

Gesund (und) hundert Jahre alt werden. **- meine ganz persönliche Meinung im September 2009 -**

Lebensstil

Die alten Therapietraditionen wie die Traditionelle Europäische Medizin, die griechisch-antike Heiltradition, die Chinesische Medizin oder die Ayurvedische Medizin haben über Jahrhunderte und Jahrtausende praktische Erfahrungen darin gesammelt, wie mit einfachen Maßnahmen das Leben verlängert und die Gesundheit erhalten werden kann. Dabei ist eine Kernaussage, dass ein maßvolles, harmonisches und geordnetes Leben zu einem gesunden Altern führt. Die antiken Ärzte waren in Bezug auf die Vorbeugung von Erkrankungen (Prävention) und Lebensstil sehr erfahren, sie konnten aber noch nicht auf eine hochwirksame Akutmedizin zurückgreifen, wie wir heute. Sehr aufschlussreich ist es, wenn man den Lebensstil von Gemeinschaften vergleicht, deren Mitglieder außergewöhnlich häufig über 100 Jahre alt werden und sehr lange gesund sind. In einer vergleichenden Studie wurden die Lebensstile von Sarden (Sardinien), Adventisten (christliche Gemeinschaft) und Okinawern (Region in Japan) miteinander verglichen. In allen drei Gemeinschaften gibt es ausgesprochen viele Menschen, die älter als hundert Jahre alt werden. Allen gemeinsam ist, dass die Gemeinschaft und das Familienleben einen sehr hohen Stellenwert einnehmen, nicht geraucht wird, ein aktives Leben geführt wird und viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte verzehrt werden. Darüber hinaus trinken die Sarden Rotwein (in Maßen), essen Pecorino-Käse und viele Meeresprodukte. Die Okinawer essen eher kleine Portionen und haben häufig eine Aufgabe im Leben. Die Adventisten glauben an Gott, heiligen den Sabbat und essen viel Nüsse und Bohnen. Wenn man sich darüber hinaus Lebensläufe von über 90-Jährigen, die nicht in solchen Gemeinschaften leben, anschaut, stellt man erstaunt fest, dass sie tagtäglich die in ihrer Art nahezu immer gleichen Verhaltens- und Ess-Gewohnheiten beherzigten und sich der so über viele Jahre „gewachsene“ Tagesablauf bezüglich Lebens-, Ernährungs-, und Verhaltensweise fast ohne jede Abweichung stets wiederholte. „Sie hatten ihre innere Zufriedenheit gefunden und waren „mit sich im Reinen“, auch was ihren bisherigen Lebenslauf mit allen Auf- und Ab's betraf. Solange sie diesen, individuell geprägten Lebensrhythmus - ausgerichtet nach dem Tageslicht und beeinflusst vom Rhythmus der umgebenden Natur - einhalten konnten, fühlten sie sich „gesund“. Plötzliche und unerwartete Veränderungen, die diesen Tagesablauf jäh und für längere Zeit unter-/abbrachen, führten oft innerhalb kurzer Zeit zum körperlichen Verfall und zum Ableben.

Bewegung

Die regelmäßige tägliche Bewegung im moderaten Ausdauerbereich ist der wichtigste Schlüssel für gesundes Altern. Moderates Ausdauertraining hilft (zur Vorbeugung und Behandlung) bei Bluthochdruck, Arterienverkalkung (Arteriosklerose), Altersdiabetes, Krebserkrankungen, Osteoporose, Depressionen, Demenz, Stürzen, Rückenschmerzen, chronischen Leber- und Darmerkrankungen (auch in der Rehabilitation) etc. Geeignet als Training ist insbesondere das Gehen und Wandern. Empfohlen wird, täglich mindestens 10.000 Schritte zu gehen. Das sind ungefähr 6-7 Kilometer. Die Anzahl der Schritte kann mit einem Schrittzähler erfasst werden. Auch Joggen, Aerobic, Gymnastik, Gartenarbeit, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Heimtraining, Wassergymnastik, Tennis, Golf, Yoga, Qi Gong und andere Sportarten sind sehr förderlich und geeignet zur gesundheitlichen Vorsorge. Ideal sind mindestens dreimal wöchentlich 30 - 40 Minuten.

Ausdauertraining

Vorteilhaft ist es, sich vor dem Training durch Lockerungsübungen gut aufzuwärmen. Eine Pulsuhr hilft, die ideale Ausdauerbelastung zu ermitteln: Als Regel gilt, dass der Puls nicht dauerhaft über der Frequenz 170 minus Lebensalter liegen sollte. Die Ausdauerbelastung verbessert sich mit der Häufigkeit und Regelmäßigkeit des Trainings. Schnellkraftübungen und Maximalbelastungen sollten eher zurückhaltend trainiert werden. Bei Senioren, die sehr geschwächt und kraftlos sind, ist ein angeleitetes Krafttraining, z. B. durch einen Sportmediziner, Sport- oder Physiotherapeuten empfehlenswert.

Ernährung

Einigkeit herrscht heute über den Stellenwert der Ernährung für gesundes Altern. Verdeutlichen Sie sich immer wieder mal den Sinn des Wortes „Lebensmittel“: es sind Mittel zum Leben ! Und: „Lassen Sie das Natürliche so natürlich wie möglich.“

Sehr viele chronische Wohlstands-Krankheiten werden durch ein Zuviel an tierischem Fett und Zuwenig an pflanzlicher Kost mitbedingt. Durch Ernährungsumstellung lassen sich etliche Krankheiten, auch dann, wenn sie chronisch geworden sind, wirkungsvoll vorbeugen, behandeln oder zumindest lindern.

Wichtig ist eine Ernährung, die einen Schwerpunkt auf naturbelassene pflanzliche Kost legt (Obst, Gemüse, Salat je nach Jahreszeit), den Anteil an Fleisch und Wurst zugunsten von pflanzlichem Eiweiß und Fisch reduziert, und ungesättigte pflanzliche Öle wie Oliven-, Raps-, Sonnenblumen- und Nussöl) statt tierischer gesättigter Fettsäuren wie Butter, Schmalz, Speck etc. bevorzugt. Eine weitgehend vegetarische Ernährung mit Eiern und Käse weist viele gesundheitliche Vorteile auf. Gegen einen moderaten Fleischkonsum, z. B. zwei- bis dreimal pro Woche, ist aber nichts einzuwenden. Ein Problem stellt im Alter meist die Unterernährung dar, besonders bei Älteren, die in Pflegeeinrichtungen leben oder auf eine Verpflegung durch Essensdienste angewiesen sind. Alleinlebende Senioren weisen in 30 Prozent, in Pflegeeinrichtungen oder Krankenhäusern in mehr als 70 Prozent Zeichen einer Mangelernährung auf. Auf auch in der Menge ausreichende Ernährung sollte daher besonderes Augenmerk gelegt werden.

Gefahren erkennen

Dauerhafte Belastung des Körpers durch Stress, ungesunde Ernährung und Mangel an Bewegung macht krank. Die Zahlen sprechen für sich: Herz- und Kreislauferkrankungen sind Todesursache Nummer eins mit steigender Tendenz. Gleiches gilt für Burnout-Erkrankungen. Mittlerweile bekommen etwa 15 bis 20 Prozent aller Berufstätigen einmal in ihrem Leben den Zustand emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit (Burnout). Die Anzahl der Betroffenen hat innerhalb von 5 Jahren um fast 60 Prozent zugenommen. Das chronische Erschöpfungssyndrom stellt sich schleichend ein. Meist ist es ein Prozess, der Jahre dauert, bis er erkannt wird. Die Energie- und Kraftreserven neigen sich dem Ende zu, dazu kommen chronische Müdigkeit, Depressionen, Ängste und oft auch Schlafstörungen.

Fazit

Eine gesunde Lebensweise verlängert die Lebenserwartung um 14 Jahre - das ergab die „EPIC-Norfolk Prospective Population Study“ an über 20.000 Männern und Frauen, veröffentlicht im Januar 2008. Als bedeutsamster Risikofaktor erwies sich das Rauchen. Wer niemals geraucht hat, nicht massiv übergewichtig ist, pro Woche mehr als vier

Stunden körperlich aktiv ist und sich gesund ernährt, hat gute Chancen, ohne chronische Krankheiten durchs Leben zu kommen. Im Vergleich zu Menschen mit ungesundem Lebensstil ist das Risiko für solche Erkrankungen um 78 Prozent vermindert. Darauf deutet jetzt auch eine neue Auswertung von Daten bei über 23 000 deutschen Teilnehmern hin, die über einen Zeitraum von acht Jahren untersucht worden waren. Bei einer gesunden Lebensweise ist das Diabetesrisiko sogar um 93 Prozent und das Herzinfarkttrisiko um 81 Prozent reduziert. Ein ungesunder Lebensstil verursacht lange Zeit keine Schmerzen. Und trotzdem birgt ein riskantes Gesundheitsverhalten ein 5 mal so hohes Sterberisiko wie ein gesunder Lebensstil. Moderne Schulmedizin und wissenschaftlich anerkannte Naturheilverfahren kombiniert angewendet, sind wirksame Mittel, um einer Erkrankung vorzubeugen und lange gesund zu bleiben. In unterschiedlichen Gesundheitsprogrammen werden Möglichkeiten aufgezeigt, im Alltag Stress erfolgreich zu bekämpfen. In speziellen Coachings lehren Gesundheitstrainer eine gesunde Lebensführung, für die nicht das ganze Leben umgekrempelt werden muss.

Worauf sollten Leberkranke zudem achten?

Zunächst sollten sie prüfen lassen (Antikörper-Test), ob gegen Hepatitis A und B Immunschutz besteht. Wenn nicht, sollte die jeweilige Schutzimpfung durchgeführt werden, da diese zusätzliche Virus-Infektion zu einer enormen Leberbelastung, in extremen Fällen zum Leberversagen sowie zum schnelleren Verlauf der Leberschädigung führen kann. Fibrose ist ein dynamischer Wundheilungsprozess von Inflammation, also Entzündung, und Reparatur.

Unzweifelhaft und zudem in vielen Studien bestätigt, ist der schädliche Einfluss von Alkohol auf die Leber, bei Frauen bereits ab 20 g täglich - dies entspricht 0,5 ltr. Bier oder 0.25 ltr. Wein-, bei Männern ab 40 g. Für Leberkranke gilt daher strikter Alkoholverzicht. Nicht so eindeutig ist die Studienlage für Rauchen. Doch die zusätzliche toxische Leberbelastung durch die im Nikotin befindlichen Schadstoffe ist unbestritten. Weiterhin gibt es Hinweise, dass die Fibrosierung (Ersatz von voll funktionsfähigen Zellen durch funktionsloses Bindegewebe) nicht identisch mit der Einschränkung der Lebersynthese und ebenso nicht mit der „Enzymleistung“ verläuft. Das ist immer noch das große Problem in der Hepatologie: man kennt zwar die einzelnen Bausteine der Leber und ihre Funktion genau, weiß aber noch zu wenig über deren Zusammenspiel und die einzelnen Mechanismen der Verstoffwechslung.

Eine geschädigte Leber und zusätzlich notwendige Medikamenten-Einnahme haben auch Einfluss auf die Verfügbarkeit von (meist) unentbehrlichen Mikronährstoffen wie zum Beispiel von Vitamin B₆ und B₁₂, Vitamin C und D, Calcium, Eisen, Folsäure, Selen, Zink etc.. So sollte zumindest der Status der wichtigsten Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe etc. festgestellt und regelmäßig überwacht werden. Bei Mangel (meist Vitamin-B-Komplex und Zink) ist eine Substitution, bei Zuviel (Eisen im Speicher) z.B. eine Aderlass-Therapie angezeigt.

Chronisch Kranke verzeichnen oftmals auch einen Mangel an sekundären Pflanzenstoffen, essenziellen Fettsäuren und Probiotika. Auch daran sollte gedacht werden. Denn je besser die Aufschlüsselung und Aufarbeitung der Nahrung im davor geschalteten Verdauungssystem (Mund, Magen, Darm) erfolgt, je mehr wird dadurch auch die Leber entlastet.

In einer Metaanalyse neuerer Studien konnte gezeigt werden, dass der tägliche Konsum von 3-5 Tassen Kaffee einen positiven Einfluss auf die Transaminasen sowie die Entstehung einer Leberzirrhose hat und das Leberkrebs-Risiko um nahezu 40% reduziert. Letzteres war auch bei Patienten mit einer bereits bestehenden chronischen Hepatitis oder Leberzirrhose nachweisbar.

In Studien wurde zudem der Einfluss von oral verabreichtem L-Acetylcarnitin (LAC) bei der hepatischen Enzephalopathie untersucht. LAC wird aus Carnitin in den Kraftwerken der Zelle, den Mitochondrien, vom Körper hergestellt. Es ist eine besonders aktive Form des Carnitins und dient als Transportprotein. Durch LAC wird der Ammoniakspiegel im Blut deutlich reduziert. Dies ging mit einer deutlichen Besserung der Leistungsfähigkeit, der (vielfach lähmenden) Müdigkeit und der Konzentrationsfähigkeit bei Patienten mit Leberzirrhose und hepatischer Enzephalopathie einher. Mit zwei Gramm LAC pro Tag kam es bei Patienten mit Leberzirrhose zu einer deutlichen Besserung neuro-psychologischer Funktionen wie z.B. der Aufmerksamkeit, Stimmung und der Reaktionsgeschwindigkeit.

Versuchen Sie trotz aller Errungenschaften unserer technisierten Welt die Rhythmen der Natur (Tag und Nacht, Jahreszeiten, Sonnenaktivität und Mondphasen) zu beachten und in ihr Leben zu integrieren. Der Puls des Herzens und das Einatmen und Ausatmen bilden die Grundrhythmen unseres Körpers. Anspannung und Entspannung, Aufnehmen und Loslassen, Bewegung und Ruhe sollten sich die Balance halten. Besonders auch für Leberkranke gilt: Es ist geradezu erstaunlich, welchen positiven Einfluss der Einzelne durch seine Lebens-, Verhaltens- und Ernährungsweise auf den Verlauf der Leberschädigung hat und nehmen kann. Dieses Erkenntnis sollte Sie ermutigen, ihren Lebensstil zu überprüfen und ggfs. zu ändern.

**„Im Alltäglichen das Wunderbare entdecken“!
Denn: "Es ist der Geist, der unser Leben formt"!**

Hermann Kuon