

Zehn Gebote für ein gesünderes Leben

Gesundheit ist weit mehr, als lediglich die Abwesenheit von Krankheit. Die Weltgesundheitsorganisation WHO versteht Gesundheit als Zustand von biologischem, psychischem und sozialem Wohlbefinden. Gewisse Dinge der Lebensführung sind beeinflussbar, um lange möglichst gesund zu sein. Aber: an was soll man sich halten? Was nützt? Was ist wirklich sinnvoll? Die zehn Punkte für ein gesünderes Leben zeigen, wie man die eigene Gesundheit selbst beeinflussen kann. Vorab sei verraten – viel dreht sich um „Mass halten“.

1. Hände weg vom Nikotin

Wenn Sie rauchen, ist der Rauchstopp das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können. Es ist nie zu spät. Aber es ist hart, häufig braucht es mehrere ernsthafte Versuche, bis sich langfristig der Erfolg einstellt. Fachleute können bei diesem schwierigen Vorhaben wertvolle Unterstützung leisten. Für Eltern mag als Motivationshilfe dienen, dass Kinder von Rauchern häufiger selbst rauchen.

2. Konsumieren Sie Alkohol massvoll

Falls nichts dagegen spricht, ist massvoller Alkoholkonsum gut für das Herz. Massvoll heisst, täglich max. 1 Einheit Alkohol für Frauen und max. 2 Einheiten für Männer. Eine Einheit Alkohol entspricht 2cl Schnaps, 3dl Bier, oder 1dl Wein. Höherer, dauerhafter Alkoholkonsum führt zu deutlich erhöhtem Risiko für Organschäden, zu psychischen und sozialen Beeinträchtigungen.

3. Essen Sie ausgewogen und reduzieren Sie Salz

Sich gesund zu ernähren, heisst, vielseitig zu essen, aber nicht zu viel. Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse sowie Milchprodukte zählen zu den gesunden Nahrungsmitteln. Fleisch und Fisch sind ebenfalls wichtig, wobei hellem gegenüber rotem Fleisch der Vorzug gegeben werden sollte. Gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren sollten vermieden werden. Die Nahrungsmittel sollten bewusst ausgewählt, schonend zubereitet und möglichst wenig behandelt verzehrt werden.

Ganz wichtig ist auch, täglich 1,5 bis 2 Liter zu trinken. Ein Vitaminpräparat mit Folsäure und Vitamin D kann einer Mangelversorgung vorbeugen. Schliesslich sollten Nahrungsmittel, welche raffinierten Zucker und übermässig Salz enthalten, sehr massvoll genossen werden. Eine Gesamtdosis von 6g Salz pro Tag (entspricht 1 Esslöffel) sollte nicht überschritten werden. Salzersatzstoffe, welche nur halb soviel Natrium wie Salz haben, können helfen.

4. Bewegen Sie sich regelmässig

Idealerweise sollte man sich mindestens 150 Minuten pro Woche bewegen. Dies entspricht ca. 30 Minuten täglich mit moderater Intensität, das heisst z.B. schnelles Gehen, Gartenarbeit, oder normales Radfahren. Mehr ist besser, weniger ist viel besser als nichts. Die einzelnen Trainingseinheiten können in bis zu 10 Minuten kurze Abschnitte aufgeteilt werden. Neben Ausdauer sollte zweimal wöchentlich auch Kraft trainiert werden. Die Muskelkraft zu trainieren, hat im Alter den Vorteil, dass man besser vor Muskelabbau und Stürzen geschützt ist.

5. Reduzieren Sie Übergewicht

Übergewicht ist ein wesentlicher Risikofaktor für eine Vielzahl von Erkrankungen und kann mittels Bauchumfang oder „body mass index“ (BMI) ermittelt werden. Übergewicht entsteht, wenn Energiezufuhr mittels Nahrung den Energiebedarf übersteigt. Nachdem Übergewicht festgestellt wird, sollte eine Gewichtsreduktion erfolgen und eine Wiederzunahme von Gewicht verhindert werden. Über Anpassung der Ernährung und der Bewegungsgewohnheiten können beide Ziele erreicht werden, auch wenn dies einen starken Willen bei den Betroffenen erfordert.

6. Kümmern Sie sich um sich und Ihre Umwelt

Sich um sich selbst kümmern bedeutet u.a., dass man sich genug Erholung (Entspannung, Ruhe und Schlaf) gönnt. Es schliesst auch ein, dass man mit Stress umzugehen lernt, oder noch besser, ihn so wenig wie möglich aufkommen lässt. Sich um sich selbst kümmern bedeutet weiter, dass man nicht nur seinen Körper, sondern auch seinen Geist fit hält. Am besten mittels aktiven Tätigkeiten, wie z.B. Lesen oder Musizieren.

Sich um die Umwelt kümmern ist eine vielschichtige Aufgabe. Einerseits geht es darum, Sicherheit zu schaffen (z.B. bei der Arbeit, in der Nachbarschaft, im Strassenverkehr), damit möglichst wenig Unachtsamkeiten entstehen. Andererseits geht es aber auch darum, sich in der Gemeinschaft einzubringen, z.B. in Vereinen, Freundschaften oder bei der Familie. Soziales Engagement hilft, die Lebensqualität für den Einzelnen, aber auch für die Gemeinschaft nachhaltig zu verbessern.

7. Nehmen Sie die Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch

Gesundheit ist ein kostbares Gut. Daher sollte man die regelmässigen Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt in Anspruch nehmen und auch den regelmässigen Zahnarztbesuch nicht versäumen. Je früher eine Erkrankung erkannt wird, desto eher kann sie behoben werden. Dazu gehört natürlich auch, selbst auf Veränderungen des Körpers zu achten und bei Unsicherheiten und Unregelmässigkeiten den Arzt zu fragen.

8. Schützen Sie sich vor übermässiger Sonne

So einladend die Sonne zum Verweilen sein kann, so gefährlich ist eine zu starke Exposition. Die Vermeidung direkter, starker Sonnenstrahlen, der konsequente Schutz mittels Sonnencreme sowie lange Kleidung sind hierzu probate Mittel. Hautschäden treten schon früh in der Kindheit auf, so dass es speziell wichtig ist, Kinder zu schützen. Einer körpereigenen Minderproduktion von Vitamin D ist mit allfälliger Nahrungsergänzung Rechnung zu tragen.

9. Schützen Sie sich selbst und andere vor übertragbaren Erkrankungen

Zum Schutz vor sexuell übertragbaren Erkrankungen sind enthaltsames oder monogames Verhalten sowie die Regeln des „safe sex“ von Wichtigkeit. Dies kann nachweislich die Übertragung folgenschwerer Erkrankungen verhindern. Dasselbe Ziel – der simultane Schutz von Gesellschaft und Individuum – haben auch Impfungen, deren bedeutenden Erfolge eine der wesentlichen medizinischen Leistungen im vergangenen Jahrhundert ist. Auch die konsequente Einhaltung hygienischer Massnahmen ist Ursache für die niedrige Übertragungsrate bestimmter Erkrankungen.

10. Streiten Sie fair und konstruktiv

Unzureichende Fähigkeiten in der Konfliktbewältigung fordern sowohl vom Einzelnen als auch von der Gesellschaft einen hohen Zoll. Wenn anstatt auf Inhalte auf Personen gezielt wird, anstatt Worte Schläge zur Anwendung kommen, anstatt Anstand Respektlosigkeit den gegenseitigen Umgang prägt, anstatt geredet geschwiegen wird, anstatt Anteilnahme Desinteresse aufscheint, dann kann die Gesundheit von Betroffenen in jeder Hinsicht (biologisch, psychisch und sozial) beeinträchtigt sein. Gut streiten ist lernbar, sowohl für den Einzelnen als auch für eine Gesellschaft.

Einige dieser Massnahmen sind sehr einfach selbst durchzuführen, für andere stehen betroffenen Personen unterstützende Stellen wie zum Beispiel der Hausarzt zur Verfügung.

In Kooperation mit:



Der Spezialist:

PD Dr.med. Lorenz Risch, MPH

Facharzt für Innere Medizin FMH, Facharzt für medizinische und chemische Labordiagnostik

Weiterführende Infos:

www.herzensangelegenheiten.li