasee! Sie haben ein Eiweiß im Blut, welches die Adern wie eine Wunderwaffe von Fett und Kalk befreit.

Oder vielleicht nach *Ogliastro*, in der italienischen Provinz Salerno, nach *Acciaroli* in Süditalien und nach *Ollolai*, einem kleinen Ort in Sizilien, um das Geheimrezept eines langen Lebens zu erforschen. Oder machen wir eine Reise auf die griechische Insel *Icaria*, zur Halbinsel *Nicoya* in Costa Rica oder nach *Loma Linda* in Kalifornien. Ihre Bewohner haben alle Eines gemeinsam: Viele werden 100 Jahre alt und älter. Sie ernähren sich einfach von den Produkten aus eigenem Anbau und bewegen sich viel. Manchmal ist auch ein Gläschen Rotwein dabei, Olivenöl und nicht immer Fisch.

Auch die Bewohner der Insel *Kitava*, nördlich von Australien, machen sich nicht wirklich Gedanken über die richtige Diät. Sie ernähren sich traditionell von Süßkartoffeln, Yamswurzeln, Melonen, Kürbissen, Kokosnüssen, Ananas, Papayas oder Fisch. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall sind auf der Insel unbekannt. Verarbeitete westliche Lebensmittel werden kaum konsumiert. Fertiggerichte sind verpönt. Das Essen ist ein Ritual. Man nimmt sich Zeit. Eine Eigenschaft und Kunst, die uns mehr und mehr abhandengekommen ist. Leider werden von uns vielfach der schnelle, fette Snack um die Ecke, salzhaltige Fertiggerichte oder zuckersüße Getränke, kalorienreich, aber nährstoffarm bevorzugt. Langsames und gründliches Kauen ist für viele Zeitverschwendung. Die Nahrung wird oftmals in großen Bissen heruntergeschlungen. Langsames Kauen (Mahl-Zeit) regt den Speichelfluss an, hastiges Verschlingen, Schlucken und Hinunterwürgen von Speisen dagegen nicht. Genüssliches Auskosten, Schmecken und „auf der Zunge zergehen lassen“ haben wir vielfach verlernt. Dabei sollten die Zeiten von „all you can eat“ doch eigentlich vorbei sein. Das „große Fressen“ wird aber immer noch praktiziert. Die Auswahl an Lebensmitteln in unseren Breiten ist so groß wie nie. Allzu häufig geben wir den Verlockungen des Überangebots nach. Nahrung ist überall und jederzeit erhältlich.

Trotz mancher Fehler in unserer Lebensführung werden wir dennoch viel älter als unsere Vorfahren, könnten aber gesund noch viel älter werden.

Mit 70 Jahren haben wir eine bis zu 50%ige Chance, 90 Jahre alt zu werden. Um diese Möglichkeit zu nutzen, müssen wir allerdings ab sofort dem *Alterungssextett* Rauchen, übermäßigem Alkoholgenuss, Bluthochdruck, Übergewicht, Stress und Bewegungsmangel den Kampf ansagen.

Und diese Empfehlungen gelten auch für die Jungen. Sie wissen ja: die Verkalkung ist ein schleichender Prozess, der früh beginnt. „Wehret den Anfängen!“ (Der Spruch geht auf *Ovid*, 43 v. Chr.–17 n. Chr., zurück, antiker römischer Dichter: „Principiis obsta“, d. h.: „Tritt den Anfängen gegenüber.“)

## Gene sind steuerbar

**Gene** sind nicht allmächtig und unser Erbgut ist nicht unser alleiniges Schicksal. Lange hat man geglaubt, dass alles durch Gene bestimmt wird, Krankheit, langes Leben oder früher Tod. Nihilismus („Sinnlosigkeit“) machte sich breit. Alles ist vorbestimmt. Daran ändern kann ich ja doch nichts.

Dabei geben die Gene letztlich „nur“ den Bauplan vor für Eiweißstoffe (Proteine), aus denen unsere Körperstoffe und -strukturen, z. B. Hormone, entstehen. Wie diese Strukturen und ob sie überhaupt gebaut werden, entscheiden wir zum großen Teil selbst. Gene sind steuerbar. Klappe ich den Bauplan auf und setze ich ihn um oder nicht, aktiviere und optimiere ich die Erbanlagen oder nicht, das ist hier die Frage.

Der Schalter für das Anknipsen der Gene ist unser **LebensStil**, unsere Ernährung, Schlafqualität, Bewegung, Stressvermeidung, soziale Aktivitäten, Arbeitsbedingungen, Einkommen und Erziehung. Man nennt den umweltbedingten Einfluss auf unsere Gene **„Epigenetik“** („epi“, griechisch, „dazu“ zur Genetik). Unsere Gene können wir also durch unser Verhalten biochemisch verändern und somit steuern.

**EPIGENETIK:** Unser Erbgut, die *DNA* kann durch Umwelteinflüsse verändert werden; dabei lagern sich Methylgruppen – CH<sub>3</sub>- an die *DNA* an.

Wir selbst sind also zum großen Teil der Herr über unserer Gene und können sie verändern durch unsere Art zu leben und sogar Teile von ihnen ein- und ausknipsen wie einen Lichtschalter. Beim Ausdauersport zum Beispiel verändern zwanzig Prozent unserer Gene ihre Aktivität. Der Kohlenhydratstoffwechsel wird optimiert, Muskelfasern werden aufgebaut und der Kalorienverbrauch angeheizt. Dazu später mehr.

Aber wir können die maximale Anzahl an Lebensjahren nur erreichen und möglichst lange gesund erleben, wenn wir versuchen die Risikofaktoren, die uns frühzeitig krank und invalide werden lassen, vermeiden oder wenigstens minimieren. Es kommt also darauf an, die gesunde Lebensspanne innerhalb unserer gegebenen Lebenszeit bei guter Lebensqualität im Alter zu verlängern.

Manche unter uns können sich trotz Aufklärung und Warnung über die Risiken nicht von lieb gewonnenen, aber ungesunden Gewohnheiten trennen. Sie vertrauen auf die Fortschritte der Medizin und sind enttäuscht und verzweifelt, wenn es nicht klappt, und sie trotz aller Medikamente leiden müssen. Einige sind verwundert, dass bei ihnen schon in jungen Jahren



Gefäßablagerungen gefunden werden. Nicht wenige hadern mit ihrem Schicksal, wenn sie schon der Schlag getroffen hat. Wenn sie herausgerissen wurden aus dem Leben. Wenn sie erkennen, dass nichts mehr so ist und sein wird, wie es war. Aber auch dann sollte es auch noch nicht zu spät sein für ein lebenswertes Leben. Programme zur angepassten Bewegung, Umstellung der Ernährung, Hilfe aus der Natur oder Medikamente sind optimale Begleiter zur Überwindung der Behinderung. Natürlich ist nicht jeder Schuld an seiner Krankheit. Der Schlaganfall durch ein geplatztes Aneurysma im Gehirn, ein plötzlicher Herztod oder Krebs schon in jungen Jahren sind Beispiele für ein trauriges, unbeeinflussbares Schicksal.

Viele von uns rennen aber blindlings in ihr Unglück. Rennen ist vielleicht der falsche Ausdruck, denn ein Großteil leidet unter Bewegungsmangel, der „sitzenden Krankheit“. **„Sitting disease“** ist das neue Rauchen. Wer viel sitzt, stirbt früher. Der Körper muss bewegt werden wie ein Auto. Wenn er stillsteht, dann verrostet er. Der schlimmste Gau ist der Motorschaden in unserer Brust und die Verkalkung unserer Gefäße. Leiden, die frühzeitig ihren Anfang nehmen und die wir nicht immer vermeiden, aber immer hinausschieben können.

## Weisheit wissen

Kann man Weisheit mit dem Löffel essen? „Brainfood“ aus der Dose, eingehüllt in einer Kapsel, zum Schlucken bereit? Fast jeder weiß, dass man Weisheit nicht konsumieren kann, obwohl es mancher nötig hätte. Dennoch kann man ohne ausgeglichene Ernährung nicht weise werden. Mangelerscheinungen und Nahrungsdefizite führen nicht zur Erleuchtung. Allein unser Gehirn benötigt fast ein Fünftel des täglichen Energiebedarfs. Ohne Hirn gibt es keine vernünftige Erkenntnis. Wir können uns aber mit den besten Nahrungsergänzungsmitteln (und Diäten) nicht schlauer essen. Es gehört offensichtlich mehr dazu, als nur unser Gehirn anzutreiben. Was also, bitteschön, ist er, der Schlüssel zur Weisheit? Ist es nur das Alter, die Erfahrung, strategisches Denken, Gelassenheit in prekären Situationen, Überwindung persönlichen Versagens oder die Bewältigung von Schicksalsschlägen? Wahrscheinlich ist es ein komplexes System von Eigenschaften. Strategie und Schielen auf den kurzfristigen Vorteil kann geschult werden, Weisheit aber kann man nicht lernen. Sie muss erworben werden, um sie zu besitzen. Erst der Charakter formt den Menschen. Er verlangt, dass wir nicht nur unser eigenes Wohlergehen in den Vordergrund stellen, sondern synergistisch zum nachhaltigen und allgemeinen Vorteil handeln.

Ein Beispiel ist der Klimawandel, der zurzeit in aller Munde ist. Verzicht auf CO<sub>2</sub>-Ausstoß (weniger Flugreisen, Autofahren etc.) ist Einschränkung für den Einzelnen, kann aber beitragen zum Überleben des Menschen und der Welt, so wie wir sie kennen. Der Einzelne vermag weniger zu leisten, als ein Team. Interdisziplinäres Wissen zunutze machen führt meist auch zum Vorteil für den Einzelnen. Ein Beispiel ist der Patient. Wird er von mehreren Ärzten aus verschiedenen Fachgebieten („interdisziplinär“) beraten und werden Therapien nicht nur durch Einzelmeinungen entschieden, profitiert seine Gesundheit und sichert manchmal sogar sein Überleben. Soll man operieren, oder vielleicht doch besser nicht, und wenn, mit welcher Methode?

„Das ist der Weisheit letzter Schluss:/ nur der verdient sich Freiheit wie das Leben,/ Der täglich sie erobern muss.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Gibt es Altersweisheit überhaupt? Das Ansammeln von Jahren allein wie ein hochbetagter Greis macht für sich noch nicht weise. Was ist es dann, was die Welt (noch) zusammenhält? Wird man weise, wenn die ersten „Hitzewallungen“ und die „midlife-crisis“ überstanden sind? Sicher gilt Weisheit allgemein als Lebensziel. Was gehört also dazu? Es sind zunächst zwei Formen von Intelligenz, die wir nur allmählich erwerben können. Zum einen das Faktenwissen, also Allgemeinwissen, Schulbildung, Vokabelwissen, Menschenkenntnis, glückliche und leidvolle Erfahrungen („kristalline Intelligenz“; eine Intelligenzform, die im Gehirn als Tatsachenwissen festgeschrieben ist) und zum zweiten jene Intelligenzform, die mehr geprägt ist durch die Fähigkeit, geschickt zu kombinieren, logisch zu denken und Probleme zu lösen („fluide Intelligenz“).

Bei der Jagd nach Jugend – viele gehören in unserer Gesellschaft mit 50 Jahren schon zum Auslaufmodell – vergessen wir, dass ältere Mitarbeiter auf einen reichhaltigen Erfahrungsschatz zurückgreifen und einen wertvollen Beitrag für ein Unternehmen leisten können. Die „fluide Intelligenz“, also die Fähigkeit des Lernens und Denkens als Ausdruck der geistigen Flexibilität, die Geschwindigkeit und Genauigkeit der Informationsverarbeitung, nimmt zwar im Alter nicht mehr zu und erreicht schon früh einen Punkt der Sättigung. Die „**kristalline Intelligenz**“ hingegen, also die Fähigkeit komplexe Aufgaben zu lösen, die emotionale Intelligenz (Ursachen von Gefühlen wie Liebe, Hass, Neid etc. zu verstehen und damit emotionale Konflikte vermeiden) und die Sprachfähigkeit, Fachwissen und soziale Kompetenz, zeigen einen exponentiellen Anstieg mit den Jahren. Ältere können häufig bessere Lösungen finden, indem sie diese mit gespeicherten und bewährten Erfahrungen und Mustern („kristalline Intelligenz“) ver-

gleichen, während der „Jungspund“ zum Schnellschuss neigt und Lösungen nur Schritt für Schritt parat hat.

Was ist **Weisheit**? Der „Weisheitsforscher“ Paul B. Baltes (1939–2006; „Berliner Altersstudie“), Mediziner und Psychologe und einer der führenden Gerontologen weltweit, hat die fünf grundlegenden Säulen der Weisheit definiert: Es sind die Eigenschaften und Fähigkeiten wie praktisches Wissen und Faktenkenntnis (keine „fake news“), Denken in größeren Zusammenhängen („Kontext“), Duldsamkeit („Toleranz“) gegenüber anderen Meinungen und Werten sowie der Umgang mit Unsicherheit wie z. B. Existenzbedrohung. Im „Berliner Weisheitsmodell“ hat man herausgefunden, dass Weisheit nicht unbedingt ein Privileg des Alters ist. Bloß alt werden heißt nicht klug und weise zu werden.

Michael Linden (\*1948), deutscher Arzt und Psychologe von der Charité, spricht sogar von der „posttraumatischen Verbitterungsstörung“, ein Trauma z. B. in der beruflichen Entwicklung, wenn einem eine aussichtsreiche Stelle oder Stellung verwehrt und ein anderer vorgezogen wurde, eine Scheidung oder Erbstreitigkeiten im engsten Familienreis. Scheinbare Ungerechtigkeiten, an denen man immer nagt und die man niemals vergisst. Den Gram über verpasste Gelegenheiten oder schmetternde Niederlagen zu überwinden und trotzdem ein Lächeln zu zaubern auf seine Lippen – das ist Weisheit für mich. Der Weg zur Weisheit ist steinig und der Weg zur Wahrheit mit Irrtümern gepflastert. Wer sein Schicksal akzeptiert, nimmt dem Übel die Kraft. Denken wir daran, wenn wir älter werden. Weisheit besteht aus einem Bündel von Eigenschaften. Wir müssen die Fähigkeit, Weisheit zu erlangen, nur trainieren und kultivieren. Wir sollten versuchen, trotz mancher Rückschläge und körperlicher Beeinträchtigungen, unser Leben so einzurichten, dass es für uns Sinn macht und uns ein positives Selbstgefühl verleiht. Alter ist kein Garantieschein für Lebensweisheit. Ein Weisheitsrezept für alle gibt es nicht. Jeder sollte zu seiner eigenen Weisheit gelangen und versuchen trotz Lebenskrisen, durch die man gehen muss, zu guten Lösungen kommen. Mag uns der große Afrikaner, Nelson Mandela, ein Vorbild sein. Zählen nicht auch ältere Dirigenten oder Komponisten zu den besten?

Lebensweg wird am Ende häufig auch zum Leidensweg. Denken wir daran und nutzen die Zeit nach dem Motto vieler Gerontologen: „Füge den Jahren mehr Leben hinzu, und nicht mehr Jahre dem Leben.“

Übrigens, ein Trost für alle Jüngeren unter uns Weisen: Was zur Weisheit gehört, kann schon mit dem Erreichen des 25. Lebensjahres abgeschlossen sein (Paul Baltes; s. o.).

## Sitz des Lebens – Leber, Herz oder Hirn?

Überhaupt haben die alten **Etrusker** die Leber und nicht das Herz, das Hirn oder gar den Bauch als Sitz des Lebens gesehen.

„**TUSKER**“ = Bewohner der *Toskana*, 8.–7. Jh. v. Chr. bis zur Zeitenwende.

Schließlich ist die Leber des ungeborenen Kindes die erste Station, in welcher über die Nabelschnur ein Teil des fetalen Blutes fließt, bevor es über Umwege das Herz erreicht. Vor der Geburt ist die Leber so groß, dass es alle anderen Organe im Unterleib überdeckt. Und dazu ist dieses Organ noch von dunkelroter Farbe. Das viel kleinere Herz blieb lange unbeachtet.

Der Atem war bei den Babyloniern ein aus der Leber aufsteigender Rauch.

**BABYLONIEN:** Landschaft am Unterlauf der Flüsse Euphrat und Tigris; Hammurabi war der König der ersten Dynastie, 1792–1750 v. Chr.

Der Rauch aus der Leber entströmte in ihrer Vorstellung der Kehle, als sei es das rauchende („dampfende“) Blut eines Opfers. Anatomisch weit davon entfernt, ist die Kehle des Menschen im babylonischen übertragenen Sinne dennoch ein Teil der Leber und mit Leben, Sterben und **Seele** identisch. Kein Wunder, da die Kehle die Stelle des Lebens ist, wo man den Menschen durch „Abschneiden“ der Luftröhre am leichtesten verwundet. Eine Praktik der unvorstellbaren Grausamkeit – auch in unserer Zeit.

Auch in der Vorstellung der alten Griechen entströmte der rauchende Atem der Leber. Freude und Zorn sind noch heute Extreme, die verrauchen. Die Leber war ein Spiegelbild der Gefühle und des Gemüts. Noch heute läuft einem einiges über die Leber, sogar eine Laus. Die Leber war der Sitz des Lebens. In ihr kamen Liebe, Zorn, Eifersucht, Geiz und Hass zum Ausdruck. Auch **Hippokrates** betrachtete die Leber als den eigentlichen Sitz des Blutes. Blut, Leben, Seele und Leber waren ein Begriff. Das Herz kam darin gar nicht vor. Die Leber war das Zentrum des Lebens und noch viel mehr. Aus Form und Beschaffenheit der Leber wurde sogar die Zukunft vorausgesagt.

Die *Bronzeleber* aus *Piacenta* (Stadt in der Region Emilia-Romagna, Italien) diente den etruskischen Priestern als Orakel und Menetekel für die Zukunft.

Und nicht nur dort in der heutigen Toskana. Noch bis vor Kurzem wurde auch in Borneo die Leberschau praktiziert. Aus der Beschaffenheit der

Leber eines geschlachteten Schweins sah man die Zukunft voraus. Schließlich wollte man wissen, ob der Krieg gewonnen oder der Kranke geheilt wird.

Ganz verschweigen wollen wir das Herz als Zentrum des Lebens nicht. Bei den **Azteken** galt das Herz als Lebensspender und Regent über alles.

**AZTEKE**, jemand der aus Aztlán stammt, Heimat der Azteken 14–16. Jh. n. Chr.; sind von dort in die Region Mexiko gewandert.

Sie machten keinen Unterschied zwischen Herz und Verstand. Herz bedeutete in der Sprache der Azteken so viel wie das Leben. Das Organ besaß ein göttliches Potential. Die Azteken opferten Zehntausende Menschenherzen, um die Götter zu befrieden. Die Schädelwand in Mexiko-Stadt ist noch heute ein grausames Symbol der Orgien mit Menschenblut. Den Opfern wurde bei lebendigem Leib das Herz herausgerissen. Die Priester hoben das noch zuckende, warme Organ weihend empor zur Sonne. Die Spanier haben diesem grausamen Ritual ein Ende bereitet.

Das Gehirn wurde lange nicht als übergeordnetes Organ wahrgenommen. Aristoteles hielt es nur für ein Kühlsystem zur Senkung der Temperatur des heißen Blutes. Das Herz galt bei ihm als Inbegriff des Lebens, als allumfassendes und wahres Zentrum der Seele. Für Aristoteles war „Pneuma“, eine luftige Form der Lebensenergie, ähnlich dem indischen Prana oder dem chinesischen Chi, ein Träger der Lebenskraft (*Aristoteles*, einflussreichster Philosoph und Naturforscher der Geschichte; 384–322 v. Chr.).

Natürlich wissen wir es heute besser. Nicht der Darm, das Herz oder die Leber, sondern das Gehirn ist die entscheidende Schaltzentrale des Lebens. Von dort aus werden alle körperlichen, geistigen und seelischen Funktionen gesteuert. Die Empfindung von Emotionen wie Freude und Angst spielt sich in der Hirnrinde ab. Ohne Gehirn können wir Liebe, Hass, Angst, Wut oder Trauer nicht bewusst wahrnehmen. Gefühle im Kopf entscheiden mit, wo es lang geht. Ziehen wir uns besser zurück oder stellen wir uns der Gefahr? Leben wird durch ein funktionierendes Gehirn erst möglich. Anders als Herz, Lunge und Nieren gibt es für das Gehirn ähnlich wie für die Leber (noch) keinen maschinellen Ersatz.

Die Leber ist ein Alchemist im Bauch, den wir nicht ersetzen können, wie z. B. die Niere durch Dialyse oder das Herz und die Lunge durch eine Herz-Lungen-Maschine. Die Leber ist körpereigene Apotheke, Klärwerk, Entgiftungsorgan, Speicher, Verdauungszentrale, Energielieferant und Schwerstarbeiter zugleich. Über 2.000 Stoffwechselfprozesse werden von der Leber

gesteuert und dies rund um die Uhr. Eine Maschine kann die komplexen Aufgaben noch nicht übernehmen. Ohne Leber fällt der Mensch ins Koma. Seine Überlebenszeit beträgt dann nur wenige Stunden oder Tage.

## Schlaffer Händedruck sagt Ende voraus

„Komm gib’ mir Deine Hand und ich sage Dir, wann Du stirbst.“ Eine aktuelle Studie kanadischer Wissenschaftler der Mc Master University in Ontario beschreibt, wie der **Händedruck** unser Risiko von Schlaganfall und **Herzinfarkt** voraussagt.

Vier Jahre lang wurden 140.000 Probanden in 17 Ländern im Alter zwischen 35 und 70 Jahren untersucht.<sup>23</sup>

Dabei mussten die Teilnehmer ein Gerät (Jamar-Dynamometer, hydraulischer **Handkraftmesser**) umgreifen, welches die Festigkeit ihres Händedrucks gemessen hat. Bis zu einem Alter von 50 Jahren hat der Durchschnitt der Männer (Frauen) noch einen Händedruck (rechte Hand), der einer Kraft von 50 (30) kg entspricht. Danach wird der Händedruck immer schlaffer, beträgt aber mit 70 Jahren immer noch erstaunliche 40 (25) kg.<sup>24</sup>

Die Ergebnisse der kanadischen Studie lassen aufhorchen. Wurde die **Greifkraft** bei den Probanden in der Beobachtungszeit (4 Jahre), aus welchen Gründen auch immer, um 5 Kilogramm geringer, erhöhte sich das Sterberisiko jedes Mal um 16 %. Das Risiko für einen Herzinfarkt stieg um 7 % und das eines Schlaganfalls um 9 %. Risikofaktoren wie Diabetes, Alkohol und Tabak sowie Bildungsniveau und Beschäftigung hatten nach statistischer Auswertung keinen Einfluss auf das Ergebnis. Ein schlaffer Händedruck bestimmt unser Schicksal. Er löst den Infarkt nicht aus, ist aber ein frühes Anzeichen einer drohenden Herz-Kreislauf-Erkrankung. Wie die Muskelkraft im Arm und der Hand mit Herz- und Hirnproblemen sowie der allgemeinen Gesundheit zusammenhängt, ist allerdings nicht bekannt. Der Händedruck-Test ist billig und aussagekräftig. Fangen Sie frühzeitig an, Ihr Infarktisiko zu senken.

Je weniger wir beim Greifen an Kraft aufbringen, desto näher ist uns der Tod. Zuletzt können wir nicht mehr festhalten. Wir lassen los. Also reichen wir uns einmal die Hand und ermitteln den Händedruck. In Bayern

23 *Leong D et al.*: Prognostic value of grip strength: Findings from the Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) Study. *The Lancet*: Vol. 386, No. 9990, S. 266–273, 18. Juli 2015

24 *Bohannon RW et al.*: Reference values for adult grip strength measured with a Jamar dynamometer: a descriptive meta-analysis. *Physiotherapy* 2006, 92, S. 13–14

weiß man dies seit langem. Fingerhakeln, Armdrücken und Tauziehen ermitteln den Stärksten.

**ALEKSEY VOEVODA**, veganer Rohkötler aus Russland, geb. 1980, war 2013 Weltmeister im Armdrücken und Bobfahren.

## Schrittempo bestimmt Lebenserwartung

Wir alle kennen den schlürfenden, schleppenden Gang des alten Menschen. Die Gehgeschwindigkeit kann Aufschluss geben über die Lebenserwartung.

US-Wissenschaftler der Universität Pittsburgh haben am Schrittempo das Sterberisiko abgeschätzt. Im Allgemeinen war das Gehtempo ähnlich aufschlussreich wie das Wissen um den Tabakkonsum, Blutdruck und BMI. Je langsamer man geht, desto weniger Benzin ist noch im Tank übrig. Gebrechlichkeit heißt der Zustand, wenn einem endgültig der Saft ausgeht. Es ist wie bei einer alten Rostlaube: Man drückt das Gaspedal durch, schafft aber nicht mehr als 80 km/h.

Wer aber mit 65 Jahren noch schnellen Schrittes unterwegs ist, hat beste Aussichten 90 oder gar 100 Jahre alt zu werden. So wurde bei Frauen mit einem Gehtempo von 5,7 km/h eine Altersprognose von 100 Jahren und mehr errechnet. Männer dagegen werden bei gleichem Tempo 10 Jahre weniger alt. Ein kleiner Trost mag sein, dass sich die Prognose der Lebenserwartung im höheren Alter ausgleicht. Je höher das Alter, desto geringer sind die Unterschiede der maximalen Lebenserwartung zwischen Männern und Frauen. Ab 85 Jahren haben sowohl die fittesten Frauen als auch die vitalsten Männer eine durchschnittliche Lebenserwartung von 12 Jahren. Von den Männern (Frauen), die mit 75 Jahren noch 1,6 m/s oder mehr schaffen, leben 10 Jahre später immerhin noch 87 (91) %, von den immobilen Männern (Frauen) nur mehr 19 (35) %.<sup>25</sup>

## Fettschmelze

Wären wir ein Kolibri, bräuchten wir uns keine Gedanken machen über die „Völlerei“. Der kleine Vogel verspeist am Tag das Doppelte seines Körpergewichts. Umgerechnet auf den Menschen wären dies, bei einem Gewicht von 70 kg, pro Tag immerhin 140 kg, die wir zu uns nehmen müssten. Dies

25 Studenski S et al.: Gait speed and survival in older adults. JAMA 2011, Jan 5, 305(1), S. 50–58

schafft nicht einmal ein Nimmersatt. Der Kolibri aber nimmt nicht zu. Sein Schwirrflyg erreicht eine Frequenz von 40–50 Flügelschlägen/pro Sekunde. Die sportliche Betätigung ist ihm angeboren. Der Kolibri ist das schnellste Wirbeltier auf Erden bezogen auf die Körperlänge. Die kleinen Kolibris erreichen beim Paarungsflug Geschwindigkeiten von 365 Körperlängen (1 Körperlänge = 10 cm) pro Sekunde (absolut 131 km/h). Wanderfalken kommen im senkrechten Sturzflug auf Geschwindigkeiten von 200 Körperlängen (1 Körperlänge = 50 cm) pro Sekunde (absolut: 400 km/h). Ein schneller Kampfjet donnert nur mit dem 40-fachen seiner Gesamtlänge (ca. 20 Meter) pro Sekunde durch die Lüfte (F-4 Phantom > 2.600 km/h).

In Relation zum kleinen Kolibri müsste der Mensch bei einer Größe von 170 cm eine maximale Geschwindigkeit von  $365 \times 170 \text{ cm} = 62.000 \text{ cm}$  pro Sekunde (620 Meter/Sek.) schaffen. Der schnellste Mensch erreicht aber nur etwas über 10 Meter in einer Sekunde.

Ein Kolibri braucht sich über Bewegungsmangel und Übergewicht keine Gedanken zu machen.

Man könnte natürlich dagegen halten, dass sich die Schildkröte deutlich langsamer fortbewegt und dennoch ein stolzes Alter von 200 Jahren erreichen kann. Aber ist die Schildkröte wirklich so träge wie behauptet?

Ein berühmter griechischer Philosoph vor 2.500 Jahren, der Vorsokratiker Zenon von Elea (490–430 v. Chr.; *Paradoxien der Bewegung*, der „Trugschluss von Achilles und der Schildkröte“ oder „der ruhende Pfeil“), hat dem widersprochen.

Er berichtete von Achilleus, dem berühmten griechischen Helden der Ilias, der die Schildkröte im Lauf nicht überholen konnte.

**ACHILLEUS**, dtsh. Achill, lat. Achilles: beinahe unverwundbarer Heros in der griechischen Mythologie, Hauptheld der Ilias von Homer; seine verwundbare Ferse durch den Pfeil von Paris wurde bekannt als „Achillesferse“; *Homer*, Autor der Ilias und der Odyssee, frühester Dichter des Abendlandes; etwa 850 v. Chr.; andere Quellen etwa 1.200 v. Chr.

Immer wenn der schnelle Achilleus die langsame Schildkröte gerade eingeholt hatte, war diese bereits schon wieder ein Stückchen weiter gelaufen. Und das geschah jedes Mal so. Das Paradoxon gilt mittlerweile als widerlegt.

Neben der Bewegung ist natürlich die Menge der aufgenommenen Kalorien entscheidend für die Zu- oder Abnahme unseres Körpergewichts.

Du bist was Du isst oder nicht isst: Dabei sollte Enthaltung die Hauptmahlzeit sein. Der Verzicht ist wertvoll.



# Lebens Nahrung

Mythos Fischöl / Zitrusfrüchte, Ballaststoffe und Kalium gegen Schlaganfall / Eine Handvoll Beeren und Safran schützen vor Alzheimer / Industrielle Lebensmittelgifte verursachen Parkinson / Äpfel, Beeren, Kaffee, Nikotin & Paprika gegen Parkinson / „Happy Food“ – können wir Glück essen? / Waffen gegen Polypen und Krebs / Giftige Aminosäure – Homocystein / Rotwein / Nussgenuss – ein Muss / Radikaler Schutz – Antioxidantien / Kaffee – das dunkelbraune Gold / Tee – der goldene Zauber / Milch – der weiße Cocktail / Wasser / Joghurt und Gemüse gegen Stress – unglaublich, aber wahr?! / Buntes essen gegen Schlaganfall / Blutdrucksenker Essen / Menachinon – vergessene Vitaminbombe für Blutdruck, Arterien und Knochen



## Mythos Fischöl

Auf Risikofaktoren und wie ich sie vermeide, habe ich im Kapitel *Lebensrisiken* hingewiesen.

Es wird nun betont, wie man sich durch **pflanzenbasierte Ernährung** vor Schlaganfall, **Alzheimer** und **Parkinson** schützen kann.

In Zentralafrika und im ländlichen China sind Herzerkrankungen selten. Die Menschen in diesen Ländern nehmen wenig tierische Fette, aber viel **Ballaststoffe** zu sich. Ihr **Cholesterinspiegel** liegt meist unter 150 mg/dl. Transfette (besonders in industriell produzierter Nahrung), gesättigte Fette (z. B. in Pizza, Wurst oder Milchdesserts) und vor Cholesterin strotzende Lebensmittel (vor allem tierische Produkte) stehen nicht auf ihrem Speiseplan.

Wir sollten wissen, dass **Fischölkapseln** uns nicht schützen. Besonders dann nicht, wenn sie immer nach einer Portion Fast Food oder deftigem Schweinsbraten geschluckt werden.

Die Auswirkung von **Omega-3-Fetten** auf unsere Herzgesundheit war in wissenschaftlichen Studien ernüchternd. Mehr fetthaltiger Fisch brachte nichts, zumindest nicht bei uns. Eine schützende Wirkung für das Sterblichkeitsrisiko, Herztod oder Schlaganfall konnte nicht nachgewiesen werden. Das gilt übrigens auch für die Eskimos. Die Inuits sind nicht gefeit vor Herzerkrankungen. Sie hatten nur einen geringeren Zugang zur medizinischen Diagnostik. In früheren Berichten aus den 70er Jahren wurde die Herzgesundheit der Inuits gar nicht untersucht. Es handelte sich nur um anekdotische Berichte, dass Eskimos eine geringere Rate an Herzerkrankungen aufweisen würden. Ihre wirkliche Todesursache wurde gar nicht festgestellt. So kam der Mythos Fischöl zustande. Spätere wissenschaftliche Untersuchungen erbrachten das Gegenteil: Eskimos haben ungefähr die gleiche Anzahl an Herzerkrankungen wie andere Bevölkerungsgruppen, sind aber durch ein höheres Schlaganfallrisiko und um eine etwa 10 Jahre geringere **Lebenserwartung** gekennzeichnet. Die mittlerweile milliardenstarke Industrie zur Herstellung von Fischölpräparaten verdankt ihren Erfolg einem mittlerweile widerlegten Mythos.<sup>147</sup>

147 Georg FJ et al.: „Fishing“ for the Origins of „Eskimos and Heart Disease Story“; Facts or Wishful Thinking? Can J Cardiol, April 10, 2014; published by Elsevier Inc. All rights reserved

## Zitrusfrüchte, Ballaststoffe und Kalium gegen Schlaganfall

**Schlaganfall:** Jedes Jahr trifft rund 270.000 Menschen in Deutschland der Schlag – also etwa alle 117 Sekunden. Natürlich gibt es Faktoren, die sich weniger beeinflussen lassen, um einen Hirnschlag zu verhindern. Dazu zählen z. B. das männliche Geschlecht (Männer haben ein deutlich höheres Risiko) und bestimmte genetische Anlagen. Unter den Faktoren, die das Schlaganfallrisiko deutlich verringern, gehören neben der Kontrolle der Risikofaktoren (hoher Blutdruck, Bewegungsmangel, hohes Cholesterin, Diabetes, Tabak- und Alkoholkonsum, Stress etc.) auch besondere Nahrungsmittel. Wie können wir mit gesunder Ernährung gegensteuern?

Schon geringe Mengen mehr an Ballaststoffen pro Tag senken das Schlaganfallrisiko um 7 %. Nüsse, Bohnen, Beeren und vor allem auch Haferflocken regelmäßig genossen, vermindern das Risiko eines Hirnschlags beträchtlich. Ballaststoffe, die in Wasser nicht löslich sind, wie z. B. Vollkornprodukte sollten bevorzugt verzehrt werden. Besonders hilfreich zur Vermeidung des Hirninfarktes sind Lebensmittel, die reich an Kalium sind. Dazu zählen Bohnen, Blattgemüse, Bananen und Süßkartoffeln. Kalium ist aber auch – entschuldigt liebe **Vegetarier** und **Veganer** – in Fleisch und Fisch enthalten. Besonders natürlich in Gemüse wie Chicorée, Bohnen, Gewürzgerken, Eisbergsalat, Zwiebeln und Obst. Auch Zitrusfrüchte wie z. B. Orangen liefern einen wichtigen Beitrag, das Schlaganfallrisiko zu senken.

Einen besonderen Schutz im Kampf gegen den Schlaganfall stellen **Antioxidantien** und eine ausreichende Schlafdauer dar.

Unter anderem sind dunkelgrünes Blattgemüse, Obst und Beeren reich an Antioxidantien, wirken entzündungshemmend, verhindern die schädliche Wirkung oxidierter Fette, beugen Blutgerinnseln vor und senken den Blutdruck. Schwedische Forscher haben bei Frauen, die sich mit Lebensmittel reich an Antioxidantien ernährten, ein geringeres Schlaganfallrisiko beobachtet. Ähnliche Ergebnisse für Männer zeigen wissenschaftliche Studien aus Italien.<sup>148, 149, 150</sup>

148 Rautiainen S et al.: Total antioxidant capacity of diet and risk of stroke: a population – based prospective cohort of women. *Stroke* 2012, 43(2), S. 335–340

149 Del Rio D et al.: Total antioxidant capacity of the diet is associated with lower risk of ischemic stroke in a large Italian cohort. *J Nutr* 2011, 141(1), S. 118–123

150 Greger M, Stone G: „How not to die“. Unimedica im Narayama Verlag GmbH, 2015, Kandern

## Eine Handvoll Beeren und Safran schützen vor Alzheimer

Im Jahre 2012 gelang es Harvard-Forschern nachzuweisen, dass der Verzehr von frischen Beeren (insbesondere Heidel- und Erdbeeren) den beginnenden kognitiven Verfall um bis zu zwei Jahre hinauszuzögern vermag.<sup>151</sup>

„Beerenhunger“! Nicht eine Handvoll Dollar, aber eine Handvoll Beeren (sehr reich an Antioxidantien) pro Tag kann uns vor frühzeitigem Verlust unserer **Gedächtnis-** und Orientierungsleistung schützen.

Das Gewürz Safran (von arabisch/persisch, „za faran“, „das Gelbe“, Safran), eine Krokusart (Vorkommen u. a. in Afghanistan, Iran, ägäische Inseln, Sardinien, Südfrankreich), könnte wirksam sein bei der Behandlung von Alzheimer im Frühstadium. Zumindest schnitten Patienten mit gering ausgeprägter **Demenz** nach der Gabe von Safran bei kognitiven Tests besser ab als Vergleichspersonen mit Placebokapseln („Scheinmedikamente“ ohne Inhaltsstoffe). Safran könnte sogar genauso wirksam sein wie Alzheimer-Präparate.<sup>152</sup>

Im Orient essen ältere Männer, die noch einmal Vater werden möchten, öfters Safran. Das Krokusgewächs enthält den besonderen Wirkstoff Crocetinester. Dieser aktiviert die Spermien, macht sie beweglicher und verbessert ihre Qualität. Aber bitte nicht im Übermaß, da eine Überdosis giftig sein kann.<sup>153</sup>

Vermeide Altersgifte: Auf jeden Fall sollten wir auch den Verzehr von „Altersgiften“ wie AGE's einschränken. Die verzuckerten Eiweißprodukte AGE („Advanced Glycation End Products“) finden sich in großer Menge in Gehirnen von Alzheimerpatienten. Verursacher dieser Giftstoffe sind Rauchen und industriell verarbeitete Lebensmittel. Eine moderate Reduzierung des Fleischkonsums zugunsten pflanzenbasierter Ernährung könnte die Aufnahme des Altersgifts AGE halbieren.<sup>154, 155</sup>

Und noch etwas: Bitte öfters mal die Zähne putzen! Erreger der Parodontitis im Mundraum könnten der Auslöser sein für die Alzheimer-Demenz, so

151 *Devore E et al.*: Dietary intakes of berries and flavanoids in relation to cognitive decline. *Ann Neurol* 2012, 72 (1), S. 135–143

152 *Akhondzadeh S et al.*: Saffron in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: A 16-week, randomized and placebo-controlled trial. *J Clin Pharm Ther* 2010, 35(5), S. 581–588

153 *Domnich H*: 50 Kräuter und Gewürze: Verwendung – Heilwirkung – Anbau. BoD Verlag, 2012, Norderstedt

154 *Uribarri J et al.*: Advanced glycation end products in foods and a practical guide to their reduction in the diet. *J Am Diet Assoc* 2010, 110(6), S. 911–916

155 *Cai W et al.*: Oral glycotoxins are a modifiable cause of dementia and the metabolic syndrome in mice and humans. *Proc Natl Acad Sci USA* 2014, 111(13), S. 4940–4945

Prof. Stephen Dominy vom Pharmaunternehmen Cortexyme in South San Francisco. Sie lauten auf den schönen Namen „Porphyromonas gingivalis“, zerstören Nervenzellen und wurden in vermehrtem Ausmaß in Gewebeproben aus den Gehirnen verstorbener Alzheimerpatienten gefunden.

## Industrielle Lebensmittelgifte verursachen Parkinson

Ein Prozent der Weltbevölkerung sind von der „Schüttelkrankheit“ betroffen. Das entspricht über 70 Millionen Menschen.

In der BRD leiden 220.000 Menschen unter Parkinson. Jährlich erkranken 11–19/100.000 Einwohner in unseren Breiten neu.

Betroffen ist ein Zentrum im Mittelhirn – die „Substantia nigra“ („Schwarze Substanz“). Nervenzellen, die zuvor **Dopamin** in ausreichender Menge produziert haben, gehen zugrunde. Dadurch werden Kerngebiete unterhalb der Großhirnrinde („Basalganglien“) nicht mehr aktiviert, die normalerweise Bewegungen koordinieren. Jahre vor dem Ausbruch kann der Geruchssinn eingeschränkt sein. Es kommt auch zu Stimmungsschwankungen mit leichten **Depressionen**, zu Störungen des Traumschlafes und später zu Muskelzittern, kleinem Schriftbild sowie zu verlangsamten, „unrunden“ Bewegungen, Muskelstarre und Haltungsinstabilität. Die Ursache der Erkrankung ist mannigfaltig und deren Behandlung muss durch den Neurologen erfolgen. Heilbar ist Parkinson nicht. Was kann der Laie tun, um dieses Schicksal hinauszuzögern, zu lindern oder sogar weitgehend zu vermeiden?

**Giftstoffe** in industriell verarbeiteten Lebensmitteln spielen wahrscheinlich eine große Rolle bei der Entwicklung dieser neurodegenerativen Erkrankung. So sind Pestizide zur Bekämpfung von Schädlingen wie DDT (Dichlordiphenyltrichlorethan) und Hexachlorbenzol (Desinfektions- und Antipilzmittel, Weichmacher), Chemikalien aus Plastik wie PCB (Polychlorbiphenyle in Kunststoffverpackungen, Plastikflaschen und Fischöl), Schwermetalle wie Quecksilber (z. B. im Thunfisch) oder Dioxine („Sevesogift“) in Verruf geraten. Bis diese Gifte wieder vom Körper ausgeschieden werden, kann es Jahre oder sogar Jahrzehnte dauern. Pestizide und eine Reihe anderer Toxine sind in erhöhter Konzentration bei Autopsien im Gehirngewebe von Parkinsonpatienten ebenfalls nachgewiesen worden.<sup>156, 157</sup>

156 *Richardson JR et al.*: Elevated serum pesticide levels and risk of Parkinson disease. *Arch Neurol* 2009, 66(7), S. 870–875

157 *Hatcher M et al.*: Association between polychlorinated biphenyls and Parkinson's disease neuropathology. *Neurotoxicology* 2012, 33(5), S. 1298–1304

Nervengiftstoffe wie Tetrahydroisochinolin in verschiedenen Käseprodukten lösten bei Primaten im Tierversuch Parkinson aus.<sup>158</sup>

Chinesische Wissenschaftler um Professor W. Jiang aus der Qingdao University in Shandong und Forscher der Ansan-Si University in Korea wie Professor M. Park meinen herausgefunden zu haben, dass vermehrter Konsum von Käse und Milch, die besonders mit Neurotoxinen (**Nervengiften**) belastet sind, das Risiko an Parkinson zu erkranken um bis zu 17 % vermehren kann.<sup>159, 160</sup>

## Äpfel, Beeren, Kaffee, Nikotin & Paprika gegen Parkinson

Untersuchungen von Prof. X Gao der Harvard University zeigten, dass Probanden durch den Verzehr von **Beeren** ein deutlich geringeres Risiko aufwiesen, an Parkinson zu erkranken. Dabei schnitten Äpfel bei Männern und Heidel- sowie Erdbeeren bei beiden Geschlechtern besonders gut ab.<sup>161, 162</sup>

Auch für Parkinson-Patienten und solche, die es nicht werden wollen, gilt eine gesündere, pflanzenbasierte, ballaststoffreiche Ernährung. Diese Ernährungsweise ist auch sehr hilfreich bei Obstipation (Verstopfung).

Bei Männern mit Verstopfung und weniger als einem Stuhlgang pro Tag scheint das Risiko, an Parkinson zu erkranken, um den Faktor vier erhöht zu sein.<sup>163</sup>

Auch vermehrter **Kaffeekonsum** wurde mit einem geringeren Parkinsonrisiko in Verbindung gebracht. Erstaunlicherweise führte das Trinken von zwei Tassen Kaffee pro Tag bei Patienten, die schon Symptome der Parkinsonerkrankung aufwiesen, zu einer deutlichen Verbesserung.<sup>164</sup>

158 Kotake K et al.: Chronic administration of 1, 2, 3, 4-tetrahydroisoquinoline, an endogenous amin in the brain, induces Parkinsonism in a primate. *Neurosci Lett* 1996, 217(1), S. 69–71

159 Jiang W et al.: Dairy foods intake and risk of Parkinson's disease: A dose – response meta-analysis of prospective cohort studies. *Eur J Epidemiol* 2014, 29(9), S. 613–619

160 Park M et al.: Consumption of milk and calcium in midlife and the future risk of Parkinson disease. *Neurology* 2005, 64(6), S. 1047–1051

161 Kubull WA: An apple a day to prevent Parkinson' disease: reduction of risk by flavonoids. *Neurology* 2012, 78(15), S. 1112–1113

162 Gao X et al.: Habitual intake of dietary flavonoids and risk of Parkinson' disease. *Neurology* 2012, 78(15), S. 1138–1145

163 Abbott RD et al.: Frequency of bowel movement and the future risk of Parkinson's disease. *Neurology* 2001, 57(3), S. 456–462

164 Postuma RB et al.: Caffeine for treatment of Parkinson disease: a randomized controlled trial. *Neurology* 2012, 79(7), S. 651–658

Rauchen ist keine gute Idee. Aber der Genuss von Nachtschattengewächsen, welche einen höheren **Nikotingehalt** aufweisen, wie z. B. Paprika, scheint tatsächlich das **Parkinsonrisiko** zu minimieren.<sup>165</sup>

## „Happy Food“ – können wir Glück essen?

Wird vom **Mikrobiom** zu wenig **Dopamin** gebildet, löst dies **Depressionen** aus. Wenn wir nur genau wüssten, welche Nahrung fröhlich macht! Können wir Glück essen? Gibt es ein „Happy Food“? Wie können wir das Mikrobiom und damit auch uns bei Laune halten? Gibt es ein Superfood für unsere Darmflora?

Ja, es gibt „Stimmungsaufheller“ unter den Götterspeisen. Probanden, die probiotische (lebensfähige) Bakterienstämme über **Joghurts** (Bifidobakterien) zu essen bekamen, hatten in psychologischen Tests weniger Angstgefühle und Depressionen. **Probiotika** statt Psychopharmaka?

Für einen gezielten Einsatz bei Depressionen ist es aber zu früh. Also halten wir uns an ausgewogene und mediterrane Ernährung. So beeinflussen wir unsere Psyche positiv.<sup>166, 167, 168</sup>

Auch **Schokolade** und Nudeln sollen für gute Laune sorgen. Sie steigern zumindest unsere Lebenszufriedenheit, aber auch unser Gewicht. Dazu gehören auch Bananen, Trockenfrüchte, Ananas, Kartoffeln und Reis. Ein bisschen mehr Kohlenhydrate für den Gesunden und nicht zu viel Fett oder Eiweiß. Eiweiß hemmt die Aufnahme des **Glückshormons** Tryptophan. Der Eiweißbedarf sollte durch den Verzehr von Fisch abgedeckt werden. Fisch, Gemüse und Obst werden eine vorbeugende Wirkung gegen Depressionen zugeschrieben. In einer australischen Studie wurden erfolgreich bei Schulkindern mit dem sog. **„Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom“** (ADHS) ungesättigte **Omega-3-Fettsäuren** eingesetzt. Kognitive Probleme

165 Nielsen SS et al.: Nicotine from edible Solanaceae and risk of Parkinson disease. *Ann Neurol* 2013, 74(3), S. 472–477

166 Messaoudi M et al.: Beneficial psychological effects of a probiotic formulation – Lactobacillus helveticus RO052 and Bifidobacterium longus R=175 – in healthy human volunteers. *Gut Microbes* 2011, 2(4), S. 256–261

167 Parletta N et al.: Health behaviours, knowledge, life satisfaction and wellbeing of people with severe mental illness across four countries and comparison with normal sample. *Front Psychiatry* 2016, 7, S. 145, doi: 10.3389/fpsy.2016.00145

168 Bogomolova S et al.: Dietary intervention for people with mental illness in South Australia. *Health Promotion International* 2016, doi: 10.1093/heapro/daw055



bei den Kindern nahmen ab, die Unaufmerksamkeit wurde reduziert und die ADHS-Symptome vermindert.<sup>169, 170</sup>

Für die Liebhaber von **Rotwein**: Mäßiger Genuss von Rotwein (1 Glas tgl.) ist die Leibspeise vieler probiotischer Bakterienstämme (auch in Joghurt, Kefir, Sauerkraut, sauren Gurken, Apfelessig, Käse und fermentiertem Tee), wie z. B. *Faecalibacterium prausnitzii* (wichtiger Keim für ein gesundes Mikrobiom), welche die Aufnahme von Vitaminen unterstützen, Verdauungsenzyme produzieren, die Abwehrkräfte stärken und gegen entzündliche Erkrankungen wirken.<sup>171</sup>

## Waffen gegen Polypen und Krebs

Wir müssen immer noch unser Hirn einschalten, um unser Risiko, an **Darmkrebs** zu erkranken, wenigstens zu minimieren. Das Bauchhirn schafft es bei weitem nicht alleine. Seine Warnsignale sind zu schwach – im Gegenteil: Es verlangt nach mehr „Junkfood“ und Fertiggerichten aus Dose und Tüte.

**Kurkuma** (*Curcuma longa*, auch gelber Ingwer, Kurkumin in Currypulver; Südostasien) und **Quercetin** (ein weiterer Pflanzennährstoff aus Obst, Trauben und Zwiebeln) können die Zahl und Größe von **Darmpolypen** um mehr als 50 % verringern.<sup>172</sup>

Konzentrate von Kurkuma-Extrakten hatten auch nachweislich eine günstige Wirkung bei jedem dritten Patienten mit fortgeschrittenem Darmkrebs. Sie konnten den Krebs zwar nicht besiegen, aber bei immerhin 33 % der Betroffenen die Progression wenigstens aufhalten.<sup>173</sup>

Die Passagezeit des Stuhls und sein Gewicht spielen eine gewichtige Rolle bei der Darmgesundheit.

169 *Parletta N*: Could the right diet and Omega 3 make you happy? Australische Studie 2014, Adelaide

170 *Parletta N et al.*: Omega-3 and omega-6 polyunsaturated fatty acid levels and correlations with symptoms of children with attention deficit hyperactivity disorder, autistic spectrum disorder and typically developing controls. *PLoS ONE* 2016, 11(5): e0156432, doi: 10.1371/journal.pone.0156432

171 *Zherkanova A et al.*: Population-based metagenomics analysis reveals markers for gut microbiome consumption and diversity. *Science* 2016, 352(6285), S. 565–569

172 *Cruz-Correa M et al.*: Combination treatment of curcumin and quercetin of adenoms in familial adenomatous polyposis. *Clin Gastroenterol Hepatol* 2006, 4(8), S. 1035–1038

173 *Sharma RA et al.*: Pharmacodynamic and pharmacokinetic studies study of oral curcuma extract in patients with patients with colorectal cancer. *Clin Cancer Res* 2001, 7(7), S. 1894–1900