

Klartext Gesundheit!

Ernährung-Bewegung-Entspannung-Denken



Von Dr. Dr. med. Lutz Aderhold

Wünsche zur Gesundheit gibt es regelmäßig zu bestimmten Anlässen und zum Jahreswechsel. Vornehmlich von älteren Menschen, die aufgrund ihrer Erfahrung im Leben wissen, was Gesundheit bedeutet. „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“, sagt schon Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph, 1788–1860.

Prävention und wirksame Medizin sind die Grundpfeiler für Gesundheit. Das weiß man, aber man tut zu wenig dafür. Deshalb gehört Deutschland in Westeuropa mittlerweile zu den Schlusslichtern bei der Lebenserwartung und verliert weiter den Anschluss. Betrug der Rückstand Deutschlands auf die durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt zum restlichen Westeuropa im Jahr 2000 rund 0,7 Jahre, hat sich der Abstand bis 2022 auf 1,7 Jahre vergrößert. Internationale Vergleiche weisen auf einen Aufholbedarf bei der Prävention und der Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hin.

Die von uns selbst angenommene ungesunde Lebensweise ist mit einem erhöhten Sterberisiko von 78% verbunden, unabhängig von der genetischen Ausstattung. Falsche Ernährung und Bewegungsmangel kommen unserer Gesellschaft deshalb teuer zu stehen. Nahrungsmittel werden immer ungesünder, sind weit weg von einer natürlichen Herstellung. Zucker, Salz und Fett müssten unbedingt reduziert werden, und sei es durch eine diesbezügliche Steuer. Nur 17 Prozent der Deutschen erfüllen die Kriterien für ein gesundes Leben.

Wir brauchen mehr Prävention und Aufklärung!

Es ist an der Zeit, einen neuen Weg einzuschlagen und der Präventivmedizin die Vorfahrt zu gewähren. Die Medizin der Zukunft sollte in erster Linie Prophylaxe sein, um Beschwerden und Erkrankungen überflüssig zu machen: Vorbeugen statt später heilen. Für einen gesunden Lebensstil sind vor allem wichtig: nicht rauchen, regelmäßige körperliche Aktivität, ausreichender nächtlicher Schlaf und gesunde Ernährung. Das Gesundheitsverhalten, das in der Jugend erworben wird, beeinflusst das ganze Leben. Dazu bedarf es dem Vorbildverhalten der Eltern.

Der Verfasser Lutz Aderhold tut gut daran, das Thema zum Titel zu machen: Ernährung-Bewegung-Entspannung-Denken aufgrund seiner jahrzehntelangen Erfahrung als Mediziner, Sportler und Mensch.

Fortschritt zunichte gemacht

Das vorige Jahrhundert hat viele medizinische Fortschritte gebracht. Eine verbesserte Hygiene, die Entdeckung der Antibiotika, der Impfstoffe und die Entwicklung der Chirurgie hatten große Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Lebenserwartung. Doch ein längeres Leben bedeutet nicht automatisch auch ein gesünderes Leben. Schlechte Ernährung, Bewegungsmangel, Stress, Schlafmangel, Informationsflut und soziale Isolation sind die Gesundheitsrisiken der heutigen Zeit. Wir entfernen uns immer weiter von den natürlichen Lebensbedingungen, an die wir uns evolutionär angepasst haben. In der Bevölkerung besteht ein großer Bedarf an Informationen, was jeder selbst tun kann, um gesund zu werden und zu bleiben, denn Gesundheit wünscht sich jeder von uns. Jeder will alt werden, aber keiner will alt sein!

Was wir essen, ob wir uns regelmäßig bewegen, wie wir psychisch belastet und sozial eingebunden sind und ob wir in einer gesunden Umwelt leben, all dies hat großen Einfluss auf die Genregulation und damit unsere Gesundheit. Entscheidend ist das epigenetische Quartett Ernährung, Bewegung, Entspannung und Denken sowie eine wirksame Medizin im Krankheitsfall.

Es ist nie zu spät die Gesundheit zu reaktivieren

Die meisten Menschen tragen die Möglichkeiten in sich, wieder gesund zu werden. Es gilt die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dazu muss man es wieder schaffen, Ordnung in das eigene Leben im Umgang mit Familie, Beruf, Hobbys und Plänen für die Zukunft zu bringen.

Gesund und fit zu sein liegt voll im Trend. Bei den meisten Menschen steht Gesundheit im Werte-Index an erster Stelle, noch vor Freiheit und Erfolg. Die älteren Menschen sind heute im Vergleich zu früheren Generationen gesünder, verfügen über einen höheren Bildungsstand und über mehr finanzielle Möglichkeiten. In diesem Buch werden die besten Strategien für mehr Gesundheit, Energie und Wohlbefinden vorgestellt. Auf was warten wir noch?

Klartext Gesundheit! Ernährung – Bewegung – Entspannung – Denken

Die besten Strategien für mehr Gesundheit, Energie und Wohlbefinden

Dr. Dr. med. Lutz Aderhold

Herausgeber: Verlag Vopelius Jena 2024

Gebundene Ausgabe: 284 Seiten

ISBN-10: 3947303440

ISBN-13: 978-3947303441

Lesealter: Ab 16 Jahren

18,00 €