

Gesunder Lebensstil ist die richtige Krankheits-Prävention

Von Stefan Bogdanov

In Deutschland und in der Schweiz haben mehr als die Hälfte der Leute, älter als 65, mindestens eine chronische Erkrankung. Die Schulmedizin kann diese Krankheiten nicht heilen. $\frac{3}{4}$ der Todesfälle sind auf eine chronische Erkrankung zurückzuführen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Krankheiten der Atmungsorgane und Demenz. Im alten China wurden die Ärzte bezahlt solange der Patient gesund war. Heute haben wir eine teure Krankheitsmedizin, welche Symptome aber nicht Ursachen der Erkrankungen bekämpft. Viele chronische Krankheiten haben eine längere Inkubationsphase/Entstehungsphase ohne sichtbare Symptome. Mit der Prävention muss man frühzeitig beginnen, will man sich längere Zeit guter Gesundheit erfreuen.

Veränderbare und unveränderbare Gesundheits-Risiken

Genetische Veranlagung

Jeder Mensch hat ein individuelles genetisches Gepäck. Die grosse Mehrheit unserer Gene sind jedoch nicht unser Schicksal, sie sind wie eine geladene Pistole, die Unheil an unserer Gesundheit anrichten kann. Aber nur unsere Lebensgewohnheiten können den Auslöser ziehen!

Jede Person hat eine individuelle genetische Ausstattung. Ausserdem haben wir spezifische genetische Mutationen, sogenannte SNPs (Englisch: **S**ingle **N**ucleotide **P**olymorphism), welche die Stoffwechsel-Vorgänge ungünstig steuern können. Diese SNP's werden durch unseren Lebensstil beeinflusst. Dank der Epigenetik wissen wir, dass sehr viele Gene durch den Lebensstil gesteuert werden. Die Wissenschaft über die Steuerung der Gene durch Ernährung nennt man Nutrigenomik.



Ein Beispiel: Bestimmte Individuen haben spezifische SNPs, welche den Stoffwechsel so beeinflussen, dass Dickleibigkeit entsteht. Durch die Untersuchung der Wechselwirkung zwischen Ernährungsgewohnheiten und genetischen Faktoren kann man Dickleibigkeit verhindern oder reduzieren. Ein anderer bekannter SNP ist das APOE4 Gen-Allel, welches Risiken in Bezug auf Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Alzheimer mit sich bringt. Um ihre Gesundheit zu erhalten, müssen Individuen mit diesem Gen-Allel ihre Ernährung und ihren Lebensstil dementsprechend anpassen.

Veränderbares Gesundheitsrisiko: der Lebensstil

Der Lebensstil ist der bestimmende Faktor für die Gesundheit. Der Lebensstil umfasst folgende Hauptfaktoren:

- Ernährung
- Bewegung
- Stress
- Geistige Aktivitäten
- Beziehungen
- Schlaf

Der gesunde Lebensstil

Ernährung: Du bist das was du isst

Von allen Lebensstil-Faktoren ist die Ernährung am wichtigsten. Wie bestimmte Nahrungsmittel auf Menschen wirken, ist individuell unterschiedlich. In unserer Kultur ist die Ernährung oft nicht optimal für die Gesundheit.

Die Gesundheit beginnt im Darm: Eine gute Darmgesundheit ist die Bedingung für eine gute Aufnahme und Verwertung der Nahrung und ist von zentraler Bedeutung für die Gesundheit. Die Darmgesundheit wird durch eine gesunde Vielfalt von Darmbakterien und durch das Vorhandensein

einer genügenden Anzahl gesunder Bakterien (Probiotika) sichergestellt. Sie kann durch eine darmfreundliche Ernährung sichergestellt werden.

Bewegung

Mangelnde Bewegung ist ein verursachender Faktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Stoffwechsel-Störungen, usw.; sie ist nach der Ernährung der zweitwichtigste Faktor für die Entstehung der chronischen Krankheiten.

Machen Sie jede Woche 4-5 Mal 30 bis 45 Minuten Herz-Kreislauf-Training: Schnelles Gehen, Joggen, Kraft-Training. Wichtig ist, dass Sie etwas wählen, was Ihnen Spass macht und Sie dies regelmässig tun.

Stress

Der Stress kann psychischer oder materieller Natur sein.

Andauernder **psychischer Stress** ist ein wichtiger verursachender Faktor bei der Entstehung der chronischen Krankheiten. Stress kann überall entstehen: In der Familie, in der Schule, im Betrieb, in zwischenmenschlichen Beziehungen, usw. Auch die Vereinsamung oder traumatische Erfahrungen können Auslöser für Stress sein. Vorbeugend wirken Meditation, autogenes Training, Yoga, Selbsthypnose, usw.

Materielle Stressfaktoren sind:

- Bakterien, Viren
- Lebensmittel- und Kosmetikzusätze
- Drogen
- Fremdstoffe
- Medikamente

Alle diese Stressfaktoren können chronische Krankheiten verursachen. Bakterien und Viren kann man nicht vermeiden. Um sich gegen sie erfolgreich zu wahren und gesund zu bleiben ist eine gute Immunabwehr von Bedeutung.

Von den übrigen obengenannten Stressfaktoren muss man sich schützen, denn alle können chronische Krankheiten verursachen. Deshalb: Natur-Kosmetika benutzen, biologische Lebensmittel ohne künstliche Zusätze konsumieren, keine Drogen zu sich nehmen (Alkohol, Rauchen); Fremdstoffkontakt und -Einnahme vermeiden. Medikamente sollten nur im Notfall eingenommen werden, nur falls es keine natürlichen Alternativen gibt.

Geistige Aktivität beibehalten

Für eine optimale Gesundheit muss man das dreifache L beherzigen: Lebens-Langes-Lernen. Mit der Zeit wird oft die geistige Aktivität vermindert, man verliert das Interesse an Neuem und an geistig anregenden Tätigkeiten. Die Kinder sind erwachsen und ziehen aus, oft an einen anderen Ort: Man muss nicht mehr für die Familie sorgen. Oder man wird pensioniert und verliert so die Bedeutung in der Gesellschaft. Das alles ist mit Sinnverlust verbunden. Der Mensch braucht aber einen Lebenssinn, ein Ziel. Präventiv wirken: Sich für etwas Neues begeistern, sich freiwillig für andere engagieren, eine neue Sprache oder ein Instrument erlernen. Ist unser Leben mit geistigem, befriedigendem Sinn erfüllt, dann liefert unser Körper gern genügend Energie, bis ins hohe Alter. Und wir sind motiviert, um einen optimalen Lebensstil zu pflegen!

Sozial vernetzt sein

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Freundliche und liebevolle Gemeinschaften fördern die Gesundheit. Einsamkeit begünstigt die Entstehung von chronischen Krankheiten. Wichtig sind: Eine erfüllende Zweier-Beziehung, der Austausch mit Freunden und Nachbarn, die Teilnahme am öffentlichen Leben, Mitmachen in Clubs und Vereinen.

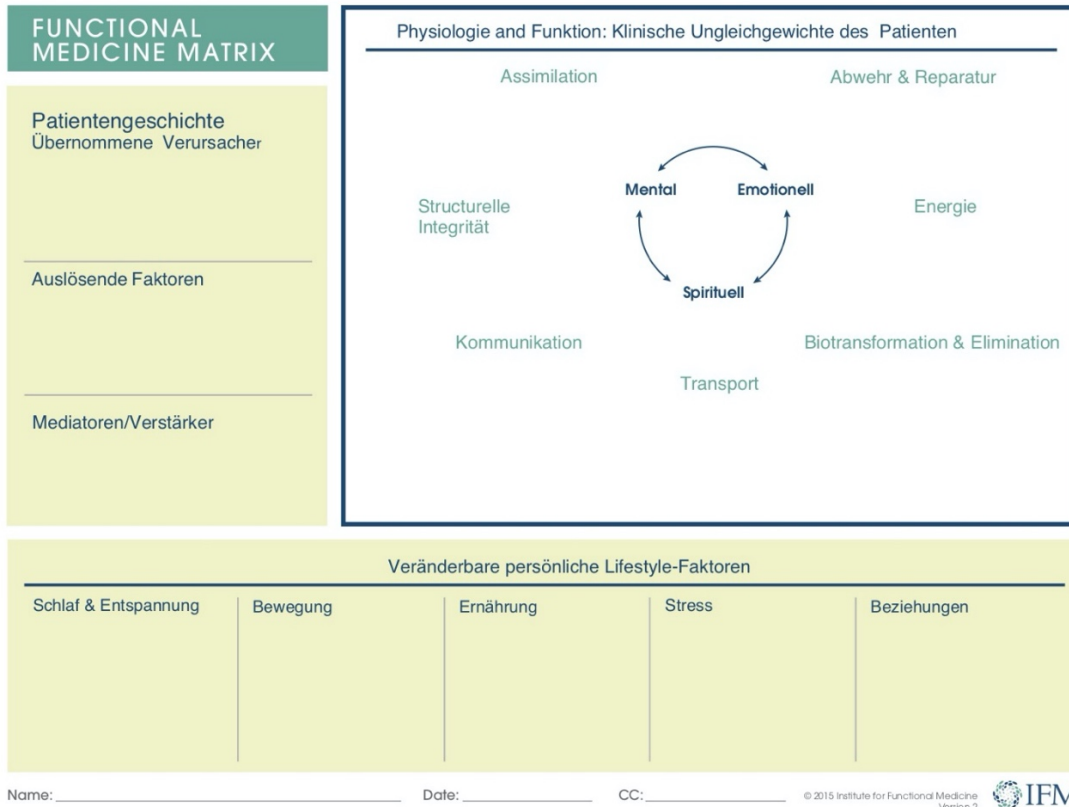
Gesunder Schlaf

Die Wichtigkeit des Schlafes für die Gesundheit wird unterschätzt. Die Wissenschaft zählt den Schlaf zu den 6 Hauptfaktoren für die Gesundheit. Ein gesunder Schlaf dauert 7 bis 9 Stunden.

Kürzere oder längere Schlafdauer, sowie unerholbarer Schlaf, sind verbunden mit Gesundheitsrisiken und mit der Entwicklung von chronischen Krankheiten.

Integrale Lebensstil-Medizin für eine ganzheitliche Gesundheit

Die Integrale Lebensstil-Medizin betrachtet den ganzen Lebensstil des Menschen um chronischen Krankheiten vorzubeugen (siehe Bild). Der Lebensstil eines Menschen ergibt sich aus der Summe von Ernährung, Bewegung, Stress, Entspannung und emotionellen Beziehungen. Im Zentrum der Körperfunktions-Matrix befindet sich der spirituell-mental-emotionelle Zustand des Menschen. Bei einer harmonischen Beziehung zwischen Körper und Geist des Menschen entsteht Gesundheit.



Die Integrative Lebensstil-Medizin spricht die Lebensgewohnheiten des Menschen an und versucht, mit positiven Veränderungen Einfluss auf die Erhaltung der Gesundheit zu nehmen. Anstatt darauf zu warten, dass die artherosklerotischen Plaques Ihre Arterienwände auskleiden, setzt sich der integrale Mediziner mit Ihnen zusammen und bespricht an der ersten Konsultation Ihren Lebensstil, d.h. Ernährung, Stress und Bewegung. Im Wesentlichen sucht man gemeinsam nach Anzeichen negativen/problematischen Verhaltens, welche sich im späteren Leben verheerend auswirken können.

Optimale Blutparameter für eine optimale Gesundheit

Die Integrative Medizin benutzt eine ausführliche Blutanalyse für die Abklärung der Wurzelursachen der chronischen Krankheiten. Das Blut lügt nicht, es ist ein Spiegelbild der Gesundheit. Für die Schulmedizin müssen die Blutparameter im normalen Bereich sein, die empfohlenen Normal-Werte basieren auf den Durchschnittswerten der Bevölkerung. Darin sind jedoch auch Daten von Leuten mit nicht-optimaler Gesundheit enthalten. Für eine optimale Gesundheit müssen jedoch die Blut-Werte im optimalen Bereich sein.

Der Mensch ist von der Evolution für ein Leben von 50 Jahren konzipiert. Nachher entsteht oft ein Vitalstoffmangel, der mit dem Alter zunimmt. Vitalstoffe spielen eine wichtige Rolle für die Gesundheit, z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente usw. Sie müssen oft als Nahrungs-Ergänzungsmittel eingenommen werden.

Stille Entzündungen bekämpfen

Eine der wichtigsten Ursachen für das Entstehen der chronischen Krankheiten ist die stille Entzündung – sie lässt sich im Blut bestimmen. Dies ist nicht eine Entzündung wie man es bei der Grippe kennt. Dabei wird das Immunsystem mehr beansprucht, aber es gibt keine Rötung, keine Schmerzen, keine Entwicklung von Wärme und keine Schwellung. Diese Entzündung zeigt keine Symptome aber es findet eine starke Stoffwechsel-Veränderung statt. Solche Entzündungen können im Körper als Folge des ungesunden Lebensstils entstehen, sie nehmen auch mit zunehmenden Alter zu. Sie sind eine Folge von Darmdurchlässigkeit (Leaky Gut) und vom Stress. Der Stress kann psychisch oder materiell sein – siehe S.1 oben.

Für die Darmgesundheit vorsorgen

In der modernen Stuhldiagnostik wird das Mikrobiom d.h. die Summe aller Darmbakterien, bestimmt. Die den Darm besiedelnden Mikroorganismen (Bakterien, Pilze, Viren, Parasiten) spielen eine zentrale Rolle für die Gesundheit des Menschen. Eine besondere Bedeutung kommt den Bakterien im Dickdarm zu. Je mehr unterschiedliche Bakterienarten den Dickdarm besiedeln, desto stabiler ist das bakterielle Ökosystem. Pathologische Bakterien, Pilze und Parasiten schaden der Darmgesundheit und der Gesundheit im Allgemeinen. Die Darmbakterien unterstützen die Verdauung, schützen vor Infektionen, regulieren Stoffwechselforgänge und sind für die Entwicklung des Immunsystems verantwortlich. Sind diese Funktionen gestört, können verschiedene Störungen und Krankheiten auftreten.

Die Darmgesundheit kann durch die Wahl der Nahrung und durch spezifische Nährstoffe beeinflusst werden.

Literatur

1. Gesundheit - Gesund leben: Alles was Sie über Ernährung, Bewegung und Schlaf wissen müssen, um ein glückliches und gesundes Leben zu führen, Julius Loewenstein, 2020
2. Mind-Body-Medizin: Integrative Konzepte zur Ressourcenstärkung und Lebensstilveränderung, Gustav Dobos, und Anna Paul, Herausgeber, 2018
3. Was uns krank macht – Was uns heilt: Aufbruch in eine Neue Medizin, Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele besser verstehen, Christian Schubert 2016
4. Gute Gene sind kein Zufall: Mit Epigenetik das eigene Erbgut optimieren. Glückliche, schlank und gesund bis ins hohe Alter, Michaela Döll, 2017
5. Darmgesund: Beschwerden lindern, Immunsystem stärken, Michaela Döll, 2016
6. Die Anti-Entzündungs-Strategie: Wie Sie gesund 100 Jahre alt werden, Peter Neumann, 2019

Haben Sie in ihrer Familie Erkrankte an chronischen Erkrankungen wie Rheuma, Polyarthrit, Verdauungsbeschwerden, chronischer Schmerzen, Diabetes, Krebs, Hirn-Erkrankungen (Depression, Parkinson, MS) ? Sie können das Risiko, daran zu erkranken, mit geeigneten Lebensstil-Massnahmen stark verringern! Falls Sie erste Symptome von chronischen Erkrankungen haben, können Sie ihre Gesundheit wieder erlangen!

Wenden Sie sich unverbindlich an 031 809 21 52 oder coach@dergesundheitscoach.ch



www.dergesundheitscoach.ch