

Lange leben, ohne alt zu werden

Dr. med. Ute
Braun-Munzinger



Gesund und aktiv
bis ins hohe Alter –
das können Sie selbst tun

Lange in Gesundheit leben – wussten Sie schon ...?

- + Wussten Sie schon, dass Gesundheit genauso vererblich ist wie Krankheit?
- + Und dass Sie selbst Gesundheit generieren können, die Sie Ihren Kindern und sogar Enkeln mit auf den Weg geben?
- + Wussten Sie, dass Diabetes Typ 2 und andere chronische Erkrankungen unter Umständen durchaus heilbar sind?
- + Wie können Sie Ihre Immunabwehr nachhaltig und verlässlich aktivieren?
- + Suchen Sie nach einem Weg, auf angenehme Weise Ihr Gewicht zu normalisieren?
- + Und wollen Sie Ihr Risiko, Krebs oder Alzheimer zu bekommen, so gering halten wie möglich?
- + Warum ist unser Darm immens wichtig für das Gehirn und worauf müssen wir diesbezüglich achten?
- + Haben Sie sich schon einmal gefragt, was mit dem Teer wird, den Sie beim Rauchen einatmen?

Auf diese und viele andere Fragen gibt Ihnen Dr. Ute Braun-Munzinger im vorliegenden Buch Auskunft. Sie bezieht sich dabei ausschließlich auf wissenschaftlich validiertes Wissen und anerkannte Studien.

Lange leben, ohne alt zu werden

Dr. med. Ute
Braun-Munzinger

Gesund und aktiv
bis ins hohe Alter –
das können Sie selbst tun

- 4 **VORWORT**
- 7 **WIE ERNÄHRUNG UNS GESUND ERHÄLT**
- 8 **So stellt unser Körper Energie bereit**
- 9 Welche Lebensmittel brauchen wir?
- 22 **Möglichst wenig verarbeitete und unbelastete Produkte**
- 22 Frische Produkte
- 24 Bio-Lebensmittel
- 26 **Warum eine gesunde Ernährung so wichtig ist**
- 28 **Special: Insulin – notwendig, aber auch gefährlich**
- 33 **VITAMINE, SPURENELEMENTE UND ANDERE STOFFE**
- 34 **Nahrungsergänzungsmittel auf dem Prüfstand**
- 35 **Empfehlenswerte Nahrungsergänzungsmittel**
- 36 Selen
- 38 Vitamin D₃
- 41 So kommen Sie an ausreichend Vitamin D₃
- 46 **Weitere wichtige Mikronährstoffe**
- 46 Schädliches Homocystein
- 46 Vitamin B₁₂
- 48 Vitamin B₆ und Folsäure
- 48 Unentbehrlich: Vitamin C
- 53 **DEN KÖRPER ENTLASTEN**
- 54 **Körpereigene Gifte**
- 56 **Von außen zugeführte Gifte**
- 56 Was die Nieren leisten
- 60 Alkohol und Zucker stressen die Leber
- 62 Wie das Rauchen sich auf die Lunge auswirkt
- 66 Wie die Haut die Entgiftung unterstützt
- 68 **Umweltgifte und Chemikalien**
- 68 Elektromog
- 69 Schädigende Metalle
- 72 **Weitere Gifte**
- 77 **Special: Der Säure-Basen-Haushalt**
- 83 **DARMGESUNDHEIT**
- 84 **Eine geregelte Verdauung**
- 85 Wenn es mit der Verdauung nicht klappt

- 91 **Ein gesunder Darm bis ins hohe Alter**
- 92 Wenn Nahrungsmittel nicht vertragen werden
- 93 Eine gesunde Darmflora
- 95 Wenn Pilze im Darm überhand nehmen
- 96 Darm und Immunabwehr
- 97 **Der Einfluss des Darms auf das Gehirn**

- 101 **GEFÄHRLICHES ÜBERGEWICHT**
- 102 **Warum Übergewicht schädlich ist**
- 103 Die Gelenke leiden
- 104 Belastung von Herz und Kreislauf
- 104 Ungesundes Bauchfett
- 107 **Wie gelingt das Abnehmen?**
- 110 Die Ernährung dauerhaft umstellen
- 113 Ganz wichtig: Bewegung!
- 116 Heilfasten
- 119 **Special: Die Heilkraft der Bewegung**

- 123 **EPIGENETIK**
- 124 **Wie wir unsere Gene beeinflussen können**
- 127 **So wirkt Epigenetik auf unsere Gesundheit**
- 127 Ernährung und Epigenetik
- 130 Emotionen und Epigenetik
- 130 **Zu einer positiven Einstellung finden**
- 131 **Die Mechanismen der Epigenetik gezielt nutzen**

- 135 **POSITIVE GEDANKEN UND ENTSPANNUNG**
- 136 **Positive Gedanken halten gesund**
- 136 Von Ärgernissen nicht ärgern lassen
- 137 Den Blick auf Positives richten
- 138 **Stress vermeiden**
- 140 **Regelmäßige Erholungspausen**

- 143 **EIN GUT FUNKTIONIERENDES GEHIRN**
- 144 **Was hält unser Gehirn fit?**
- 144 Die richtige Ernährung fürs Gehirn
- 148 Ein gesunder Lebensstil

- 152 **QUELLENVERZEICHNIS**
- 156 **REGISTER**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir alle wünschen es uns: ein langes Leben – mit Qualität, nicht mit Qual. Lange leben, dabei aber gesund bleiben und in geistiger Frische aktiv am Leben teilhaben bis ins hohe Alter.

Ich bin seit Jahrzehnten in meiner allgemeinmedizinischen Praxis tätig, und neben den Patienten, die mich wegen akuter Beschwerden aufsuchen, kommen leider gerade viele ältere Menschen mit chronischen Erkrankungen zu mir. Viele dieser Krankheiten hätten gar nicht entstehen müssen, wenn man frühzeitig eingegriffen oder sogar vorgebeugt hätte. Mit diesem Problem war ich schon bald nach meiner Niederlassung immer wieder konfrontiert, und mir wurde klar, das die Leute durchaus etwas für ihre Gesundheit tun wollen, aber viel zu wenig darüber wissen, da es an entsprechenden Informationen mangelt. Deshalb begann ich zunächst einmal meine eigenen Kenntnisse über die Präventivmedizin erheblich zu erweitern. Neben meinen gewohnten ärztlichen Maßnahmen nahm die Gesundheitsvorsorge nach und nach einen immer größeren Teil meiner Praxistätigkeit ein.

Vor einem Jahr bekam ich den Anstoß dazu, mein gesammeltes Präventivwissen einmal generell sinnvoll zusammenzustellen. Nils, ein Freund meines Sohnes, rief mich an: „Ute, ich würde gerne bei dir vorbeikommen, um mir einmal von dir erklären zu lassen, was ich alles beherzigen sollte, damit ich alt werde ohne alt zu werden!“ Er, der gerade mal 30 Jahre alt war, fragt mich also nach einer Gesundheitsvorsorge, damit er erst gar nicht krank wird. Wer derartig früh anfängt, sich um seine Gesundheit zu kümmern, hat gute Chancen auf ein langes, gesundes Leben!

Was rate ich meinen Patienten heute? Natürlich erst einmal eine gesunde Ernährung und die Abkehr von negativen Lebens-

gewohnheiten, wie Rauchen, wenig Bewegung, Alkoholkonsum etc. Allerdings ist das Thema sehr viel komplexer, als es auf den ersten Blick erscheint. Für ein langes Leben in Gesundheit müssen letztlich viele Funktionen des Körpers ineinandergreifen.

Unser Körper ähnelt mit seinen Funktionen und Regelmechanismen und mit unendlichen Wechselwirkungen dem Präzisionswerk einer bis ins Kleinste ausgetüftelten Maschine – das Verstellen eines einzigen Rädchens kann das große Ganze zum Stottern bringen und zu Fehlfunktionen führen. Dabei sind diese „Rädchen“ äußerst verschiedenartig: von mechanischen Teilen wie Muskeln und Herzklappen über Flüssigkeiten, Hormone und Steuerungsimpulse aus Hirn oder Darm bis hin zu komplizierten chemischen Reaktionen, um hier nur einige Beispiele zu nennen. Wir müssen also die unterschiedlichsten Aspekte berücksichtigen, um unseren Organismus in seiner Zusammenarbeit zu unterstützen und ungestört funktionieren zu lassen.

In diesem Buch werde ich mich mit den wichtigsten Sachverhalten befassen, sie beschreiben und auch kurz den Hintergrund zu den einzelnen Fakten erläutern – dann ist es einfacher, sich auch etwas unbequemerer Herausforderungen zu stellen.

Bei der Umsetzung des Gelesenen rate ich Ihnen, zunächst mit einigen wenigen Dingen anzufangen, die Ihnen leichtfallen, nach und nach können Sie Ihr persönliches Gesundheits-Management dann immer weiter ausbauen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und hoffe für Sie auf ein gesundes, langes Leben!

Ihre



Dr. med. Ute Braun-Munzinger

*Für meine Kinder
Corinna, Lucia
und Felix, und
natürlich auch für
Nils – ich wünsche
euch von ganzem
Herzen ein langes,
gesundes und
glückliches Leben!*





WIE ERNÄHRUNG UNS GESUND ERHÄLT

Gesunde Ernährung ist eine der wichtigsten Stellschrauben für unsere Gesundheit. Eine der einfachsten Maßnahmen, um das Ziel, gesund zu bleiben und lange zu leben, zu erreichen, ist die Veränderung schädlicher Ernährungsgewohnheiten.



So stellt unser Körper Energie bereit

Warum ist das, was wir essen, so wichtig für unsere Gesundheit? Ganz einfach ausgedrückt, liefert unsere Nahrung den Zellen unseres Körpers die Stoffe, die sie brauchen, um die Energie herzustellen, die sie wiederum brauchen, um zu funktionieren und ihre Aufgaben im Interesse des Körpers zu erfüllen.

Dafür befinden sich innerhalb jeder einzelnen Zelle die Mitochondrien, das sind die „Kraftwerke“ der Zellen. Darin läuft eine teils chemische, teils physikalische Kettenreaktion ab, in der in fünf Einzelschritten die Energieeinheit ATP (Adenosintriphosphat) hergestellt wird. ATP ist für die Zelle das, was das Benzin fürs Auto ist: Die Zelle spaltet aus ATP Phosphat ab und erhält dadurch die Energie, die sie für ihre Arbeit braucht. Dabei entstehen allerdings hochgefährliche Abfallprodukte, z. B. freie Radikale, die möglichst schnell entgiftet werden müssen. Für die Herstellung des ATP benötigen unsere Zellen ganz bestimmte Substanzen, die über bestimmte Transportmechanismen in die Mitochondrien gebracht werden: das sind z. B. Sauerstoff, Vitamine, Spurenelemente, Aminosäuren und Coenzym Q10.

Diese Substanzen müssen wir den Zellen in ausreichender Menge und im richtigen Verhältnis bereitstellen.

Der benötigte Sauerstoff kommt über die Atmung und die Lunge über den Blutkreislauf zu den Zellen. Diesbezüglich sollten wir also dafür Sorge tragen, dass unsere Lungenfunktion ungestört ist, unsere Blutgefäße gut durchgängig sind und unser Herz als Motor des Blutkreislaufes das Blut auch bis in die letzten Körperregionen pumpen kann.

Die anderen Substanzen müssen über die Nahrung zugeführt werden. Nachdem die Nährstoffe im Darm entsprechend aufbereitet wurden, gelangen sie in den Blutkreislauf, von wo sie in die Zellen eingeschleust werden. Dies geschieht mittels spezieller Techniken, denn die äußere Hülle der Zelle ist nicht einfach



Kürzlich wurde entdeckt, dass auch gewisse Elektronen, die teilweise aus dem Sonnenlicht kommen, für den reibungslosen Ablauf der Reaktionskette in der Energiebildung eine große Rolle spielen.

durchlässig für jedes und alles, was im Blut ankommt. Für viele Substanzen muss die Zellhülle auf spezifische Weise geöffnet werden, um die jeweilige Substanz ins Zellinnere zu bringen. Ein gutes Beispiel dafür, wie dies abläuft, ist die Verstoffwechslung von Zucker, die ich im folgenden Abschnitt beschreibe.

Welche Lebensmittel brauchen wir?

Die Grundnährstoffe in unserer Nahrung sind Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Bei einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sollten diese drei Makronährstoffe in einem angemessenen Verhältnis stehen. Schauen wir uns zunächst die Kohlenhydrate genauer an und beginnen dabei mit einer wichtigen Untereinheit der Kohlenhydrate, dem Zucker.

Warum Zucker nicht gut für unsere Gesundheit ist

Wenn wir zuckerhaltige Speisen, wie z. B. Süßigkeiten oder Softdrinks, zu uns nehmen, gelangt der Zucker (z. B. Glukose) sehr schnell in den Blutkreislauf. Leider ist es so, dass Zucker die Gefäße und dadurch auch die Organe schädigt, daher muss der Körper dafür sorgen, dass der Zucker möglichst schnell aus den Gefäßen rausgeschafft wird. Glücklicherweise gibt es dafür die Bauchspeicheldrüse, die das Blut ständig auf dessen Zuckergehalt überwacht und, wenn sie zu viel davon erkennt, das Hormon Insulin ins Blut abgibt. Insulin fungiert als „Schlüssel“, der die Zellen „aufschließt“, damit der Zucker aus dem Blut eingeschleust wird. Ein sinnvoller und gesunder Vorgang.

Zu viel Zucker führt zur Insulinresistenz Kritisch wird es allerdings, wenn sehr viel Zucker im Blut schwimmt. Der Schutz der Gefäße und Organe hat Vorrang, daher „presst“ das Insulin den Zucker weiter in die Zellen, selbst wenn sie schon längst übersättigt sind mit Zucker. Als Reaktion darauf bilden die Zellhüllen eine Art „Hornhaut“ und werden immer unempfindlicher gegen die Wir-



Ein zu hoher Zuckerkonsum hat vielerlei negative Folgen: Insulinresistenz, Übergewicht und Leberverfettung sind nur einige.

kung des Insulins. So wehren sie sich gegen das Übermaß an Zucker. Diese „Hornhaut“ existiert natürlich nur im symbolischen Sinn. Dass die Zellmembranen gegenüber Insulin unempfindlich werden, beruht auf der Wirkung eines Hormons aus der Leber, die ihre Zellen damit gegen die „Zuckermast“ wappnet. Denn überschüssiger Zucker wird als Fett gespeichert, unter anderem in den Leberzellen. Die Leber verfettet, was sie daran hindert, ihre Aufgaben – insbesondere die für den Körper so überaus wichtige Entgiftung – zu erfüllen. Also gibt die Leber das Hormon Fetuin-A ins Blut ab, das ihre eigenen Zellen und auch andere, insbesondere die Muskelzellen, vor der Aufnahme von zu viel Zucker schützt. Diese zunehmende Unempfindlichkeit der Zellen gegenüber dem Zucker wird als Insulinresistenz bezeichnet.

Die Bauchspeicheldrüse versucht nun, die Zellen zu zwingen, doch noch mehr Zucker aufzunehmen, und schüttet dazu immer mehr und mehr Insulin aus – es entsteht ein regelrechter Kampf zwischen den überladenen Zellen und der um die Gefäße besorgten Bauchspeicheldrüse. Irgendwann kapituliert die Bauchspeicheldrüse und sie kann nicht mehr annähernd genügend Insulin produzieren. Kommt Ihnen das bekannt vor? Ja, richtig: Das ist dann die Erkrankung, die man Diabetes mellitus Typ 2 nennt.

Diabetes Typ 2 entsteht also unter anderem durch falsche Ernährung. Zwar gibt es auch eine erbliche Veranlagung dafür, doch diese lässt sich mit entsprechend guter Ernährung austricksen.

Der erhöhte Blutzucker beim Diabetiker gefährdet auf noch andere Weise unser Ziel des gesunden, langen Lebens, denn der ständig zu hohe Glukosespiegel schädigt die Gefäße, was wiederum eine deutlich schnellere Alterung der Organe und Gewebe zur Folge hat.

Zucker macht dick Betrachten wir noch eine weitere Auswirkung der übermäßigen Zuckernahrung. Wir haben gesehen, dass der Zucker ganz schnell aus dem Blutkreislauf entfernt werden muss,

um Organschäden zu vermeiden. Er wird in die Zellen gepumpt, um dort vorrangig verwertet zu werden, dabei gilt das Gebot des Insulins: Für die Energieproduktion wird zuerst der Zucker verwendet, erst wenn der verbraucht ist, werden auch andere Stoffe, wie z. B. Fett, herangezogen. Logischerweise blockiert das Insulin deshalb den Abbau von Fettzellen, da zunächst der Zucker aufgebraucht werden muss. Fatalerweise wird der Zucker, der momentan nicht für die Energieproduktion gebraucht wird, teilweise auch noch zu Fett umgewandelt und zusätzlich in den Fettpolstern abgelagert. Dies ist einer der Gründe dafür, dass viele Diabetiker übergewichtig sind, insbesondere wenn sie Insulin spritzen müssen. Wie gesagt: Insulin verbietet den Fettabbau, egal ob es aus der Bauchspeicheldrüse oder aus einer Insulinspritze kommt.

Zucker kann die Entstehung von Krebszellen befördern Die beschriebenen Auswirkungen eines Zuviel an Zucker sind für sich genommen schlimm genug. Es kommt aber noch schlimmer. Oben habe ich beschrieben, dass jede Zelle ihre eigene Energieproduktion hat. Nun ist der Weg über die Mitochondrien nicht der einzige, um die Energieeinheit ATP herzustellen. In bestimmten Situationen muss die Zelle aus Selbstschutzgründen einen anderen Weg der ATP-Produktion benutzen. Sie kann dann stattdessen außerhalb der Mitochondrien und ohne deren Mitwirkung Energie in Form von ATP herstellen, z. B. wenn zu wenig Sauerstoff oder nicht genug Substanzen für die normale ATP-Herstellung vorhanden sind; oder aber auch, wenn sehr viel Zucker an der Zelle „anklopft“. Dieser Weg funktioniert ohne Sauerstoff, ohne Vitamine, ohne Spurenelemente, sondern ausschließlich mit Zucker! Genial, um ein Zuviel an Zucker zu entfernen, richtig?

Nein! Prof. Dr. Otto Warburg hat in den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts bereits festgestellt, dass diese zuckerverwertende ATP-Produktion außerhalb der Mitochondrien ein Kennzeichen der Krebszellen ist! Mit dieser Art der Energieherstellung ist näm-

lich auch verbunden, dass die betroffenen Zellen sich nicht mehr um ihre Zellnachbarn kümmern, und auch nicht um Organgrenzen. Sie werden sogar unsterblich, weil der programmierte Zelltod, der in gesunden Zellen für die regelmäßige Zellerneuerung sorgt, ausgeschaltet wird! Durch die ATP-Produktion mittels Zuckerverwertung bleiben die alten Zellen erhalten und die neu gebildeten kommen hinzu – ungebremstes Wachstum ist die Folge. Für diese Entdeckung bekam Professor Warburg einen Nobelpreis.

Wenn Sie also gesund bleiben wollen und die Entstehung von Krankheiten wie Diabetes und sogar Krebs vermeiden wollen, dann werfen Sie einen kritischen Blick auf Ihren Süßigkeiten-Konsum. Ihre Körperzellen sollen doch nicht auf die blöde Idee kommen, dass es viel einfacher wäre, aus dem im Übermaß vorhandenen Zucker ihre Energie zu beziehen.

Ungesunde einfache Kohlenhydrate

Zucker ist nur ein Beispiel für die Kohlenhydrate. Man unterscheidet zwischen „einfachen Kohlenhydraten“ und „komplexen Kohlenhydraten“. Komplexe Kohlenhydrate sind lebensnotwendig, und sehr wenige von den einfachen Kohlenhydraten, darunter der Zucker, sind nötig für Spezialfälle. Schwierig wird es erst dann, wenn das Blut ständig oder immer wieder mit Zucker überschwemmt wird und der Stoffwechsel entgleist. Daher ist es wichtig, welche Art von Kohlenhydraten wir zu uns nehmen. Ähnlich negativ wie auf Zucker reagiert der Körper auch auf die anderen einfachen Kohlenhydrate.

Einfache Kohlenhydrate, wie Glukose, Fruktose (Honig), Saccharose (Haushaltszucker), Mehl und Kartoffelstärke, gelangen schnell ins Blut und lassen den Insulinspiegel ansteigen – mit all den sich daraus ergebenden negativen Folgen für den Stoffwechsel. Diese Kohlenhydrate befinden sich vor allem in Zucker, Brot, Kartoffeln, weißem Reis und Nudeln und sollten möglichst wenig konsumiert werden!

Brot Sicherlich haben Sie schon von den Diabetiker-Diät-Tabellen gehört, die die Nahrungsmittel nach „Broteinheiten“ berechneten – seit 2010 werden diese „Kohlenhydrateinheiten“ genannt. Das hatte seinen Grund darin, dass Brot ähnlich verwertet wird wie Zucker. Natürlich gibt es Unterschiede: Im Weißbrot ist nur sehr wenig Gesundes enthalten, im Vollkornbrot sehr viel mehr, insbesondere Ballaststoffe. Essen Sie grundsätzlich möglichst wenig Brot, und wenn schon, dann Vollkornbrot, Schwarzbrot etc.

Sie essen gerne einen Toast mit Honig zum Frühstück und lieben ein deftiges Abendbrot mit Käse und Wurst? Auch wenn Sie auf Brot verzichten, müssen Sie nicht darben, es gibt viele leckere Alternativen.

Vorschläge fürs Frühstück:

- Naturjoghurt mit frischen Früchten
- Quark mit frischen Früchten oder Kräutern
- Rühreier oder Spiegeleier mit Kräutern, Paprika, Tomaten oder Speck
- Frische Früchte, pur genossen
- Eine Auswahl an Käsesorten mit Gurken und Tomaten
- Nach japanischem Vorbild: Fisch mit Gemüse

Zwar sind Früchte auch zuckerhaltig, doch sie enthalten außerdem sehr wichtige Vitamine, die wir unbedingt brauchen. Daher sind sie als Gesamtwerk und nicht im Übermaß genossen eher positiv. Am meisten Zucker enthalten übrigens Bananen, Birnen und Trauben – davon sollten Sie nur wenig essen.

Vorschläge fürs Abendessen:

- Ein bunter Blattsalat mit Putenbruststreifen, Forellenfilets, Nüssen, Sprossen, Sonnenblumenkernen oder Kapern
- Eingelegte Heringsfilets mit Gurken (ohne Kartoffeln oder zumindest nur mit ein oder zwei!)



Untersuchungen haben ergeben, dass Weißbrot den Blutzuckerspiegel stärker ansteigen lässt als Haushaltszucker.

- Ein Käseteller mit wenig Vollkornbrot oder ganz ohne Brot, dafür mit vielen Tomaten und Gurken
- Eier in jeder Form mit Speck und/oder Gurken, Kräutern, Tomaten oder Pilzen

An dieser Stelle möchte ich eine kleine Geschichte erzählen, die ich mit einem lieben Patienten erlebt habe. Er war sowohl Diabetiker als auch übergewichtig und hörte sehr genau zu, als ich ihm erklärte, warum und wie er seine Ernährung umstellen sollte. Als er nach acht Wochen zur Kontrolle wieder in die Praxis kam, war ich überrascht. Ich kannte ihn als konsequenten Menschen, doch er hatte weder abgenommen noch waren seine Blutzuckerwerte besser geworden. Im Gegenteil: Er hatte rund fünf Kilogramm zugenommen und die Blutzuckerwerte waren sehr viel schlechter als vorher. Ich fragte ihn, ob er vielleicht irgendwelche Schwierigkeiten gehabt habe, meine Empfehlungen umzusetzen. Seine Antwort lautete, dass es ihm überhaupt nicht schwer gefallen sei und dass er sich die schlechteren Werte auch nicht erklären könne. Wir gingen daraufhin ins Detail, und siehe da, es kam Folgendes heraus: Mein Patient war Taxifahrer und vorwiegend nachts unterwegs. Da er kein Brot mehr essen sollte, hatte er statt belegter Brote große Mengen an Apfelsinen zu sich genommen – im Laufe der Nachtschicht eine Kiste. Als ich das hörte, war ich erleichtert. Er hatte die Vorgaben konsequent umgesetzt, ich musste ihn nur daran erinnern, dass auch gesunde Früchte viel Zucker enthalten und nicht übermäßig konsumiert werden sollten. Ich empfahl ihm, Nüsse zu knabbern und viel Wasser zu trinken, was ein Sättigungsgefühl vermittelt. So gelang es ihm, abzunehmen und seine Blutzuckerwerte zu verbessern.

Kartoffeln Kartoffeln sind kein Gemüse! Sie bestehen aus reiner Stärke und gehören daher zu den einfachen Kohlenhydraten. Sie sollten sie nur in Maßen verzehren.

Reis Hier gibt es große Unterschiede in der Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel. Klebrigen weißen Reis sollten Sie auf jeden Fall meiden.

Nudeln Auch bei den Nudeln gibt es mehr oder weniger blutzuckererhöhende Varianten. Am schädlichsten sind Nudeln aus Weizenmehl, diese sollten möglichst selten auf Ihrem Speiseplan stehen.

Mir geht es nicht darum, Ihnen lieb gewordene Gewohnheiten zu vermiesen, sondern ich möchte Ihnen aufzeigen, wie Sie die Energiekraftwerke in Ihren Zellen perfekt mit allem Nötigen versorgen. Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln und Süßigkeiten gehören nicht zu diesem Nötigen, im Gegenteil, diese Nahrungsmittel schaden Ihrer Gesundheit eher. Wenn sie sich auf Ihrem täglichen Speiseplan befinden, beginnen Sie bitte umzudenken. Machen Sie sich bewusst, dass Sie sich keinen Gefallen tun, wenn Sie sie verzehren. Überlegen Sie, an welchen Stellen Sie Ihre Gewohnheiten vielleicht ändern könnten, nun da Sie wissen, dass Brot, Kartoffeln und Co. für ein langes, gesundes Leben nicht förderlich sind. Ich werde mein Bestes tun, um Sie für die gesundheitsfördernden Nahrungsmittel zu begeistern. Versprochen!

Selbstverständlich dürfen Sie hin und wieder auch gesundheitlich nicht unbedingt empfehlenswerte Nahrungsmittel zu sich nehmen. Damit kommt der Organismus klar. Es sollte aber nicht zur Gewohnheit werden!

Kommen wir nun zu den Lebensmittelgruppen, die zuträglich für die Gesundheit sind. Zuträglich im wahrsten Sinne des Wortes, denn sie tragen all die Stoffe, die in den Mitochondrien dringend für die Energieherstellung gebraucht werden, in die Zellen. Das sind unter anderem Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Phospholipide, B-Vitamine, Vitamin D₃, viele, viele andere Vitamine,



Versuchen Sie doch einmal, die klassischen Sättigungsbeilagen durch mehr Salat oder Gemüse zu ersetzen. Das Essen wird deutlich gesünder und macht ebenfalls satt.

Spurenelemente wie Zink, Selen, Magnesium, Aminosäuren und das Coenzym Q10.

Gesunde komplexe Kohlenhydrate

Im Gegensatz zu den ungesunden einfachen Kohlenhydrate sind die komplexen Kohlenhydrate ausgesprochen gesundheitsförderlich und helfen sogar beim Abnehmen, wenn dies nötig ist. Denn sie bestehen zwar auch aus Zuckerelementen, aber aus Vielfachzuckern, deren Molekülketten in ihre einzelnen Bestandteile zerlegt werden müssen, um im Körper verwertet werden zu können. Das erfordert Energie, deren Gewinnung erst einmal zum Fettabbau beiträgt. Da die Nährstoffe zunächst aufgespalten werden müssen, steigt zudem der Zuckerspiegel im Blut nur langsam an und fällt ebenso langsam wieder ab. Aus diesem Grunde halten komplexe Kohlenhydrate länger satt.

Komplexe Kohlenhydrate befinden sich beispielsweise in

- allen Salatsorten,
- allen Gemüsesorten und in
- Hülsenfrüchten.
- Wenn es unbedingt Haferflocken, Brot, Reis und Nudeln sein sollen, dann in der Vollkornvariante.

Fette – viel besser als ihr Ruf

Fette wurden lange als ungesunde Dickmacher verteufelt, doch sie sind viel besser als ihr Ruf! Aber nicht alle – auch hier ist wieder die Art der Fette entscheidend. Wir nehmen Fette über Fleisch, Fisch oder pflanzliche Produkte auf. Meiden bzw. nur in Maßen verzehren sollten Sie vor allem die tierischen Fette.

Erhöhen den Cholesterinspiegel: Fleisch, Wurst und Co. Fleisch ist ein wichtiges Nahrungsmittel, das nicht nur gut schmeckt und sehr vielseitig ist, sondern auch einer der Hauptlieferanten für

Eisen, Vitamin B₁₂ und Eiweiß darstellt. Ich selbst esse ausgesprochen gerne ab und zu ein gutes Steak, meine Klößchen im Gurkeneintopf und meine Mettwurst zum Grünkohl! Allerdings vertragen leider nicht alle Menschen Fleisch gleichermaßen gut. Jeder Mensch hat seinen individuellen Stoffwechsel, und hieraus ergibt sich die missliche Tatsache, dass sehr viele mit einem erhöhten Cholesterinspiegel im Blut kämpfen. Cholesterin ist ein fettähnlicher Stoff und ein wichtiger Baustein für die Zellen und z. B. auch für die Herstellung von Hormonen. Es wird zum größten Teil vom Organismus selbst hergestellt, dabei hängt die Höhe des Cholesterinspiegels einerseits von den Genen, andererseits aber auch von der Aufnahme vor allem tierischer Fette ab.

Etwa 90 (!) Prozent der Patienten in meiner Praxis leiden an einer Hypercholesterinämie, wie die Erhöhung dieser Blutfettwerte genannt wird. Diesen Patienten muss ich dann leider raten, nicht zu oft tierische Fette zu essen (wobei Fisch in diesem Sinne nicht zu den Tieren gehört – seine Fette sind gesund, wie wir gleich sehen werden).

Warum ist der Konsum von tierischen Fetten, die einen hohen Cholesterinspiegel verursachen, nicht förderlich für ein gesundes, langes Leben?

Die Fette z. B. von Schwein und Rind sorgen dafür, dass sich im Blut ständig zu viel Cholesterin befindet, was zu den berühmten Ablagerungen in den Blutgefäßen führt, den sogenannten Plaques. Diese Ablagerungen sind zum einen dadurch gefährlich, dass sie die Gefäße immer mehr einengen und so den Blutfluss behindern. Dadurch entstehen Durchblutungsstörungen, die je nachdem, in welchem Bereich sie vorkommen, unterschiedliche Folgen haben können. So können zum Beispiel Betroffene im fortgeschrittenen Stadium an der „Schaufensterkrankheit“ leiden, bei der man nur noch von Schaufenster zu Schaufenster laufen kann, weil wegen des durchblutungsbedingten Sauerstoffmangels in den Beinmuskeln die Beine schon nach

wenigen Schritten schmerzen. Nachdem man kurz stehengeblieben ist, hat sich das Gewebe in den Beinen so weit erholt, dass der Betreffende bis zum nächsten Schaufenster gehen kann, wo er wieder stehenbleiben muss etc. Oder denken Sie an die koronare Herzerkrankung, die auch ihren Grund in den „verstopften“ Gefäßen – hier sind es die Herzkranzgefäße – hat. Die Einengung der Gefäße kann im Laufe der Zeit so sehr fortschreiten, dass es bis zum Herzinfarkt führt. Natürlich ist auch in allen anderen Organen eine gestörte Durchblutung schädlich.

Zum anderen sind die Plaques gefährlich, weil Teile der Cholesterinablagerungen abreißen können, selbst wenn die Gefäße noch nicht allzu sehr eingeengt sind. Es bildet sich eine Art Pfropf, der dann schlagartig den gesamten Blutfluss in dem betroffenen Gefäß blockiert: Es kommt zum Schlaganfall (der heißt so, weil er genau durch dieses schlagartige Verschließen des freien Blutflusses hervorgerufen wird) oder zum akuten Herzinfarkt.

Wenn Sie lange gesund leben wollen, sollten Sie all dies natürlich unbedingt vermeiden. Neigen Sie zu einem hohen Cholesterinspiegel? Dann sollten Sie möglichst wenig Fleisch essen, gar keine Wurst (in der sich in der Regel die Reste der Fleischproduktion befinden) und nur fettarmen bzw. fettreduzierten Käse. Wer Harzer Käse mag, kann seinen Gelüsten bedenkenlos frönen – Harzer enthält gar kein Fett.

Es fällt Ihnen schwer, auf wurstähnliche Produkte zu verzichten? Eine gute Alternative ist gekochter Schinken, denn hier wird während des Kochvorganges viel von dem ungesunden Fett entfernt. Und bei Fleisch wählen Sie statt Schwein und Rind Geflügelfleisch, also Huhn oder Pute, das am wenigsten Fett enthält.

Achten Sie also auf Ihren Fleisch- und Wurstkonsum, aber Sie müssen sich nicht kasteien. Auch für Patienten mit einem erhöhten Cholesterinspiegel ist die eine oder andere Ausnahme erlaubt. Wenn es die Ausnahme bleibt! Lassen Sie von Ihrem Arzt Ihren Cholesterinspiegel bestimmen, dann entscheiden Sie, wie viel und wie oft Sie sich Fleisch leisten möchten.

Gesunde Fette: Fisch und pflanzliche Fette Kommen wir nun zu den Fetten, die zu Recht einen guten Ruf haben: die Fette, die sich in Fisch befinden, und die Pflanzenfette. Diese Fette sind wegen ihres hohen Anteils an Omega-3-Fettsäuren deutlich gesünder als tierische Fette, und zwar für jeden – auch und gerade für die Hypercholesterinämie-Patienten. Denn die Fette aus dem Fisch- und Pflanzenreich senken sogar den Cholesterinspiegel.

Es gibt also auch fettreiche Nahrungsmittel, die unsere Blutgefäße schützen. Hier sind zu nennen:

- Fisch, insbesondere fetter Fisch wie Aal, Hering, Lachs, denn der cholesterinsenkende Effekt hängt mit dem Fett des Fisches zusammen
- Avocados
- Oliven
- Nüsse (naturbelassen), zum Beispiel Walnüsse, Haselnüsse, Pecannüsse, Cashewkerne
- Pflanzenöle, zum Beispiel Olivenöl, Leinsamenöl, Rapsöl

Gerade die Avocado möchte ich Ihnen wärmstens ans Herz legen. Sie enthält besonders viele gesunde ungesättigte Fette, schmeckt lecker und ist vielseitig einsetzbar. Einfach einmal probieren: Avocado halbieren, den dicken Kern herausnehmen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen. Das Fruchtfleisch zu Mus zerdrücken und mit gehackten Zwiebeln, Zitronensaft, Pfeffer und etwas Salz verrühren – schon ist eine Delikatesse fertig, die den Vorzug hat, auch noch absolut gesund zu sein! Dieses Rezept können Sie nach Belieben variieren, wenn Sie z. B. Haselnussöl, Chiliöl oder auch Zitronenmelisse-Blätter hinzufügen.

Noch ein Wort zu den im Fisch reichlich vorhandenen Omega-3-Fettsäuren: Diese Fettsäuren sind essenzielle (also vom Körper selbst nicht herstellbare) Bausteine aller Zellmembranen, wichtig für sämtliche Organe, ganz besonders aber für die Ner-



Erdnüsse sind keine Nüsse, sondern Bohnen mit wenig gesunden Omega-3-Fettsäuren, und haben daher für den cholesterinsenkenden Effekt wenig Bedeutung.



Dem Gehirn und wie Sie es gesund und fit halten, ist ein eigenes Kapitel gewidmet.

ven- und Hirnzellen. Da sie, wie oben erwähnt, zusätzlich einen positiven Einfluss auf die Durchblutung haben, sorgen sie auch dafür, dass das Gehirn gut mit Sauerstoff versorgt wird. Essen Sie also mindestens zweimal in der Woche Fisch. Denn auch wenn Ihr Körper bis ins höchste Alter gut mitmacht, haben Sie wenig davon, wenn Ihr Gehirn nicht mehr funktioniert – oder?

Ohne Proteine läuft nichts

Im Gegensatz zu den Kohlenhydraten und den Fetten brauchen wir Proteine – Eiweiße – nicht zur Energiegewinnung, sondern für den Aufbau bestimmter Körperbestandteile, z. B. für die ständige Erneuerung der Zellen, für den Membranaufbau von Geweben, für den Aufbau von Muskeln, für die Transportproteine im Blut und anderen Flüssigkeiten, für die Bildung unserer Abwehrzellen, für die Zusammensetzung von Enzymen und vielem mehr. Ohne Eiweiße läuft nichts.

Eiweiße erhalten wir idealerweise aus dem Verzehr von Fisch und Eiern, die beide zusätzlich sehr viele andere gute Substanzen enthalten. Aber auch Milchprodukte, bestimmte Pflanzen und Fleisch dienen der Eiweißzufuhr. Das Eiweiß, das wir mit der Nahrung zu uns nehmen, wird im Körper zunächst in seine Einzelbestandteile zerlegt, in die Aminosäuren. Aus diesen werden dann die körpereigenen Proteine zusammengesetzt und dort eingebaut, wo sie benötigt werden.

Genau 20 verschiedene Aminosäuren benötigt der Organismus für ein einwandfreies Funktionieren. Von diesen zwanzig Aminosäuren kann er zwölf selbst herstellen, die anderen acht muss er geliefert bekommen, sonst erkrankt er oder es kommt zu Fehlfunktionen. Die acht Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann, werden als essenzielle Aminosäuren bezeichnet. Je mehr essenzielle Aminosäuren ein Lebensmittel enthält, desto hochwertiger ist es als Eiweißlieferant. Aus dieser Sicht gelten die tierischen Eiweiße als hochwertiger, weil sie deutlich

mehr essenzielle Aminosäuren enthalten als andere. Allerdings enthalten tierische Produkte auch viel mehr ungesundes Fett (Ausnahme: Fisch), daher sind pflanzliche Produkte für die Eiweißversorgung unverzichtbar.

Dies sind die wichtigsten Eiweißquellen:

- Tierisches Eiweiß: Fisch, Geflügel, Eier, Rinder-, Lamm- und Schweinefleisch
- Pflanzliches Eiweiß: Nüsse, Bohnen und Hülsenfrüchte, Getreide

Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen oder wenn Sie Diät halten, um abzunehmen, sollten Sie auf jeden Fall regelmäßig zumindest Fisch oder Eier essen, um Fehlfunktionen des Organismus zu vermeiden. Hier sind zu nennen die Ödembildung wegen verminderter Bindung des Wassers im Blutgefäßsystem, denn Proteine halten das Wasser im Blut. Auch würde die Anfälligkeit für Infekte ansteigen, da die Abwehrkörper nicht mehr in ausreichender Menge hergestellt werden können. Und letztlich gilt es, den Abbau von Muskulatur und anderen Geweben zu vermeiden, der sich aus einer mangelhaften Eiweißzufuhr unweigerlich ergeben würde: Wenn der Organismus seine Aminosäuren für die stetigen Erneuerungen im Körper nicht von außen über die Nahrung bekommt, holt er sie sich aus seinem Inneren, vorzugsweise aus dem Muskel – und nicht aus dem Fettgewebe, denn Fett enthält kaum Aminosäuren.

Als Richtwert für eine gesunde Proteinaufnahme wird ca. 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht angegeben, bei Kindern, die noch wachsen, etwas mehr.



Achtung Sportler:
Eine zu hohe
Eiweißaufnahme
schadet den Nieren.

DEN KÖRPER ENTLASTEN

Wir sind ständig Substanzen ausgesetzt, die für unseren Körper schädlich sind. Von Giftstoffen in unserer Nahrung über Alkohol, den wir trinken, Abgase, die wir einatmen, Kosmetika, die wir auf unsere Haut auftragen, bis zu Medikamenten, die wir einnehmen. Um eine vorzeitige Alterung oder gar ein Krankwerden zu vermeiden, sollten wir unbedingt dafür sorgen, dass all diese Gifte keine Chance erhalten, unseren Körper zu schädigen.

Körpereigene Gifte

Die Gifte, die wir über die Nahrung, durch die Atmung und auch über die Haut aufnehmen, können uns gefährlich werden, wenn sie im Körper verbleiben. Aber auch beim Stoffwechsel im Körper entstehen schädliche oder gar giftige Substanzen. Ja, Sie haben richtig gelesen: Unser Körper stellt selbst jede Sekunde Millionen von Giften her! Erinnern Sie sich an die vorne beschriebene Energieentstehung in den Kraftwerken der einzelnen Zellen? Dabei werden hochgiftige Stoffwechselprodukte gebildet, die möglichst schnell ausgeleitet werden müssen, um keinen Schaden im Organismus entstehen zu lassen. Es handelt sich hierbei unter anderem um Freie Radikale, die sehr reaktionsfreudig z. B. mit Zellmembranen oder auch Eiweißen und Enzymen interagieren, indem sie sie oxidieren und dadurch funktionsuntüchtig machen, wodurch sie sich als äußerst gefährlich für viele Zellvorgänge erweisen. Diese Gifte können Sie nicht vermeiden, sie entstehen unausweichlich bei der ganz normalen Energieproduktion im Körper.



Glücklicherweise verfügt unser Organismus über verschiedene Mechanismen, sich all der Gifte zu entledigen.

Glücklicherweise hat die Natur vorgesorgt und uns Mechanismen mitgegeben, die automatisch zur Entgiftung dieser Stoffwechselprodukte führen. Allerdings benötigen wir hierfür wiederum ganz bestimmte Substanzen, die bzw. deren Bausteine wir uns mit der Nahrung zuführen müssen, damit das auch sicher klappt. Die Mikronährstoffe, die die Zellen vor oxidativem Stress schützen, sind z. B. Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B₂, aber auch andere B-Vitamine, Zink, Selen und die Aminosäure Cystein. Einige davon haben Sie im vorhergehenden Kapitel schon kennengelernt.

Radikalfänger Glutathion

Wie genau werden die Giftstoffe eliminiert? Betrachten wir dafür beispielhaft das Glutathion, einen der wichtigsten Entgiftungs-

stoffe im Körper. Glutathion ist ein Antioxidans und fungiert als Radikalfänger, der die Freien Radikale unschädlich macht und außerdem das im Zellstoffwechsel entstehende Stickstoffmonoxid neutralisiert. Auf diese Weise ist es unverzichtbar für ein gesundes Gleichgewicht im Körper. Glutathion wird in der Leber aus drei unterschiedlichen Aminosäuren synthetisiert, unter anderem Cystein, das häufig im Körper nicht in ausreichender Menge vorhanden ist und ohne bewusste Zufuhr einen limitierenden Faktor bei der Entgiftung mittels Glutathion darstellt.

Indem Glutathion seine Aufgabe als Antioxidans erfüllt, wird es selbst so verändert, dass es unbrauchbar wird. Es kann aber durch andere im Zellplasma vorhandene Substanzen wieder regeneriert werden, z. B. durch das Coenzym mit dem schönen Namen Nicotinamidadenindinukleotidphosphat, kurz NADPH, aber auch durch Vitamin C zusammen mit Vitamin E. Daher ist es wichtig, die notwendigen Aminosäuren, das NADPH sowie die Vitamine C und E dem Körper zuzuführen. Zwar können die nicht essenziellen Aminosäuren vom Körper selbst hergestellt werden, andere aber nicht; außerdem hat unser Organismus in der heutigen Zeit immer mehr zu entgiften, so dass es hilfreich ist, ihn möglichst gut zu unterstützen.

Zur Entgiftung innerhalb der Zellen benötigen wir:

- genügend Aminosäuren möglichst aus positiven Eiweißquellen, wie z. B. Fisch oder bestimmten Gemüsesorten, für den Aufbau von Glutathion, vor allem Cystein,
- grüne Pflanzen und Gemüse, die bei der Photosynthese das NADPH synthetisieren.

Die skizzierten Vorgänge der Giftentstehung und -elimination finden in jeder einzelnen Zelle fortwährend statt. Wir sind also mit Giften konfrontiert, selbst wenn wir in einer vollkommen giftfreien Umwelt leben würden.



Lachs, Erbsen, Sonnenblumenkerne und Walnüsse sind besonders reich an Cystein.

Von außen zugeführte Gifte

Neben den Giften, die unvermeidbar beim Stoffwechsel entstehen, wird unser Körper mit giftigen Substanzen konfrontiert, die wir über die Haut aufnehmen, einatmen oder mit der Nahrung zu uns nehmen. Wir benötigen also noch andere Entgiftungsvorgänge. Diese finden in speziellen Entgiftungsorganen statt, das sind vor allem die Nieren, die Leber und die Lunge.



Das Thema Säure-Basen-Haushalt ist immens wichtig, gerade wenn es um ein langes Leben in weitgehender Gesundheit geht. Mehr darüber erfahren Sie auf den Seiten 77 bis 81.

Was die Nieren leisten

Die Nieren sind für wasserlösliche Gifte zuständig. Sie sorgen für die Ausscheidung von Produkten aus dem Eiweiß- und Muskelstoffwechsel, außerdem ist die Entsäuerung des Körpers eine wichtige Aufgabe.

Harnsäure

Nach dem Verzehr von Fleisch, aber auch durch die ständige Erneuerung von körpereigenen Strukturen kommt es zum Ab- und Wiederaufbau von Eiweißen und deren Einzelbausteinen, den Aminosäuren. Beim Abbau von Eiweiß fällt Harnstoff an, beim Abbau von Aminosäure fallen Harnsäuren an. Beides gehört schnell über die Nieren eliminiert, sonst kommt es zu Störungen z. B. an den Gelenken. Wenn nämlich zu viel Harnsäure im Blut verbleibt, kann sie dort im Blutplasma nicht mehr gelöst werden – es ist so, wie wenn Sie zu viel Zucker in den Kaffee tun, da können Sie noch so viel umrühren, er kann sich nicht mehr vollständig im Kaffee auflösen und es bildet sich ein Zuckersatz am Boden der Tasse. Genauso verhält es sich bei der Harnsäure: Das Zuviel an Harnsäure bildet unlösliche Kristalle, die sich vor allem an den Gelenken der Großzehen und der beiden Daumen, mitunter auch an anderen Gelenken absetzen. Die Kristalle in den Gelenken reiben an den Gelenkflächen und wenn die Ablagerungen länger bestehen, werden die Gelenke langsam, aber sicher

zerstört. Haben Sie es erkannt? Hierbei handelt es sich um die Gichterkrankung.

Damit Sie nicht Gefahr laufen, mit zerstörten Gelenken ein langes Leben zu führen, müssen wir auf Zweierlei achten:

- Die normale Nierenfunktion muss erhalten bleiben, das heißt, Sie sollten nach Möglichkeit nur kurzzeitig nierenschädliche Medikamente einnehmen, wie z. B. Ibuprofen, Diclofenac, Paracetamol oder Thomapyrin. So mancher Patient an der Dialyse hat sie diesen Medikamenten zu „verdanken“.
- Bei einer erbten Veranlagung zu einem Zuviel an Harnsäure im Blut sollten Sie sich bewusst ernähren: Sie dürfen kein Bier und keinen Schnaps trinken, nicht zu viel Fleisch und Innereien essen, und auch eigentlich gesunde Heringe, Forellen, Hülsenfrüchte und andere harnsäurebildende Nahrung streichen Sie leider bitte von Ihrem Speiseplan (siehe Kasten). Denn die Harnsäure, die Sie von außen zusätzlich zuführen, muss ebenfalls über die Niere entsorgt werden.



Ein Zuviel an Harnsäure begünstigt Erkrankungen wie Gicht.

Merkblatt „Harnsäure“

Wurde bei Ihnen eine Hyperurikämie festgestellt, eine Erhöhung der Harnsäurewerte in Ihrem Blut, kann dies zur Gicht führen. In diesem Fall sollten Sie eine bestimmte Diät einhalten. Auf einige Nahrungsmittel sollten Sie komplett verzichten, andere dürfen Sie in Maßen verzehren, wieder andere sind uneingeschränkt erlaubt.

Gar nicht

Innereien (Leber, Lunge, Niere, Hirn)
 Fleischextrakt
 Ölsardinen, Sardellen, Heringe und Forellen
 bestimmte Gemüsearten: getrocknete Hülsenfrüchte, grüne Erbsen und Spinat
 Wildfleisch
 Soft-Drinks (!)

Möglichst wenig

Schnaps
 Bier (auch alkoholfreies Bier)

Mäßig

Fleisch
 Fisch (Ausnahmen siehe oben)

Uneingeschränkt erlaubt

Natur-Fruchtsäfte
 Kaffee
 Tee
 Früchte
 Gemüse (Ausnahmen siehe oben)
 Milchprodukte
 Eier
 Reis*
 Nudeln*
 Kartoffeln*
 Haferflocken
 Grieß
 helles Brot*
 trockener Wein

Wenn Sie sich an diese Empfehlungen halten, können Sie eventuell eine medikamentöse Behandlung vermeiden oder zumindest reduzieren.

* Beachten Sie hierzu bitte die Informationen im Kapitel „Wie Ernährung uns gesund erhält“.

Eine Schädigung der Nieren vermeiden

Um eine nachhaltige Nierenschädigung zu vermeiden, achten Sie bitte auf Folgendes:

- **Medikamente:** Wie oben schon erwähnt, gibt es Medikamente, die die Nieren stark schädigen; dazu gehören auch häufig verschriebene Mittel zur kurzzeitigen Anwendung, bei denen der Arzt darauf achtet, dass sie nicht als Dauer-Schmerzmittel genommen werden (zumindest prüft er in einem solchen Falle regelmäßig die Nierenwerte). Teilweise handelt es sich bei den nierenschädlichen Medikamenten, aber auch um frei verkäufliche Medikamente wie Ibuprofen 400, Paracetamol oder Thomapyrin und andere mehr. Seien Sie mit diesen Mitteln bitte sehr zurückhaltend.
- **Blutzucker:** Diabetiker werden von ihrem Arzt regelmäßig zum Nierenspezialisten, dem Nephrologen, geschickt. Denn ein erhöhter Blutzucker ist äußerst gefährlich für die Nieren.
- **Chronische Entzündungen,** sei es aufsteigend aus der Blase oder durch eine andersgeartete Ursache, schädigen Ihre Nieren nachhaltig. Gehen Sie konsequent dagegen vor.

Trinken ist wichtig

Für das Filterorgan Niere ist es unabdingbar, dass Sie ausreichend trinken. Wie soll ein Filter funktionieren ohne genügend Flüssigkeit? Eine Trinkmenge von etwa zwei Litern Wasser oder Tee am Tag gilt als gesundheitlich erstrebenswert. Ihnen erscheint das unzumutbar? Dann sollten Sie sich überlegen, dass es gesünder ist, Wasser sozusagen als vorbeugendes „Medikament“ zu trinken, als hinterher bei einem Nierenschaden echte chemische Medikamente mit all ihren Nebenwirkungen zu nehmen. Und auch wenn es schwerfällt, ist ausreichend zu trinken allemal weniger lästig, als regelmäßig zur Dialyse gehen zu müssen.

Neben der Flüssigkeit braucht es genügend Eiweiße, vor allem die Albumine, um das getrunkene Wasser im Blutkreislauf zu hal-

ten. Nur wenn es im Gefäßsystem bleibt, kann es der Niere als Durchspülmittel dienen. Ansonsten würde es Sie als Wasseransammlung z. B. in den Beinen ärgern.

Alkohol und Zucker stressen die Leber

Ein weiteres sehr wichtiges Entgiftungsorgan ist die Leber. Gifte und auch Medikamente sind oft fettlöslich, sie können dann schlecht im Blutsystem befördert werden und gelangen daher nicht zur Ausscheidung über die Niere. Im schlechtesten Falle werden sie jahrelang im Fettgewebe und fetthaltigen Geweben abgelagert und treiben dort ihr Unwesen. Beispiel sind bestimmte Schwermetalle, die gerne in den fetthaltigen Umhüllungen der Nerven sitzen – dass dies für die neuronale Funktion nicht gut sein kann, leuchtet jedem ein. Die Leber macht die fettlöslichen Gifte unschädlich und bereitet sie zur Ausscheidung über den Darm vor. Teilweise transformiert sie auch fettlösliche Bestandteile in wasserlösliche, die dann im Blut zur Niere transportiert und über die Niere entsorgt werden können.

Mit der Leber haben wir ein äußerst leistungsfähiges Entgiftungsorgan, das wir oft an seine Grenzen bringen. Zum Glück ist sie sehr robust, sonst würden wir so manche Sünde sehr viel schneller bitter bereuen. Denn die Leber muss sehr viele Substanzen entgiften, die aus unserem Stoffwechsel kommen und kaum zu vermeiden sind. Vermeiden können wir aber zusätzliche Herausforderungen, als da wären:

- Genussgifte, allem voran Alkohol; mehr dazu siehe unten.
- Belastung durch zu viel Zucker, der in der Leber aufgefangen, umgewandelt und als Glykogenreserve gehortet wird.
- Belastung durch zu viele mit der Nahrung aufgenommene einfache Kohlenhydrate, die in der Leber zu Fett verarbeitet werden. Dies führt zur Fettleber, bei der immer mehr Leberzellen so verfetten, dass sie für eine normale Leberfunktion nicht mehr zur Verfügung stehen.



Die Leber ist sehr robust, Sie sollten sie aber nicht dauerhaft überfordern.

- Gifte, die z. B. bei falscher Ernährung aus dem Darm kommen – und zwar dann, wenn dessen Schleimhäute so geschädigt sind, dass sie nicht mehr dicht halten – und dann z. B. die hochgiftigen Verdauungsgase durchlassen. Sie müssen von der überlasteten Leber zusätzlich verarbeitet werden. Dieses „Leaky-Gut-Syndrom“ beschreibe ich ausführlich im Kapitel „Darmgesundheit“.

Diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie soll Sie aber dafür sensibilisieren, wie Sie einem Organ helfen können, auf das Sie angewiesen sind.

Zu viel Alkohol macht die Leber fett

Alkohol wird über den Magen-Darm-Trakt ins Blut aufgenommen. Während er mit dem Blut im Körperkreislauf zirkuliert (und dabei auch unser Gehirn benebelt), wird ein sehr geringer Teil des Alkohols bereits über die Niere ausgeschieden und ein weiterer kleiner Teil über die Lunge ausgeatmet – wir, bzw. eher unsere Mitmenschen, bemerken das an der Alkoholfahne in der Ausatemluft, die je nach Art des konsumierten Getränkes unterschiedlich ausgeprägt ist und riecht. Die Niere und die Lunge fungieren hier also auch schon als Entgifter.

Mit dem Blut durchströmt der Alkohol auch die Leber, die sich sofort ans Werk macht: Sie steigert die Produktion ihrer Enzyme zur Entgiftung und verarbeitet im Endeffekt den Alkohol zu Wasser und Kohlendioxid. Bei moderaten Mengen ist das kein Problem, aber bei einem hohen Konsum bildet die Leber vermehrt Triglyceride, eine bestimmte Form von Fettmolekülen. Geschieht dies häufig bzw. regelmäßig, führt das mit der Zeit zur Leberverfettung und dann zur Leberzirrhose, bei der die Leberzellen so umgewandelt und zerstört sind, dass sie nicht mehr arbeiten und entgiften können. Eine ausgeprägte Leberzirrhose führt zum Tod.

Sie müssen nicht unbedingt auf den Genuss von Alkohol verzichten, aber Sie sollten hochprozentige Getränke möglichst meiden und auch Bier und Wein nur in geringen Mengen konsumieren. Und sehr ratsam ist es, auf keinen Fall jeden Tag Alkohol zu sich zu nehmen. Gönnen Sie sich am Wochenende ein Glas Bier oder Wein zum Essen und trinken Sie dann die Woche über keinen Alkohol. Mindestens aber zwei oder besser drei Tage in der Woche sollten Sie vollkommen darauf verzichten. Die Leber ist nämlich ein Organ, das sich recht gut regenerieren, also entstandene Schäden wieder beseitigen kann, wenn man ihr die nötige Zeit dafür lässt. Helfen Sie ihr also durch regelmäßige Abstinenztage.

Wie das Rauchen sich auf die Lunge auswirkt

Vergessen wir nicht die Lunge als weiteres wichtiges Entgiftungsorgan! Mit jedem Atemzug saugen wir Luft in unsere Lungen. Aus den Lungenbläschen wandert der fürs Überleben unabdingbar nötigen Sauerstoff ins Blut und gelangt von dort aus zu den Zellen, die ihn dringend für die Energiegewinnung in den Mitochondrien brauchen. Als Abfallprodukt entsteht dabei Kohlendioxyd, das wiederum aus den Zellen ins Blut abgegeben, zur Lunge transportiert und ausgeatmet wird.

Wenn aus den unterschiedlichsten Gründen die Funktion der Lungenbläschen eingeschränkt ist, kann nicht mehr so viel Sauerstoff ans Blut abgegeben und Kohlendioxyd aus dem Blut aufgenommen werden. Sie können sich sicher vorstellen, dass das zu eingeschränkter Leistungsfähigkeit führt.

Dass Rauchen nicht gut für die Lunge ist, dürfte jedem klar sein. Warum ist das so? Zunächst zerstört der eingeatmete Rauch das an den Wänden der Bronchien befindliche Flimmerepithel, diese sehr feinen Härchen, die überall an den Innenauskleidungen der Atemwege sitzen. Sie peitschen pausenlos in Richtung Rachen, um eingedrungenen Staub und auch den Schleim, mit

dem die eingeatmete Luft angefeuchtet wird, aus der Lunge heraus in den Rachen zu befördern, wo das Ganze geschluckt oder ausgespuckt werden kann.

Hat der Rauch von Zigaretten, Zigarren, Wasserpfeifen etc. dieses Flimmerepithel einmal zerstört, kann nie wieder ein neues aufgebaut werden, selbst wenn man das Rauchen aufgibt! Stattdessen bildet die Bronchialwand einfaches Plattenepithel, so wie wir es auf der Haut haben. Dieses kann allerdings nichts aus der Lunge herauspeitschen – der eingedrungene Schleim und anderer Dreck aus der Luft, die wir einatmen, bleibt im Bronchialsystem und verstopft es zunehmend.

Dies merken die Betroffenen als erstes am morgendlichen Husten, wodurch der nachts angestaute Schleim rausgeschleudert werden soll. Der gestaute Schleim und der ständige Druck des Hustens quetscht die Luftwege von innen her immer weiter auseinander, wodurch nun auch noch die elastischen Fasern in der Lunge kaputtgehen, die wir eigentlich unbedingt zum Ausatmen brauchen – es fällt dem Raucher zunehmend schwerer, auszuatmen.

Irgendwann bleibt so viel verbrauchte Luft in unserer Lunge, dass man mit dem bisschen, was man noch einatmen kann (die Lunge ist ja schon voll) nicht mehr genügend Sauerstoff hineinkommt. – Im Extremfall hilft nur noch das Hineinpressen von Sauerstoff über ein Sauerstoffgerät, das die Erkrankten stets mit sich führen müssen. Einige haben es längst erkannt: Das ist eine chronisch-obstruktive Bronchitis (engl. COPD = chronic obstructive pulmonary disease), eine verbreitete, schwere Raucherkrankheit, die sich mehr oder weniger ausgeprägt bei jedem Raucher irgendwann einstellt.

Gleichzeitig kann das schädliche Kohlendioxid nicht mehr ausreichend abgeatmet werden, was sich wiederum negativ auf den Säure-Basen-Haushalt und vieles andere mehr auswirkt.

Neben dem Rauch, der wie beschrieben, das Lungengewebe zerstört, haben natürlich auch das inhalierte Nikotin und der eingeatmete Teer negative Auswirkungen auf den Körper.

Komischerweise ist die Meinung weit verbreitet, dass der Zigarettenkonsum vor allem wegen des Nikotins gefährlich sei. Teilweise stimmt das auch, da Nikotin im menschlichen Körper etliche Wirkungen entfaltet, die ihm nicht zuträglich sind. Denn es reagiert mit den Rezeptoren des vegetativen Nervensystems – eine Folge davon ist die beschleunigte Darmentleerung, von der viele Jugendliche nach dem ersten Kontakt mit Nikotin ein Lied singen können. Es gibt aber noch viele andere Rezeptoren des vegetativen Nervensystems, die auf Nikotin reagieren und teils positive (daher suchterzeugende), teils negative, sogar äußerst schädigende Wirkungen z. B. an den Gefäßen haben. Ich glaube, diese sind hinlänglich bekannt und müssen hier nicht einzeln aufgezählt werden.

Ein weiterer sehr gefährlicher Aspekt wird aber eigenartigerweise oft verdrängt: Was passiert mit dem Teer, den sich ein Raucher mit jedem einzelnen Zug am Glimmstengel einverleibt? Erst einmal gelangt er tief in die kleinen und kleinsten Bronchien, wo er sich abgelagert. Und dann? Raucher, die darüber nachdenken, hoffen, dass der Teer von dort abtransportiert und eliminiert wird – doch das ist ein Irrtum! Jedes Teilchen Teer, das beim Zug an der Zigarette, der Zigarre, der Pfeife, auch an der Shisha-Pfeife, in die Luftwege gerät, verbleibt dort ein Leben lang! Das Einzige, was bestimmte Abwehrzellen schaffen, ist der Transport in die Lymphknoten hinter dem Brustbein – weiter kann Teer nicht entsorgt werden. Warum ist das gesundheitlich abträglich? Weil die abgelagerten Teerteilchen mit den ansässigen Zellen interagieren und letztlich in vielen, vielen Fällen Krebs hervorrufen. Das bedeutet: Mit jedem Zug an einer Zigarette kommt ein Bestandteil in die Lunge, der augenblicklich beginnt, an der Entstehung von Krebs zu basteln.

Dies in der Theorie zu lesen oder zu hören, ist das eine, es in der Praxis zu sehen, ist das andere. Ich möchte Ihnen dazu ein Erlebnis aus meinem Medizinstudium erzählen. Für Studenten der Medizin ist es Pflicht, an Kursen teilzunehmen, in denen ein Professor die Organe eines Verstorbenen aus dessen Körper herausnimmt und auf unterschiedliche Krankheitssymptome untersucht. Bei unklaren Todesfällen soll so festgestellt werden, woran jemand gestorben ist. Eines Tages, als wir wieder einmal eine dieser Untersuchungen verfolgten, hielt unser Professor uns eine Lunge entgegen und sagte: „Und hier, meine Damen und Herren, sehen Sie die Lunge von Herrn Müller, der 30 Jahre seines Lebens geraucht hat.“ Diese Lunge war absolut schwarz vor Teereinlagerungen! Verglichen mit einer normalen Lunge, die uns der Professor daneben hielt, war es ein himmelweiter Unterschied: Normale Lungen sind fleischfarben und leicht rötlich. Ich hatte damals schon mal die eine oder andere Zigarette geraucht – nach diesem Anblick ist mir und auch so manchem meiner Kommilitonen der Appetit aufs Rauchen vergangen.

Ich weiß: Helmut Schmidt hat bis ins höchste Alter geraucht und ist nicht erkrankt. Aber: Sind Sie Helmut Schmidt? Es gibt Menschen, die das alles schadlos überstehen, aber die Studien zeigen, dass es sich um wenige Ausnahmen handelt. Und was garantiert Ihnen, dass gerade Sie dazugehören?

Das Ausweichen auf die modernen E-Zigaretten ist übrigens auch keine gesunde Lösung. Der Wissenschaftler Pablo Olmedo von der Abteilung für Umweltmedizin der Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health in Baltimore stellte in seinen Untersuchungen an E-Zigaretten fest, dass jedes zweite Gerät, also 50 Prozent der analysierten E-Zigaretten, die Metalle Chrom, Blei und Nickel in gesundheitlich höchst bedenklichen Mengen freisetzen, die dann mit dem Zigarettenrauch inhaliert werden.

Zum Schluss dieses Abschnitts möchte ich noch etwas loswerden. Auch wenn das hier anders klingen mag: Es liegt mir fern,



Der Rauch, der beim Passivrauchen eingeatmet wird, enthält die gleichen giftigen Substanzen wie der vom Raucher inhalede Rauch, ist also genauso schädlich.

auf den Rauchern oder auch anderen Menschen mit schädlichen Gewohnheiten herumzuhacken. Ich respektiere jede Person mit all ihren Angewohnheiten und Wünschen – ich bin ja schließlich auch nur ein Mensch mit eigenen, manchmal auch nicht so tollen Gewohnheiten. Andererseits habe ich bereits viele Menschen gesehen, die es beim Verstehen der schädigenden Zusammenhänge plötzlich relativ einfach fanden, z. B. aufs Rauchen zu verzichten. Mit meinen manchmal vielleicht etwas drastischen Darstellungen möchte ich Sie nicht bevormunden, sondern aufklären. Wer hinterher vollkommen bewusst weiterr Raucht, kann es selbstverständlich tun – jeder Mensch ist seines Glückes Schmied.

Wie die Haut die Entgiftung unterstützt

Über die oben dargestellten Entgiftungswege hinaus haben wir noch weitere Möglichkeiten, die in ihrer Bedeutung zwar etwas in den Hintergrund treten, aber gerne zusätzlich genutzt werden können, um dem Organismus zu helfen, Schädliches loszuwerden.

Dafür möchte ich beispielhaft das Schwitzen in der Sauna erwähnen. Denn auch über die Haut können wir bestimmte Substanzen entgiften. Über sie werden allerlei Stoffwechselprodukte und andere Substanzen ausgeleitet, z. B. Säuren, Kohlendioxyd, Stickstoff, aber auch giftige Metalle wie Blei.

Unterschiedliche Studien belegen, dass regelmäßige Saunagänge sich positiv auf die Gesundheit auswirken, wobei einerseits die Entgiftung eine Rolle spielt, andererseits aber auch das Training des Herz-Kreislauf-Systems und des Immunsystems.

Beachten Sie jedoch: Über die Haut scheiden wir nicht nur Gifte aus, wir nehmen auch Gifte auf. Ein Beispiel dafür ist Aluminium, das die Nervenfunktion negativ beeinflusst. Diese Art von Gift führen wir dem Körper mittels aluminiumhaltiger Deodorants zu, allerdings auch über Kochgeschirr aus Aluminium, in dem beim Umrühren das Metall abgerieben wird und dann in das Essen gerät.

POSITIVE GEDANKEN UND ENTSPANNUNG

Eine positive, harmonische und ausgeglichene innere Stimmung spielt eine wichtige Rolle für unsere seelische, genauso aber auch für unsere körperliche Gesundheit. Doch wie gelingt es, sich auch in unschönen Situationen, in belastenden Lebensphasen nicht von den negativen Gefühlen immer mehr beherrschen zu lassen? Eine positive Grundeinstellung, der bewusste Blick auf die schönen Dinge, ein gesunder Umgang mit Stress und genügend Ruhepausen, um immer wieder zu sich zu kommen, helfen dabei.



Positive Gedanken halten gesund

Bei der Epigenetik habe ich es gerade beschrieben: Unser Wohlergehen hängt wesentlich mit unseren Gefühlen zusammen. Logischerweise führen Angst, Ärger, Wut und ähnliche Gefühle dazu, dass der Blutdruck steigt, das Herz schneller schlägt, Frustessen einsetzt, wir innerlich verkrampft sind. Freude hingegen bewirkt das Gegenteil, innere Ruhe breitet sich aus, die Alarmstimmung im Körper weicht einer wunderbaren Ausgeglichenheit, Körper und Geist entspannen sich.

Von Ärgernissen nicht ärgern lassen

Nicht immer können wir dafür sorgen, dass negative Emotionen von uns fernbleiben, aber wir können doch viel dazu beitragen, nicht von negativen Gefühlen bestimmt zu werden. Die folgende kleine Übung hilft Ihnen dabei, in Ihrem Leben die positiven Gefühle zu fördern.

- Legen Sie ein DIN-A4-Blatt vor sich auf den Tisch und ziehen Sie in der Mitte eine senkrechte Linie.
- Nun überlegen Sie bitte einmal, was in Ihrem Leben Sie stört, was Sie mehr oder weniger ärgert.
- Schreiben Sie dann links von der senkrechten Linie auf Ihr Blatt Papier die negativ besetzten Dinge in Ihrem Leben auf, und zwar einfach so, wie sie Ihnen einfallen, also nicht gewichtet nach Bedeutung. Listen Sie einfach ein Ärgernis unter dem anderen auf, unabhängig von der Stärke der negativen Gefühle, die sie in Ihnen auslösen. Lassen Sie sich ruhig Zeit damit, eventuell sogar mehrere Tage, denn oft fällt einem später noch einiges ein, an das man erst nicht gedacht hat.
- Wenn Sie mit der Auflistung fertig sind, bewerten Sie jedes einzelne Ärgernis. Dafür machen Sie auf der rechten Seite des Blattes Kreuze, mit denen Sie einschätzen, wie stark Sie von dem jeweiligen Ärgernis, das auf der linken Seite steht, nega-

tiv beeinflusst werden: Ein Kreuz bezeichnet einen eher geringen Einfluss, fünf Kreuze stehen für eine starke negative Beeinflussung.

- Wenn Sie alle Ärgernisse bewertet haben, schauen Sie sich bitte die an, bei denen Sie mehr als zwei Kreuze gemacht haben. Diese Dinge sind nicht gut für Sie und sollten abgestellt werden!

Bei diesen Punkten, die Sie abstellen sollten, sind sicher einige dabei, bei denen es nicht möglich ist. Eventuell, dass Sie so früh aufstehen müssen, um Ihre Kinder für die Schule fertig zu machen. Zu diesen Punkten sollten Sie versuchen, eine positive Einstellung zu bekommen: Vielleicht kann die Freude darüber, diese Kinder zu haben, sich um sie kümmern zu können und sie bei tausend netten Kleinigkeiten beim Frühstück zu beobachten, den Frust des frühen Aufstehens überwiegen.

Aber möglichst viele Punkte auf Ihrer Liste, die mehr als zwei Kreuze haben, müssen beseitigt werden. Das Überraschende ist, dass dies oft erstaunlich einfach geht, wenn man sich der Sache erst einmal bewusst ist.

Den Blick auf Positives richten

Auf der anderen Seite überlegen Sie bitte, was Ihnen Spaß macht! Alles, was Sie zum Lächeln bringt, was Ihnen Freude macht, was gute Gefühle hervorruft, ist supergut für Sie. Nehmen Sie ein neues Blatt Papier und legen Sie eine Liste für die Dinge in Ihrem Leben an, die Sie froh machen. Auch diese Liste können Sie jederzeit erweitern. Und vor allem: Setzen Sie so viel wie möglich davon in die Tat um! Das müssen keineswegs große und kostspielige Sachen sein, sondern vielleicht ist es einfach eine Fußmassage durch den Partner, ein Wannenbad, um abends abzuschalten, ein Spaziergang im Park in der Mittagspause – Ihnen wird schon genügend Positives einfallen.

Stress vermeiden



Negativer Stress, also Ärger bei der Arbeit, Probleme mit den Kindern, ist sicherlich schlecht. Hingegen ist positiver Stress, also ein voller Tag mit erfreulichen Terminen, lebensverlängernd.

Neben den Ärgernissen ist auch Stress ein Gesundheitskiller. Zum einen verursacht Stress ebenfalls negative Gefühle mit all ihren Konsequenzen – auch für die Epigenetik. Zum anderen wirkt sich negativer Stress direkt auf die Gesundheit aus, indem er die fein abgestimmte Immunabwehr in ganz definierter Weise modifiziert, wodurch Sie nachgewiesenermaßen anfälliger werden für Allergien und für Autoimmunerkrankungen, wie Rheuma, bestimmte Schilddrüsen-Erkrankungen oder Multiple Sklerose, für Virusinfektionen, aber auch für Krebserkrankungen. Und wie im Kapitel „Darmgesundheit“ bereits geschildert, führt Stress auch zu hartnäckiger Verstopfung.

Auch neigen Menschen, die unter chronischem Stress leiden, dazu, diesen durch ungesunde Verhaltensweisen auszugleichen. Sie fangen an zu rauchen, zu trinken, sie schlafen weniger, ernähren sich ungesund und bewegen sich eher weniger, statt zum Ausgleich Sport zu machen – was natürlich zu empfehlen wäre.

Versuchen Sie daher, Stress möglichst zu vermeiden oder wenigstens zu reduzieren. Dazu gehört z. B. eine entspannte Einstellung zu den Dingen. Lassen Sie auch einmal alle Fünfe gerade sein. Sie müssen weder alles selbst machen noch muss alles perfekt sein. Sie sind doch kein Roboter! Und nicht einmal der macht alles richtig und gut.

Und holen Sie sich Hilfe. Sagen Sie den Beteiligten, dass Sie eine Aufgabe oder eine Situation nicht alleine bewältigen können. Sich mitzuteilen ist oft schon eine erste Erleichterung und reduziert den Stress. Außerdem können andere Menschen mit Ihnen nach Lösungen suchen oder Sie ganz praktisch entlasten.

Schließlich helfen Entspannungstechniken dabei, Stress in Schach zu halten. Versuchen Sie es doch einmal mit Atemübungen, Meditation, Übungen zur Muskelentspannung etc. Diese Techniken können Sie jederzeit und überall einsetzen.



Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen können in Stressphasen gezielt Entlastung bewirken.

Regelmäßige Erholungspausen

Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass über den Tag verteilte Mini-Pausen ausgesprochen gesund für den Körper und den Geist sind!

Natürlich ist die tägliche Bewegung überaus wichtig für ein gesundes Leben. Andererseits ist es aber auch wichtig, sich regelmäßige Erholungsphasen zu gönnen. Einer Phase der körperlichen oder auch geistigen Aktivität muss unbedingt auch immer eine Phase der Entspannung folgen. Im Allgemeinen holt sich der Körper sein diesbezügliches Recht – man wird müde und ruht sich aus. Achten Sie also auf die entsprechenden Signale Ihres Organismus.

Idealerweise lassen Sie es aber gar nicht erst zu ausgeprägter Müdigkeit kommen. Ich empfehle Ihnen, in unregelmäßigen Abständen über den Tag verteilt immer einmal wieder ein Mini-Päuschen einzulegen. Und zwar für ein Nickerchen, auch „Power-napping“ genannt.

- Setzen Sie sich irgendwo gemütlich hin (oder bleiben Sie im Büro dort sitzen, wo Sie gerade arbeiten).
- Lehnen Sie sich bequem zurück, schließen Sie die Augen und schalten Sie die Gedanken ab oder lassen Sie sie zumindest schweifen, ohne zu grübeln oder über etwas bewusst nachzudenken.
- Lassen Sie sich gedanklich fallen, entspannen Sie alle Muskeln, die Gedanken fliegen völlig ungezielt „mit den Wolken“.
- Vielleicht nicken Sie ganz kurz ein, für drei bis fünf Minuten, vielleicht auch nicht. Viel länger als zehn Minuten sollte das Power-napping jedenfalls nicht dauern!

Danach sind Sie deutlich leistungsfähiger als vorher. Auch Ihre Gesundheit dankt es Ihnen, denn beim Power-napping sinkt der Adrenalinspiegel im Blut ab, was wiederum zur Entspannung der

Muskulatur, des Herzens, der Gefäßwände, der Muskeln etc. führt. Und auch geistig „kommen Sie runter“. Dass Stress gefährliche Auswirkungen hat, haben Sie schon gelesen – lassen Sie ihn gar nicht erst entstehen, auch wenn Sie einen eigentlich stressigen Beruf haben.

Ich selbst mache das sogar auf der Autobahn (nein: nicht während der Fahrt!): Wenn bei längeren Fahrten meine Lider anfangen zu flattern, fahre ich auf den nächsten Rastplatz, bleibe auf dem Fahrersitz sitzen, mache einfach nur meine Augen zu, entspanne, denke an nichts Bestimmtes mehr – und manchmal bin ich sekundenschnell im Tiefschlaf –, um zwei Minuten später super gut erholt weiterzufahren. Tiefschlaf muss übrigens gar nicht sein. Die Erholung setzt auch ein, wenn Sie ein paar Minuten entspannen und an nichts Bestimmtes denken.

Fazit – Positive Gedanken und Entspannung

- Meiden Sie so weitgehend, wie nur möglich, Dinge, die Sie ärgern.
- Überlegen Sie sich möglichst viele Dinge, die Ihnen Freude machen, und setzen Sie diese auch regelmäßig um.
- Reduzieren Sie Stress. Wenn Sie ihm nicht entgegen können, suchen Sie sich Strategien zur Stressbewältigung.
- Praktizieren Sie Powernapping: Legen Sie über den Tag verteilt immer wieder Mini-Pausen ein, um sich tief zu entspannen und zu regenerieren.

QUELLENVERZEICHNIS

- Ashley Wilber (Hrsg.): Glutathione: Dietary Sources, Role in Cellular Functions and Therapeutic Effects. Nova Science Publishers, New York 2015
- Balion C, Griffith LE, Strifler L, Henderson M, Patterson C, Heckman G, Llewellyn DJ, Raina P: Vitamin D, cognition, and dementia; A systematic review and meta-analysis. *Neurology*. 2012 Sep 25; 79(13): 1397-1405
- Bayer W, Schmidt K: Besteht in Mitteleuropa ein endemischer Vitamin-D-Mangel? *EHK*, 53, 610-614, 2004
- Bittenbring JT et al.: Vitamin D deficiency impairs rituximab medicated cellular cytotoxicity and outcome of patients with diffuse large B-cell lymphoma treated with but not without rituximab. *Clin. Oncol*. 2014, 32/29: 3242, 2014
- Blech J: Die Heilkraft der Bewegung. Wie Sie Krankheiten besiegen und Ihr Leben verlängern. Fischer Taschenbuch, 2014
- Braumann K-M: Die Heilkraft der Bewegung: Mit Bewegungstherapie Krankheiten erfolgreich behandeln. Ellert und Richter, 2015
- Bucca C, Rolla G, Arossa W, Caria E, Elia C, Nebiolo F, Baldi S (1989): Effect of ascorbic acid on increased bronchial responsiveness during upper airway infection. *Respiration* 55:214-219
- Buchinger A: Buchinger Heilfasten: Mein 7-Tage-Programm für zu Hause. Trias, 2018
- Capozzi A, Scambia G, Lello S et al.: Role of vitamin K2 in bone metabolism: A point of view and a short reappraisal of the literature. *Gynecol Endocrinol*, 1-4. 2019 Nov. 12. Doi: 10.1080/0913590.2019.1689554
- D'Souza AL et al.: Probiotics in prevention of antibiotic associated diarrhoea: meta-analysis. *BMJ* 2002;324:1361
- Deutschen Diabetes Gesellschaft, Jahresressenkonferenz am 27.2.2018
- Eulalio A et al.: Functional screening identifies miRNAs inducing cardiac regeneration. *Nature* 492, S. 376-381, 2012
- Freund-Levi Y, Eriksdotter-Jönhagen M, Cederholm T, Basun H, Faxén-Irving G, Garlind A, Morris MC, Evans DA, Tangney CC, Bienias JL, Wilson RS: Fish consumption and cognitive decline with age in a large community study; *Arch Neurol*. 62(12), Dez 2005, S. 1849-1853
- Garland CF, French CB, Baggerley LL, Heaney RP: Vitamin D Supplement Doses and Serum 25-Hydroxyvitamin D in the Range Associated with Cancer Prevention, *Anticancer Research* 31: 607-612, 2011
- Garland CF, Gorham ED, Mohr SB et al.: Vitamin D for cancer prevention: global perspective. *Ann Epidemiol*. 2009 Jul;19(7):468-83. Review. PMID: 19523595
- Gjoneska E et al.: Conserved epigenomic signals in mice and humans reveal immune basis of Alzheimer's disease. *Nature* 2015 518, S. 365-369
- Goodwin PJ, Ennis M, Pritchard KI et al.: Frequency of vitamin D (Vit D) deficiency at breast cancer (BC) diagnosis and association with risk of distant recurrence and death in

- a prospective cohort study of T1-3, NO-1, MO BC (abstract 511). *J Clin Oncol* 26(15S):9s, 2008
- Goodwin PJ, Ennis M, Pritchard KI et al.: Prognostic effects of 25-hydroxyvitamin D levels in early breast cancer. *J Clin Oncol* 27 (2009) 3757-3763
- Gröber U, Holick MF: Vitamin D: Die Heilkraft des Sonnenvitamins. WVG, 2016
- Gröber, U: Mikronährstoffe, WVG, 2016
- Guarente, L: Sir2 links chromatin silencing, metabolism, and aging. *GenesDev.* 14, 1021-1026 (2000)
- Hagel AF, Layritz CM, Hagel W et al.: Intravenous infusion of ascorbic acid decreases serum histamine concentrations in patients with allergic and non-allergic diseases; *Naunyn-Schmiedeberg's Archives of Pharmacology* volume 386, pages789-793 (2013)
- Hallajzadeh J, Milajerdi A, Kolaheidoz F et al.: The effects of curcumin supplementation on endothelial function: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Phytotherapy Research*, Vol 33, Issue 11. 18. Aug. 2019
- Häusler N, Haba-Rubio J, Heinzer R et al.: Association of napping with incident cardiovascular events in a prospective cohort study. *Heart* 2019; 105: 1793-8
- Heude B, Ducimetière P, Berr C: EVA Study: Cognitive decline and fatty acid composition of erythrocyte membranes--The EVA Study; *Am J Clin Nutr.* 77(4), Apr 2003, S. 803-808
- Hollis B, Wagner C: The Role of the Parent Compound Vitamin D with Respect to Metabolism and Function: Why Clinical Dose Intervals Can Affect Clinical Outcomes, *J Clin Endocrinol Metab* 2013; 98: 4619-4628
- Hooshmand B, Solomon A, Kåreholt I, Leiviskä J, Rusanen M, Ahiluoto S, Winblad B, Laatikainen T, Soininen H, Kivipelto M.: Homocysteine and holotranscobalamin and the risk of Alzheimer disease: a longitudinal study. *Neurology.* 2010 Oct 19;75(16):1408-14.
- Huypens P et al.: Epigenetic germline inheritance of diet-induced obesity and insulin resistance. *Nature genetics*, volume 48, Nr. 5, May 2016
- Iso H, Sato S, Umemura U, Kudo M, Koike K, Kitamura A, Imano H, Okamura T, Naito Y, Shimamoto T: Linoleic acid, other fatty acids, and the risk of stroke; *Stroke.* 33, 2002, S. 2086-2093
- Iso H, Sato S, Umemura U, Kudo M, Koike K, Kitamura A, Imano H, Okamura T, Naito Y, Shimamoto T (2002): Linoleic acid, other fatty acids, and the risk of stroke; *Stroke.* 33, 2002, S. 2086-2093
- Ix JH et al.: Fetoinsulin and Incident Diabetes Mellitus in Older Persons. *J Am Med Assoc* 2008; 300(2): 182-188
- Jiang L et al.: Molecular characterization of redox mechanisms in allergic asthma. *Ann. Allergy Asthma Immunol.* 2014; 113(2): 137-142
- Kremer, H.: Die stille Revolution der Krebs- und AIDS-Medizin, Ehlers, 2001
- Langley G: Vegane Ernährung. Echo-Verlag, 2005
- Lean, M et al.: Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DIRECT): an open-label, cluster-randomised trial. *Lancet* 2017; 10.1016/S0140-6736(17)33102-1, 2017
- Lindholm ME et al.: An integrative analysis reveals coordinated reprogramming of the epi-

- genome and the transscription in human skeletal muscel after training. *Epigenetics* 9, S. 1557-1569
- Littlejohns TJ, Liewellyn D et al.: Vitamin D and the risk of dementia and Alzheimer disease, *Neurology* Bd. 83, S. 1, 2014
- Lunn J and Theobald H: The health effects of dietary unsaturated fatty acids. *Nutrition Bulletin* 2006, 31:178-224
- Lyte M: Plos I Pathogens. *Microbial Endocrinology in the Microbiome-Gut-Brain Axis: How Bacterial Production and Utilization of Neurochemicals Influence Behavior.* 2013, Vol. 9. Issue 11: e1003726
- Ma X, Jiang S, Li B et al.: Association between copper, zink, iron, and selenium intakes and TC/HDL-C ratio in US adults. *Biol Trace Elem Res.* DOI: 10.1007/s12011-019-01979-x. 2019 Nov.19
- Mercola M: A boost for heart regeneration. *Nature* 2012, 492, S. 360-362
- Meyer R: Die Wahrheit über Krebs und Alterserkrankungen – eine neue Dimension der Medizin – Wege aus der Krankheit in die Gesundheit. hp.meyer
- Morris MC, Evans DA, Tangney CC, Bienias JL, Wilson RS (2005): Fish consumption and cognitive decline with age in a large community study; *Arch Neurol.* 62(12), Dez 2005, S. 1849-1853
- Munger KL, Hongell K, Äivo J, Soilu-Hänninen M, Surcel HM, Ascherio A.: 25-Hydroxyvitamin D deficiency and risk of MS among women in the Finnish Maternity Cohort. *Neurology* 2017 Oct 10;89(15):1578-1583
- Oberbeil K: Kurkuma, Die heilende Kraft der Zauberknolle. Heyne, 2012
- Powell K: Obesity: The two faces of fat. In: *Nature* 447, 2007, S. 525-527. PMID 17538594
- Ruprecht KW: Heroischer Selbstversuch. *Dtsch Arztebl Int* 2010; 107(21): 368; DOI: 10.3238/arztebl.2010.0368b
- Schaefer EJ, Bongard V, Beiser AS, Lamon-Fava S, Robins SJ, Au R, Tucker KL, Kyle DJ, Wilson PW, Wolf PA: Plasma phosphatidylcholine docosahexaenoic acid content and risk of dementia and Alzheimer disease: the Framingham Heart Study; *Arch Neurol.* 63(11), Nov 2006, S. 1545-1150
- Schneider AL, Lutsey PL, Alonso A, Gottesman RF, Sharrett AR, Carson KA, Gross M, Post WS, Knopman DS, Mosley TH, Michos ED: Vitamin D and cognitive function and dementia risk in a biracial cohort: the ARIC Brain MRI Study. *Eur J Neurol.* 2014 Sep;21(9):1211-8, e69-70
- Simopoulos A: The importance of the omega-6/omega-3 fatty acid ratio in cardiovascular disease and other chronic diseases. *Experimental Biology and Medicine.* Published online 11 April 2008. DOI:10.3181/0711-MR-311
- Someya S et al.: Sirt3 mediates reduction of oxidative damage and prevention of age-related hearing loss under caloric restriction. *Cell* 143, 802-812 (2010)
- Spork P: Gesundheit ist kein Zufall. Wie das Leben unsere Gene prägt. Die neuesten Erkenntnisse der Epigenetik. DVA München 2017
- Stefan N, Schick F, Häring HU: Ectopic Fat in Insulin Resistance, Dyslipidemia and Cardio-metabolic Disease. *N Engl J Med.* 2014 Dec 4;371(23):2236-2238. doi: 10.1056/NEJMc1412427

- Taylor R: Pathogenesis of type 2 diabetes: tracing the reverse route from cure to cause. *Diabetologia* 2008; 51:1781-1789
- Vander Heiden MG, Cantley LC, Thompson CB: Understanding the Warburg Effect: The Metabolic Requirements of Cell Proliferation. In: *Science* (New York, N.Y.). Band 324, Nr. 5930, 22. Mai 2009, ISSN 0036-8075, S. 1029-1033, doi:10.1126/science.
- Vedin I, Vessby B, Wahlund LO, Palmblad J: Omega-3 fatty acid treatment in 174 patients with mild to moderate Alzheimer disease: OmegAD study: a randomized double-blind trial; *Arch Neurol.* 63(10), Okt 2006, S. 1402-1408
- Wang H, Lee I-S et al.: Effect of Probiotics on Central Nervous System Functions in Animals and Humans: A Systematic Review. *Journal of Neurogastroenterology and Motility*, 2016, Vol. 22. Issue 4, pp. 589-605.
- Waterland RA, Jirtle RL: Transposable elements: Targets for early nutritional effects on epigenetic gene regulation. *Molecular and cellular Biology* 2003, 23, S. 5293-5300
- Weikert C et al.: Plasma Fetuin-A Levels and the Risk of Myocardial Infarction and Ischemic Stroke. *Circulation* 2008; 118(24): 2555-2562.
- Werner CM, Hecksteden A, Morsch A et al.: Differential effects of endurance, interval and resistance training on telomerase activity and telomere length in a randomized, controlled study. *European Heart Journal* 2018, ehy585
- Zeeb H, Greinert R: Bedeutung von Vitamin D in der Krebsprävention. *Deutsches Ärzteblatt International*. Band 107, Nr. 37, Köln 2010, S. 638-643.
- Zhu LN, Mei X, Zhang ZG et al.: Curcumin intervention for cognitive function in different types of people: A systematic review and meta-analysis. *Phytotherapy Research*, Vol. 33, Issue 3, first publ. 21.12.2018

REGISTER

- Abführmittel 85
 - sanfte 89
- Abnehmen 107
- Abwehrkörper 112
- ADHS 89
- Akupunktur 116
- Alkohol 61
- Aminosäuren 2
- Appetitzentrum 107
- ATP, Energieeinheit 8
- Autoimmunkrankheiten 138

- Bewegung und Sport 113, 119
- Bio-Lebensmittel 24

- Chelat-Therapie 70
- Chemikalien, giftige 68
- Cholesterin 16, 146
- Cholesterinwerte 124
- Chronische-obstruktive Bronchitis 63

- Darm, gesunder 91
- Darmflora, gesunde 93
- Darmgehirn 97
- Darmpilze 95
- Darmsanierung 95
 - Drei-Wochen-Kur 96
- Demenz 127
- Diabetes Typ 2 10, 30

- Einfache Kohlenhydrate 12
- Elektrolyte 85
- Elektrosmog 68
- Entgiftung 66
- Epigenetik 127

- Erbgut 126
- Erholungspausen 140
- Ernährung fürs Gehirn 144
 - umstellen 110
 - gesunde 8, 26
- Fastenkuren 25

- Fette 16
 - gesunde 19, 145
 - pflanzliche 19
- Folsäure 48, 72
- Frische Produkte 22

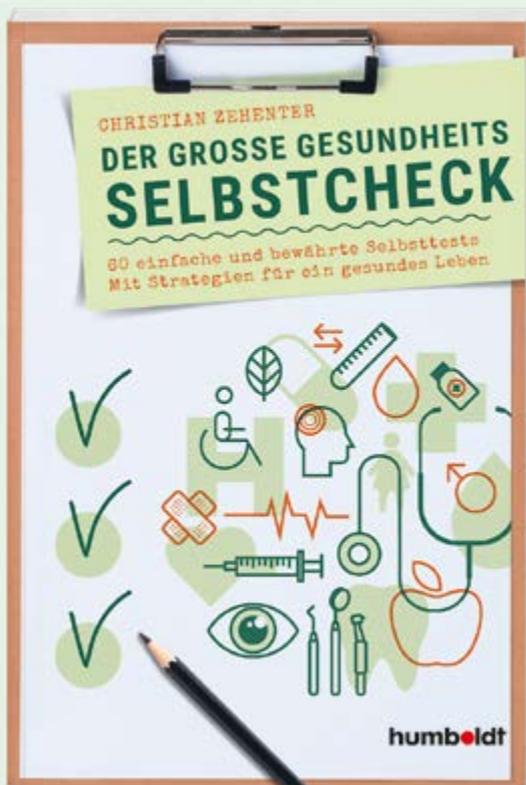
- Gefäße 18
- Gehirn fit halten 144
- Gelenkschäden 103
- Gene beeinflussen 124
- Genom 125
- Gensequenzen 131
- Gewichtsreduktion 110
- Gifte von außen 56
 - körpereigene 54
- Glutathion 54
- Grundnährstoffe 9

- Harnsäure 56
- Heilfasten 116
- Herzmuskelschwäche 104
- Homocystein 46, 71

- Insulin 11, 27
 - Diabetes Typ 2 29
 - Krebsentstehung 30
 - Übergewicht 28
- Insulinresistenz 9
- Insulinspiegel 117

- Kohlenhydrate, ungesunde 12
 - gesunde 16
 - komplexe 16
- Krebs 40
 - Entstehung 11
- Leaky-Gut-Syndrom 92
- Lebensmittel, unbelastete 22
 - unverarbeitete 22
 - wichtige 9
- Leber 60
- Lunge 62
- Magnesium 87
- Menopause 105
- Metalle, schädigende 69
- Mikronährstoffe 46
- Mikroorganismen 94
- Mitochondrien 8
- Muskulatur 103
- Nahrungsergänzungsmittel 34
 - empfehlenswerte 35
- Nahrungsmittelallergien 92
- Neurotransmitter 68
- Nieren 56
- Nierenschädigung 59
- Phospholipide 146
- Ph-Wert 77
- positive Einstellung 129
- positives Denken 136
- Powernapping 141
- Proteine 20
- Quecksilberbelastung 71
- Rauchen 62
- Rheuma 138
- Säure-Basen-Haushalt 77
 - Nahrungsmitteltabelle 78
- Schilddrüse 37, 106
- Selen 36
- Serotonin 99
- Spurenelemente 33, 36
- Stoffwechsel 113
- Stress vermeiden 138
- Triglyceride 146
- Übergewicht 29
- Umweltgifte 68
- Verdauung 84
- Vitalstoffe 34
- Vitamine 33
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen 41
 - Krebs 40
 - Multiple Sklerose 40
- Vitamin B₁₂ 46
- Vitamin B₆ 48
- Vitamin C 48
- Vitamin D 38
- Vitamin D, gesunde Werte 44
 - Demenz 39
- Wasserwalking 114
- Zucker, ungesund 9, 147

Gesundheitscheck leicht gemacht



Stand 2020. Änderungen vorbehalten.

- Mit 60 sofort durchführbaren Selbstchecks, die innerhalb von 15 Minuten Ergebnisse liefern
- Fundiertes Expertenwissen – verständlich aufbereitet und kompakt zusammengefasst
- Informationen und Checks zu Themen wie Bluthochdruck, Burn-out-Syndrom, Demenz, Depression, Diabetes, körperliche und geistige Fitness, Krebs, Rheuma, Rücken, Schlaf, Wechseljahrsbeschwerden

Christian Zehenter

Der große Gesundheits-Selbstcheck

296 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-2919-6

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Vital, belastbar und gut drauf – mit der Kraft der Natur!

Stand 2020. Änderungen vorbehalten.



- Natürliche Alternativen gegen psychische Überforderung und Stress – für alle, die in Beruf, Ausbildung oder Sport mehr leisten und ihre Lebensfreude wiederfinden wollen
- Praxiserprobt: Die Autoren sind Heilpflanzenexperten und Heilpraktiker und zeigen, welche natürlichen Stimulanzen sich bewährt haben

Anne Wanitschek/Sebastian Vigl

Natürlich gut drauf

152 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2938-7

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-2932-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-2933-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-2934-9 (EPUB)

Abbildungen:

Titelabbildung: Shutterstock – Alika-Dream, YamabikaY

Stock.adobe.com: sveta_zarzamora: 6/7, nerudol: 22; ROSSandHELEN photoqraphers: 24; M.studio: 27; photobyawat: 32/33; ©happy_lark: 45; murzicznata: 51; topntp: 52/53; JPC-PROD: 57; Boggy: 67; Vera: 76; goodmoments: 82/83; Vladislav Nosik: 118; Romolo Tavani: 122/123; georgerudy: 129; Olga Larina Moreira: 134/135; jd-photodesign: 139; Prostock-studio: 142/143; Artem: 149
iStockphoto.com: nicolas hansen: 100/101

Originalausgabe

© 2020 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei, Langenhagen

Dr. med. Ute Braun-Munzinger studierte Medizin in Hamburg und Heidelberg und promovierte an der Universität Heidelberg zum Thema Brustkrebs. Seit 1993 ist sie als Allgemeinmedizinerin in einer eigenen Praxis tätig und bildet sich regelmäßig v. a. im Bereich der Präventivmedizin weiter – sowohl schulmedizinisch als auch naturheilkundlich: Es folgten fundierte Ausbildungen und Studien in Traditioneller Chinesischer Medizin, Cellsymbiosistherapie, zur Behandlung von Mitochondriopathien sowie anderen Naturheilkundefeldern. Die Gesundheitsvorsorge nimmt heute einen großen Teil ihrer Praxistätigkeit ein. Ute Braun-Munzinger lebt und arbeitet in Melle und hat drei erwachsene Kinder.



So stellen Sie die Weichen für ein langes Leben in Gesundheit

»Was kann ich tun, um lange gesund und fit zu bleiben? Wie erhalte ich meine Beweglichkeit? Kann ich Alzheimer vorbeugen? Wie kann ich effektiv Krebs vorbeugen?«

Für ein langes Leben in Gesundheit müssen sehr viele Funktionen des Körpers optimal ineinandergreifen – hormonelle Regelmechanismen, die Blutdruckregulation, chemische Reaktionen, richtige Muskelspannungen bis hin zu Steuerungsimpulsen aus Hirn und Darm. Unser Körper ähnelt dabei dem Präzisionswerk einer ausgetüftelten Maschine – das Verstellen eines einzigen Rädchens kann das große Ganze zum Stottern bringen und zu Fehlfunktionen führen.

In diesem Buch hat die erfahrene Ärztin Dr. Ute Braun-Munzinger fachkundig alle wichtigen Maßnahmen zusammengetragen, die unseren Organismus reibungslos funktionieren lassen, und wissenschaftliche Erkenntnisse in Handlungsempfehlungen gegossen, die jeder ohne großen Aufwand durchführen kann – für ein langes Leben in Gesundheit.

Aus dem Inhalt:

Ernährung • Mikronährstoffe • körpereigene und zugeführte Gifte • Demenzvorbeugung • Darmgesundheit • gefährliches Übergewicht • Bewegung • Epigenetik • Entspannung • geistige Fitness

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2932-5



9 783842 629325

19,99 EUR (D)

**Alle wichtigen
medizinischen Maßnahmen
in einem Ratgeber.**