

Zehn Regeln zur Gesundheit

Annika de Buhr, Moderatorin:

Wie man gesund lebt, das weiß eigentlich jeder. Und gesund alt werden, wer will das nicht? Und je älter wir werden, desto kostbarer erscheint uns auch unsere Gesundheit. Deshalb ist es nie zu spät, sein Leben auf Gesundheit und auf Prävention einzustellen, fangen Sie frühzeitig damit an. Wir haben die wichtigsten Gesundheitsregeln für Sie zusammengestellt.

Sprecherin:

Stress, fettes Essen, der Griff zur Zigarette und das eine oder andere Gläschen zu viel: Die Deutschen leben ungesund. Zwar wissen die meisten ziemlich genau, wie sie fit bleiben könnten, doch es hapert an der Umsetzung.

Befragte:

- Viel zu viel Schokolade.
- Ich trink zu viel Wein.
- Rauchen ist wahrscheinlich der volle Killer.
- Ich mache keinen Sport.
- Döner und McDonalds eigentlich.

Sprecherin:

Fangen wir bei der gesunden Ernährung an: Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, darüber hinaus vollwertige und abwechslungsreiche Kost, viel Fisch, wenig Fleisch, das betonen Ernährungswissenschaftler schon seit Jahren. Davon ist auch Professor Thomas Wessinghage überzeugt. Der ehemalige erfolgreiche Mittel- und Langstreckenläufer ist heute ärztlicher Direktor von drei Kliniken am Tegernsee.

Professor Dr. Thomas Wessinghage:

Wir wissen, dass für den heutigen Menschen viel weniger Ernährung nötig ist als er sich vorstellt. Die oftmals praktizierten Nahrungsergänzungsmittel sehe ich eher kritisch, da wir heute in einer Zeit leben, in der wir uns die Nahrung so zusammenstellen können, wie das noch niemals vorher in der Geschichte des Menschen möglich war.

Sprecherin:

Und Alkohol in Maßen ist sogar förderlich für Herz und Kreislauf heißt es. Das stimmt für Männer, aber nur bei einem Glas Bier oder Wein am Tag. Für Frauen gilt es nicht; regelmäßiger Alkoholkonsum steigert schon in kleinen Mengen das Brustkrebsrisiko und

Zigaretten, da gibt es überhaupt keinen risikoarmen Konsum. Fakt ist, Rauchen schadet immer! Schon wenige Zigaretten am Tag, aber...

Professor Dr. Thomas Wessinghage:

Wir wissen, dass das Lungenkrebsrisiko eines ehemaligen Rauchers, der zehn Jahre lang Nichtraucher ist, nicht höher ist als das Lungenkrebsrisiko eines lebenslangen Nichtrauchers ist. Insofern der Körper verzeiht, ja, aber er braucht eine gewisse Zeit, um sich darauf einzustellen und zu sagen, na gut jetzt tun wir mal so, als hättest du noch nie geraucht. Aber das bedeutet auf der anderen Seite auch, dass jeder Tag, den man noch wartet, bevor man mit dem Rauchen aufhört, ein verschenkter Tag ist.

Sprecherin:

Stichwort Prävention: Jeder kann etwas tun, um gesund zu bleiben.

Befragte:

- Ich bemühe mich, Sport zu treiben. Ich esse in Maßen und gehe an die frische Luft.
- Die Vorsorgeuntersuchungen, die nehme ich wahr.
- Bei mir hat es eh keinen Sinn, ich bin über fünfzig, also.
- Ich mache integrative Energietherapie, also mache selber ganz viel Yoga, Körperarbeit, Bewusstseinsarbeit.
- Ansonsten achte ich darauf, was mein Körper mir sagt.

Sprecherin:

Für Krebsfrüherkennungsuntersuchungen, wie beispielsweise der Mammographie, gilt, wer rechtzeitig zum Arzt geht, erhöht die Möglichkeit, dass eine Krebserkrankung im Frühstadium erkannt, behandelt und geheilt werden kann. Obwohl viele Früherkennungsuntersuchungen von den Krankenkassen bezahlt werden, nutzen leider viel zu wenige Menschen dieses Angebot. Ab 35 Jahren sollte man zum Check-up gehen, dazu gehören z.B. Blut- und Urinuntersuchungen und das Abhören von Herz und Lunge. Alle zwei Jahre kann der Check-up auf Kosten der Krankenkasse wiederholt werden. Daneben kann man individuell weitere Untersuchungen wahrnehmen.

Für den nach wie vor sportlichen Arzt steht jedoch Bewegung auf der Liste der Gesundheitstipps ganz oben. Am besten ist ein maßvolles Ausdauertraining drei- bis viermal die Woche für jeweils etwa vierzig Minuten. Dadurch sinkt nachweislich das Risiko für einen Herzinfarkt wie auch das Risiko an Brust- oder Darmkrebs zu erkranken. Und für den Ungeübten muss es ja nicht gleich der Halbmarathon sein.

Professor Dr. Thomas Wessinghage:

Nordic Walking ist eine bewährte Form des ruhigen Ausdauertrainings. Gehen mit einer kleinen Gehhilfe, die dafür sorgt, dass der Kalorienverbrauch ein bisschen höher ist als würde ich ohne diese Gehhilfe marschieren. Ein bisschen Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Schultermuskulatur tritt dabei ein, aber ich denke der wichtigste Aspekt ist der psychologische: Die Menschen werden animiert, möchten gerne mitmachen, möchten das auch mal ausprobieren und so gehen mittlerweile viel mehr Leute, als sie es tun würden, gäbe es diese Stöcke nicht.

Sprecherin:

Zusammengefasst hier noch einmal die wichtigsten Gesundheitsregeln:

- Achten Sie auf ausgewogene Ernährung.
- Trinken Sie möglichst selten Alkohol und rauchen Sie nicht!
- Informieren Sie sich über die Angebote der Krebsfrüherkennung und lassen Sie ab 35 Jahren regelmäßig eine Check-up durchführen.

Entscheidend für einen gesunden Organismus ist insbesondere ausreichend körperliche Bewegung und last but not least: wer sich regelmäßig entspannt und zu Ruhe kommt, der tut nicht nur seinem Körper, sondern auch seinem Geist Gutes.