

Studie zeigt, dass viele die wichtigsten Fakten nicht kennen!

Gesund bleiben – so klappt es



Bakterien und Viren attackieren unser Immunsystem
Fotos: Panther Media, dpa, picture alliance

1 Gute Vorsätze vergessen – aber Rauchen aufhören!

Wie gut, dass es Studien gibt: So haben Psychologen herausgefunden, dass wir uns in Bezug auf unsere Gesundheit nicht vernünftig verhalten. Julia Scharnhorst, Leiterin des Fachbereiches Gesundheitspsychologie des Berufsverbandes der Psychologen bringt es auf den Punkt: „Die meisten Menschen fangen erst an, ihre Lebensweise zu ändern, wenn Gleichaltrige sterben oder sie selbst krank werden.“ Die Idee, sich heute gesund zu ernähren und regelmäßig zu bewegen, um insgesamt fünf Jahre länger zu leben, ist für die wenigsten Ansporn genug. Der *tz*-Tipp: Halten Sie sich an den Gelehrten Paracelsus (1499–1541): „Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht's.“ Für den Alltag soll dies bedeuten, dass alles erlaubt ist – aber in Maßen. Essen Sie mal einen Braten, genießen Sie Schokolade, und trinken Sie Alkohol. Aber übertreiben Sie nicht. Das gilt übrigens selbst für Gesundes: Auch wer übermäßig Sport treibt und nie zur Ruhe kommt, lebt ungesund. Eine Ausnahme gibt es: Der Gesundheit zuliebe sollte aufs Rauchen möglichst verzichtet werden, einfach, weil es nachweislich das Leben verkürzt. Wer rechtzeitig, also vor dem 40. Lebensjahr, mit dem Tabakkonsum aufhört, verlängert sein Leben um ein bis zwei Jahrzehnte!

2 Hände waschen

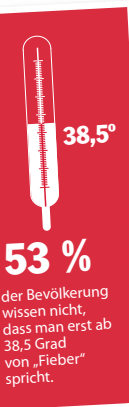
Das Gegenüber in der U-Bahn niest und hustet? Die Kollegin stapelt ihre benutzten Taschentücher auf dem Schreibtisch? Keine Panik – wenn Sie sich besser fühlen, wechseln Sie den Sitzplatz, und bitten Sie die Kollegin um mehr Ordnung. Doch die wichtigste Vorsichtsmaßnahme ist Hände waschen: Bis zu 80 Prozent aller ansteckenden Erkrankungen werden über die Hände übertragen. Waschen Sie gründlich und mit Seife, Daumen und Handrücken nicht vergessen! Desinfektionslösungen schaden nicht, nützen aber auch nicht viel. Viel wichtiger: Gewöhnen Sie es sich ab, mit den Händen ins Gesicht zu fassen: So gelangen die Krankheitserreger von unseren Fingern in die Schleimhäute der Augen, der Nase oder der Mund und damit in unseren Körper.

3 Richtig atmen

Sauerstoff ist das Schmiermittel unseres Körpers, die kleinsten Zellen brauchen ihn für den Stoffwechsel. Richtig atmen, heißt tief atmen. Daran erinnert der Leiter der Diagnostik München, Professor Lars Grenacher: „Die meisten Menschen atmen nur in den oberen Bereich ihrer Lunge, die Hälfte der Kapazität lassen sie ungenutzt.“ Da fühlt man sich schnell schlapp und müde.

4 Antibiotika – richtig nehmen

Man kann es gar nicht oft genug schreiben: Antibiotika sind ein Segen für unsere Gesundheit, allerdings wirken sie nur gegen bakterielle Infektionen. Bei Viren sind sie überflüssig, gegen viele Viruskrankungen kann man sich impfen lassen (Masern, Grippe). Wenn der Arzt ein Antibiotikum verschreibt, muss man es nach Vorschrift und bis zum Ende nehmen. Das ist wichtig, weil sonst eventuell überlebende Krankheitserreger entstehen werden und das Medikament auf Dauer wirkungslos wird. Jedes Jahr sterben in Deutschland 15 000 Menschen an einer Infektion mit multiresistenten Keimen.



Einfache Mittel helfen beim Gesundbleiben, viele kennen sich jedoch mit ihrer Gesundheit nicht gut aus



5 Zähne gesund halten

Kaputte Zähne, ständig entzündetes Zahnfleisch – das ist nicht nur unschön, sondern macht auf Dauer den Körper krank, betont Professor Lars Grenacher. Es ist bewiesen, dass die Krankheitserreger im Mund das Immunsystem des



ganzen Körpers belasten. Der Stoffwechsel der Bakterien hinterlässt Abfallstoffe, die in den Arterien zu verstärkten Ablagerungen sowie Bluthochdruck führen können. Somit sind schlechte Zähne ein deutlich erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall! Bei Rheumakrankheiten findet man in den Gelenksynapsen die gleichen Bakterien wie in den Zahnfleischtaschen. Daher also regelmäßig – mindestens zweimal am Tag Zähne putzen. Auch das Kauen von zuckerfreien Kaugummi senkt den Zuckergehalt im Speichel, von dem sich die Bakterien ja ernähren. Kaugummi sind allerdings nie ein Ersatz fürs Zähneputzen. Übrigens: Man putzt immer von rot nach weiß, also vom Zahnfleisch hin zum Zahn und nicht mehr – so wie es früher gelehrt wurde – in kreisförmigen Bewegungen.

6 Männerfehler vermeiden

Männer leben kürzer als Frauen, in Deutschland unterliegen sie mit 79 Jahren klar den Frauen, die gut 83 Jahre leben. Es sei denn, es handelt sich um Mönche. Männer im Kloster werden über 80 Jahre alt. Was machen weltliche Männer falsch? Dieser Frage ist der Arzt und Gesundheitsforscher Dr. Manfred Wildner nachgegangen. Er kommt in seinem Buch *Unser Gesundheitswesen* zu dem Schluss: „Hauptgrund für ihr höheres Sterberisiko ist die grundsätzlich riskantere Lebensweise von Männern. Das gilt nicht nur für den Straßenverkehr, sondern auch für Sport und Freizeit, für ihre Rauch-, Trink- und Essgewohnheiten bis hin zur Nicht-Inanspruchnahme von Früherkennungsuntersuchungen.“

7 Auf Arztbesuche vorbereiten

Nach der Studie *Alles Gute* im Auftrag der Pharmafirma STADA Gesundheit dauert ein Arztbesuch durchschnittlich drei bis acht Minuten. Dafür wartet man vorher nicht selten wochenlang auf einen Termin, sitzt dann im Wartezimmer nochmals häufig bis zu einer Stunde rum. Zeit genug also, sich gut auf das Gespräch vorzubereiten. Schreiben Sie sich auf, was Ihnen wichtig ist, Notieren Sie sich die Fragen, die Sie dem Arzt stellen wollen. Wenn Sie Antworten nicht verstehen, fragen Sie nach! Übrigens: Sich im Internet zu informieren, kann nützlich sein, allerdings sollte man nicht alles glauben, was dort steht. Aber dafür gibt es ja dann den Arzt als Experten, der die Fakten für seinen Patienten richtig einordnen kann.

8 Auf innere Signale achten

Professor Lars Grenacher von der Diagnostik München rät: „Achten Sie auf Veränderungen, die länger als zwei bis drei Wochen anhalten.“ Achten Sie auf vergrößerte Lymphknoten, nicht heilende Wunden, ungewöhnliche Schwellungen, ständige Müdigkeit, unerklärlichen Gewichtsverlust, anhaltende Appetitlosigkeit, Veränderung an Muttermalen, anhaltendes Druck- oder Völlegefühl im Bauch, Husten, der länger als drei Wochen andauert.

9 Vorsorgeangebote wahrnehmen

Jeder Versicherte bei einer Krankenkasse hat das Anrecht auf bestimmte Gesundheitsleistungen zur Prävention (Vorsorge) oder Früherkennung von Krankheiten. Diese Angebote sollte man wahrnehmen: Bei den Kindern sind es die U-Untersuchungen und Impfungen, auch Erwachsene können sich ab 35 Jahren alle zwei Jahre einem Gesundheitscheck unterziehen. Dabei können Krankheiten entdeckt werden, bevor es Beschwerden gibt. Beim Test auf Darmkrebs, der Prostatavorsorge oder der Mammografie geht es darum, Tumore oder deren Vorstufen zu erkennen. 51 Prozent der Männer und 43 Prozent der Frauen erkranken im Laufe ihres Lebens an Krebs. In über die Hälfte der Fälle sind es Tumore der Brust, Prostata, Darm oder Lunge. Je früher eine bösartige Veränderung gefunden ist, desto größer ist die Chance auf komplette Heilung.

10 Es sich gut gehen lassen

Ein starkes Immunsystem, das mit Krankheitserregern von allein fertig werden soll, braucht eine robuste Psyche. Resilienz ist das Stichwort. Diese innere Widerstandskraft lässt Krankheiten an uns abperlen wie an einem frisch gewachsen und polierten Auto. Die häufigsten Todesursachen sind immer noch Herz-Kreislauf-Erkrankungen (38,9 Prozent), gefolgt von Krebsleiden (25 Prozent). In den letzten 100 Jahren ist die Lebenserwartung um 40 Jahre gestiegen, auf das Konto der Medizin geht davon ungefähr die Hälfte. Den Rest verdanken wir der besseren sozialen Absicherung, der Verbesserung von Arbeitsbedingungen und der Bildung, die uns in die Lage versetzt, zu erkennen, wie wir gesund leben können. Viel Spaß dabei!
SUSANNE STOCKMANN