

Dr. med. Carsten Lekatat

GESUNDHEIT FÜR FAULE

MACH NICHT VIEL, MACH ES RICHTIG

Disclaimer: Die in diesem Buch vorgestellten Empfehlungen wurden vom Autor und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Der Verlag und der Autor schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.mens-sana.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe 2021

© 2021 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: © Anne Hufnagl

S. 12, 116 Anne Hufnagl; S. 57 Natascha Römer nach Warburton DER, Bredin SSD.

Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? Can J Cardiol [Internet]. 2016;32(4):495–504.;

S. 58 Natascha Römer nach Strasser B., Burtscher M. *Survival of the fittest:*

VO2max, a key predictor of longevity. Front Biosci Landmark Ed. 2018; 23:1505–1516.

Published 2018 Mar 1. doi:10.2741/4657;

S. 126 Natascha Römer nach <https://www.nature.com/articles/s41598-018-36269-4>;

S. 138 Natascha Römer nach <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=mindfullnes>;

S. 140 Natascha Römer

Alle Übungs-Illustrationen von Natascha Römer

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

ISBN 978-3-426-65885-7

Inhalt

Einführung	9
TEIL 1 – DER KÖRPER	13
1 Wie mir ein Marathon zeigte, dass ich eigentlich ein fauler Mensch bin	14
2 Die Erkenntnis, dass ich eigentlich ein Tierarzt bin, der nur eine einzige Tierart behandelt: Schweinehunde	19
In der Sprechstunde für Faule	19
Die längste Strecke der Welt: die Strecke zwischen Bauch und Kopf	20
Auch der innere Schweinehund muss ab und zu zum Tierarzt	21
Das Beste, was uns Faulen passieren kann: alte Eltern!	23
Braucht unsere Gesundheit ein besseres Marketing?.	25
3 Es gibt nichts Gutes, außer man tut es – nicht!	29
Der beste Aufschieber der Welt	29
Es kann nicht sein, was nicht sein darf	30
Ein Verrückter mehr auf den Straßen Berlins	31
Körperliche Aktivität wirkt nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist	32
Verlassen Sie Ihre Komfortzone – ein kleines bisschen	34
4 Warum jeder Mensch anders ist und warum das auch gut so ist	35
Das Leben ist individuell	35
Die Dosis macht das Gift – aber auch den Erfolg	37
5 Warum es Hacker nicht nur am Computer gibt	41
Das 4-Sekunden-Biohacking für Faule	44
Die richtige Dosis der Aktivität	45
Warum Jogging 8-mal anstrengender ist als Netflix	46
Ist doppelt so anstrengend doppelt so gesund?	48
Der Mythos des Wohlfühlbereichs	49

6	Wie wir mehr Gesundheit in unser Leben bringen können	51
	Das Beste aus beiden Welten	54
	Freestyle und Booster – Ihr Cocktail für die Gesundheit	55
	Geben Sie sich nicht mit der halben Wahrheit zufrieden	55
7	Warum die Kür manchmal genauso wichtig ist wie die Pflicht – Freestyle-Übungen für Faule	56
	Ist die Länge wirklich wichtig?	57
	Mit Freestyle durch den Alltag gleiten	60
	Das ideale Trainingsgerät: die Wand	61
	Der Wall-Push-up – der Liegestütz zwischendurch für Faule	61
	Der Diamanten-Push-up – für Faule, die es wissen wollen	62
	Der Wall-Sit: Gesundheit im Sitzen	64
	Der Wall-Side-Plank: gelangweilt aussehen und dennoch trainieren	65
	Ein weiteres perfektes Trainingsgerät, das fast immer da ist: der Stuhl	66
	Getting up – Routine	66
	Stuhl-Crunches	67
	Der Dip: straffe Oberarme und straffe Brust	68
	Plank auf dem Stuhl: wenn die Wand nicht mehr ausreicht	69
8	Warum Muskeln in unserem Körper nicht nur gut aussehen, sondern wichtig für unsere Gesundheit sind	70
	Bewegst du dich noch oder machst du schon Sport?	71
	Gezielte Übungen sind sinnvoller als allgemeines Training	72
	Fitness – mehr als ein Müsliriegel	73
	Krafttraining – nicht nur für Bodybuilder wichtig	74
	Fitness ohne Kraft – das geht nicht!	80
	Der gemeine Trick der Muskeln: Aktivierung der Reserve	81
	Halten Sie Ihr Leben frei von Unnötigem – außer es macht Ihnen Freude	83
9	Warum sich Schwitzen richtig lohnt	85
	VO2max – nicht nur für Leistungssportler, sondern auch für uns Faule	86
	Mit Herzklopfen zur Mega-Fitness	88
	Wie anstrengend ist anstrengend?	88
	Training an der Belastungsgrenze – manchmal geht es auch für uns Faule ums Ganze	91
	Länger leben dank VO2max-Training	92

10 Immer schön im Kreis herum – Booster-Übungen für Faule	93
Wer rundherum fit sein möchte,	
muss seinen gesamten Körper fordern	94
Mit HIIT und HICT zur Gesundheit	95
Die optimalen Übungen, die uns Faule ins Schwitzen bringen	100
Los geht's – aber erst mal langsam vorbereiten	100
Typische Movement Preps	101
Full Power – 7 Minuten für (plötzlich nicht mehr ganz so) Faule	102
Jumping Jacks	102
Wand-Sitz	104
Liegestütz	105
Crunches	106
Stuhl-Step-up	107
Kniebeuge	108
Trizeps-Dip am Stuhl	109
Planking	110
Kniehebelauf	111
Ausfallschritte	112
Liegestütz mit Seithebe	113
Side-Plank	114
Und nun der Cool-down	114
Genug geschwitzt – jetzt kommt die Entspannung	115

TEIL 2 – DIE SEELE 117

11 Warum ich den Fall der Berliner Mauer verpasst habe	118
12 Warum wir uns die Hälfte unseres Lebens nicht in unserem Körper befinden	124
Die Hälfte unserer Zeit sind wir eigentlich gar nicht lebendig	125
Wenn wir denken, wir seien ruhig, sind wir das in der Regel gar nicht	126
Das Smartphone als Glückhormon?	126
13 Warum wir unser Gehirn genauso wie einen Muskel trainieren sollten	128
Meditation als Bändiger unseres DMN?	128
Meditation? Das ist doch esoterischer Zauber, oder etwa nicht?	128
Wir können unsere Muskeln aufbauen, warum nicht auch unser Gehirn?	129

14	Warum unser Arm nicht schwer wird, nur weil wir uns das einreden wollen	131
	Seien Sie doch mal spontan	131
	Entspannung ist Übungssache	133
15	Warum uns Anspannung dabei hilft zu entspannen	134
	Der Umweg ist das Ziel: Über Anspannung in die Entspannung kommen . .	134
	Über den Körper die Psyche beeinflussen	135
	Spannen Sie sich an, um zu entspannen!	135
	Die Durchführung der PMR für Faule	136
	Freestyle und Booster – Sie haben wieder einmal die Wahl	137
16	Wie Staubsaugen gut für unsere Gesundheit sein kann	138
	»Seien Sie achtsam!« Das klingt wie ein Befehl	138
	Wann ist jetzt?	141
	Wenn ich fege, fege ich	142
	Staubsaugen als Meditation – so haben Sie Ihre Hausarbeit noch nie gesehen.	142
17	Was eine Rosine mit Selbstbefriedigung zu tun hat und wie uns beides gesund machen kann	145
	Das Universum in einer Rosine	146
18	Warum das, was ich beobachte, sich von alleine verändern wird	151
	Sich an Achtsamkeit zu erinnern, ist bereits der halbe Weg	152
19	Warum uns Sitzen doch gesund machen kann	154
	Ziellos umherirren – und das ist gut so	154
20	Warum wir einfach so tun sollten, als ob	162
	Literatur	165
	Endnoten	170

Einführung

Hallo, lieber fauler Mensch, schön, dass Sie dieses Buch in die Hand genommen haben. So faul sind Sie dann anscheinend doch nicht. Jetzt sind wir also schon mal zwei Menschen, die sich als *faul* bekennen – Sie und ich. Das ist schön – damit lässt sich arbeiten.

Ich darf mich kurz vorstellen: Mein Name ist Dr. Carsten Lekutat und ich bin nicht nur Arzt und Autor dieses Buches, sondern auch der Typ auf dem Cover. Und wer sind Sie? Ich glaube, ich habe Sie bereits jetzt schon ein wenig durchschaut. Geben Sie es ruhig zu: Eigentlich haben Sie dieses Buch nur in die Hand genommen, weil es Sie interessiert, wieso dieser Typ im Arztkittel süffisant grinsend auf einer Wiese liegt und gleichzeitig behauptet, man könnte beides sein: *faul* und *gesund*! Oder Sie fanden das Buch interessant, weil Sie mich aus dem Fernsehen kennen und nun verblüfft sind, dass ich nicht nur Gesundheitssendungen moderiere, sondern anscheinend auch die Sonne genieße.

Und nun fragen Sie sich sicherlich, ob das auch nur wieder so ein Marketing-Gag ist, um Ihnen das Geld aus der Tasche zu ziehen. Ob Sie auf den nächsten Seiten nur wieder alte Wahrheiten in neuen Worten zu lesen bekommen. So etwas wie: Nehmen Sie die Treppe statt den Fahrstuhl. Oder: Atmen Sie einmal

am Tag gut durch, das tut der Lunge doch so gut.

Nein, ich verspreche Ihnen, es geht nicht um Kuschel-Wohlfühl-Ponyhof-Medizin.

»Bleib so, wie du bist, aber Hauptsache du stehst zu dir selbst!« – diese und andere »Wahrheiten« wollten uns die Talkshows der 90er-Jahre des letzten Jahrhunderts verkaufen. Wahrheiten, die eins nicht sind: wahr! Es ist nicht gesund, wenn man übergewichtig ist, auch nicht, wenn man sich dabei noch wohlfühlen will.

Gesundheit für Faule heißt nicht, dass alles so bleiben soll, wie es ist. Dafür bräuchten Sie kein Buch. Um Ihre eigene Meinung bestätigt zu bekommen, gehen Sie lieber auf Instagram oder schauen sich YouTube-Videos von Katzen an. Das tut vielleicht gut, hält uns aber leider nicht gesund. *Gesundheit für Faule* beschreibt den Weg, unser Verhalten so zu gestalten, dass in unserem Körper positive Veränderungen stattfinden, dabei aber nicht mehr Aufwand zu betreiben, als unbedingt notwendig ist.

Wir alle haben viel zu tun, aber nur begrenzt Zeit. Diese Tatsache ist in den letzten Jahren des Optimierungswahns ein wenig aus unserem Blick geraten. Die Begeisterung, was in der heutigen Zeit alles möglich ist, hat uns einfach

mitgerissen, aber allerdings auch vergessen lassen, dass Selbstoptimierung vor allem eins bedeuten kann: puren Stress! Wenn ich aussehen möchte wie Social-Media-Influencer, aber in meinem Alltag ungephotoshopt und ohne Instagram-Filter zur Arbeit gehen muss, kann ich nur enttäuscht werden. Wenn ich auf meiner abendlichen Joggingrunde durch den Park von einem anderen Läufer spielend überholt werde, während ich mir schwer atmend die Schweißperlen von der Stirn wische, dann führt das zu Frust. Ganz gleich, ob der andere vielleicht zwanzig Jahre jünger ist als ich und nur einen Kilometer hinter sich hat, während ich schon seit einer Stunde meine Runden um den Teich drehe.

Wer vergleicht, verliert. Und heutzutage vergleichen wir uns nicht nur mit anderen. Wir vergleichen uns auch mit virtuellen Gegnern und – das Allerschlimmste – wir vergleichen uns mit uns selbst. Mit unserem früheren *Ich* und damit, wie wir gerne wären.

Optimieren ist gut, Optimierungswahn ist hingegen schlecht. Denn in unserem Leben geht es nicht nur darum, alles richtig zu machen. Im Gegenteil: Leben bedeutet, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen. Leben bedeutet, nicht nur den geraden Weg zu gehen, sondern auch Umwege, wenn sie interessanter erscheinen. Das Ziel kann nicht lauten, die gesündeste Leiche auf dem Friedhof zu sein, sondern unser Leben selbstbestimmt und voller Kraft aktiv zu führen.

Für Kraft und Aktivität brauchen wir sie halt, unsere Gesundheit. Aber ich habe gute Nachrichten für Sie: Vieles an unserer Gesundheit haben wir selbst in der Hand. Und wir brauchen gar nicht mal so viel dafür zu tun, wie Sie vielleicht glauben. Es geht nämlich nicht um mehr und immer mehr davon, sondern darum, genau das Richtige zu tun. In der richtigen Menge. Statt größer, weiter und höher geht es eher um richtiger, gezielter und individueller. Vorbei sind endlose Trainingseinheiten im Fitnessstudio. Vorbei die mehrtägigen Entspannungsseminare für Hunderte von Euros. Ab heute gilt es, gezielt und klug zu handeln, denn wir Faulen wissen: Wir wollen faul bleiben. Und das Schöne ist: Wir dürfen es sogar.

Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick werfen auf das, was unsere Gesundheit am meisten beeinflussen kann, nämlich die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Lassen Sie uns unseren Körper ein wenig aus der Balance bringen, damit er sich anzupassen lernt und sein eigenes individuelles Gleichgewicht findet. Lassen Sie uns gemeinsam faul sein und nur das machen, was wirklich nötig ist.

Vorweg aber einige kurze Bemerkungen: Zum einen ist die Medizin eine Wissenschaft im Fluss und ändert sich ständig. Auch wenn ich sehr sorgfältig recherchiert habe, kann es sein, dass bereits einen Tag nach Druck dieses Buches schon wieder alles anders ist. Zum anderen gibt es endlos viele schlauere Exper-

ten, als ich es bin, und die haben auch andere Meinungen. Deshalb eine Bitte an Sie: Lassen Sie sich von mir inspirieren, aber glauben Sie mir nicht alles – das mache ich nicht mal selber. Wir sollten nämlich nicht alles glauben, was wir denken.

Wenn Sie Übungen aus diesem Buch durchführen wollen, dann sprechen Sie zunächst erst mal mit Ihrem Hausarzt. Der kennt Sie nämlich besser als ich und weiß, was Sie sich zumuten dürfen. Gerade wenn es ans Eingemachte geht und ich Sie außer Atem bringen möchte, sollten Sie sich vorher ärztlich durchchecken lassen. Dieses Buch ist zwar von einem Arzt geschrieben, ersetzt aber keinen Arzt und keine individuelle Beratung.

Und zu guter Letzt: Aus Gedanken werden Worte und aus Worten werden Taten. Gedanken und Worte gestalten unser Gehirn und unsere Persönlichkeit. Daher verzeihen Sie mir bitte, dass ich in diesem Buch ständig die männliche Form der Sprache verwende, aber sonst wäre vieles unlesbar geworden. Ich habe alle anderen Geschlechter genauso im Blick und hoffe, dass sich alle gleichermaßen angesprochen fühlen. Denn uns Faule gibt es in allen Geschlechtern und Persönlichkeiten. Überall auf der Welt.

Und nun lassen Sie uns endlich einsteigen in *Gesundheit für Faule*.

Ihr Dr. Carsten Lekatat



1 Teil

Der Körper

Mit wenigen, aber gezielten Übungen halten Sie Ihren Körper in Form. Sie bekämpfen nicht nur Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Gelenk- und Rückenschmerzen, sondern senken auch Ihr Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Infektionskrankheiten und verlängern sogar Ihr Leben. Und ganz nebenbei werden Sie merken, dass Sie weniger müde und dafür leistungsfähiger sind.

Und wenn andere Sie fragen: »Warum siehst du in letzter Zeit so gesund aus?«, dann antworten Sie einfach: »Ich habe die Lizenz zum Faulsein!«

1 Wie mir ein Marathon zeigte, dass ich eigentlich ein fauler Mensch bin

*E*s fing mit einem leichten Schmerz im rechten Oberschenkel an. So etwas hatte ich seit Jahren nicht mehr in dieser Form gespürt. Also einfach ignorieren, dachte ich mir. Als Läufer ist man es gewohnt, dass beim Laufen immer mal wieder etwas wehtut. Ich blieb kurz am Rand der Straße stehen und tat so, als würde ich mir meine Schnürsenkel zubinden. Bloß keine Schwäche zeigen. Die anderen Läufer nahmen mich aber nicht einmal zur Kenntnis. Gerade einmal 15 km hatte ich hinter mich gebracht, weitere 27 km lagen noch vor mir. Es war mein zweiter Marathon und ich musste zugeben: Ich fühlte mich dabei nicht gut.

Während ich meine Schuhe zuband, dachte ich an all die motivierenden Sprüche, die ich in so vielen Lauf- und Fitnessbüchern gelesen hatte. »Der Schmerz geht, der Erfolg bleibt« war einer dieser Sprüche, »Schweiß ist Schwäche, die den Körper verlässt« ein anderer. Heute fiel es mir aber schwer, mich von diesen leeren Worthülsen antreiben zu lassen.

Mit dem Laufen hatte ich bereits vor vielen Jahren begonnen. Ich muss so Mitte zwanzig gewesen sein, ein junger Assistenzarzt an der Berliner Charité, als ich mir vornahm, etwas für meine eigene Gesundheit tun und mich nicht nur um die Gesundheit meiner Patienten zu kümmern. Also begann ich damals mit dem Laufen. Laufen ist ein preiswerter Sport, mehr als ein paar gute Schuhe benötigt man nicht. Und vor allem konnte ich es alleine machen, ohne mich mit anderen verabreden oder Termine einhalten zu müssen, was mir in meinem Schichtdienst damals sehr schwergefallen wäre.

Ich erinnere mich: Auch damals fiel mir das Laufen schwer. Unglaublich, wie anstrengend es ist, sich zügig auf den eigenen Beinen fortzubewegen. Irgendwann, nach nur wenigen Monaten, holte mich der Arbeitsalltag ein und meine Läufe wurden immer weniger. Ich wechselte als Assistenzarzt von der Klinik in eine Praxis und fing an, langsam an Gewicht zuzunehmen. Je schwerer ich wurde, desto weniger Lust hatte ich auf meine tägliche Joggingrunde. Und auch auf andere Sportarten hatte ich keine Lust. Hier und da ein wenig Tennis oder ein bisschen Planschen im Freibad – Sport konnte man das wirklich nicht nennen. Viele Jahre später und 23 kg schwerer habe ich dann langsam wieder mit dem Lauftraining begonnen. Zunächst gehend, dann mit Nordic-Walking-Stöcken und später dann sogar leicht trabend.

Laufen ist anstrengend – das musste ich mehr als einmal spüren. Aber heute, beim Berlin-Marathon, war das anders. Das war nicht nur anstrengend, das war

extrem erschöpfend. Der leichte Schmerz in meinem Oberschenkel wurde von Minute zu Minute stärker und breitete sich aus. Meine Muskeln fühlten sich leer an und nach einiger Zeit merkte ich sogar, dass ich mehr atmete als sonst beim Training. Was war los? Warum lief dieser Marathon nicht wie der Marathon im letzten Jahr? Den konnte ich relativ beschwerdefrei absolvieren. 42 km sind zwar lang, wenn man sie aber langsam läuft, sind sie mit etwas Training auch als mittelmäßiger »ambitionierter Fauler« durchaus machbar.

Ich lief also weiter und versuchte meine zunehmende Schwäche zu ignorieren. Bei der Halbmarathonmarke kam mir das erste Mal der Gedanke, den Lauf abzubrechen. Beim Berlin-Marathon stehen allerdings über die ganze Strecke verteilt Tausende Zuschauer, die einen anfeuern und schamlos belügen: »Carsten, du siehst gut aus! Weiter so!«, riefen sie mir zu. Den Gedanken, dass sie mich als TV-Arzt aus dem Fernsehen erkannt hätten, verwarf ich sofort. So berühmt bin ich nicht. Aber mein Vorname stand in großen Buchstaben auf meiner Startnummer, wie bei allen anderen Teilnehmern, gut sichtbar für die Zuschauer. Ich wusste, dass ich nicht gut aussah, wollte aber trotzdem die Lüge der Zuschauer glauben.

Jetzt abbrechen? Nein, das kam nicht infrage. Bei der nächsten Versorgungsstation griff ich in die Schale mit den Bananen und nahm gleich mehrere Becher gesüßten Tee zu mir. Zucker! Ich brauchte Zucker! Zucker ist Energie, und die fehlte mir jetzt. Meine Sportuhr am Handgelenk zeigte, dass ich viel zu langsam unterwegs war. Aber egal, Hauptsache vorwärts, dachte ich.

Die Kilometer schlichen dahin. Es dauerte ewig, bis die nächste Versorgungsstation kam. Wieder Bananen, wieder Tee. Irgendwie kam der Zucker aber weder in meinen Muskeln noch in meinem Gehirn an. Was war los? Die sogenannte »Wand«, gegen die ein Marathonläufer stößt, tritt erst nach ungefähr 30 km auf. Ich hatte gerade einmal 25 km hinter mich gebracht. Die »Wand« – auch »der Mann mit dem Hammer« genannt – ist die spürbare Umstellung des Stoffwechsels von Kohlenhydratverbrennung auf die Verbrennung von Fetten. Bei einer längeren Belastung sind die Kohlenhydratspeicher irgendwann verbraucht und der Körper muss auf andere Energiequellen zurückgreifen. Dann werden unsere Fettreserven genutzt, die nahezu unerschöpflich sind. Der Langstreckenläufer spürt das allerdings als Leistungseinbruch, da der Stoffwechsel aus den Fettsäuren anders funktioniert als der Stoffwechsel aus Kohlenhydraten. Dieser Prozess setzt nach ungefähr 30 km Langstreckenlauf ein und es fühlt sich an, als werde mit einem Mal die gesamte Kraft aus dem Körper gezogen. Nach einem guten Marathontraining weiß man allerdings, wie sich so etwas anfühlt, und erwartet diese Wand – und macht dann einfach weiter.

Auch ich hatte mit der Wand gerechnet, aber erst nach 30 km. Heute hatte ich

das Gefühl der Wand bereits nach 15 km! Und auch das Auffüllen der Kohlenhydrate mit Tee und Bananen schien nichts zu bewirken. Hatte ich mich einfach überschätzt?

Die Dosis macht das Gift, so ist es auch bei Sport und Bewegung. Menschen, die ihr halbes Leben auf der Couch verbringen, sterben früher als Menschen, die einen aktiven Lebensstil führen. Das einfache Aufstehen und einige Schritte gehen hat eine unglaubliche Wirkung auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und auf unsere Lebenserwartung. Wenn es eine Pille gäbe, die Sport und Bewegung simulieren könnte, wären viele Probleme der westlichen Gesellschaft auf einmal gelöst. Die meisten Alltags-erkrankungen könnten mit der richtigen Menge an Bewegung verbessert oder sogar geheilt werden. Und ich spreche nicht nur von der Zuckerkrankheit oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Arthrose, Osteoporose, viele Krebserkrankungen, aber auch Depressionen, Immunsystemstörungen und sogar Hauterkrankungen lassen sich durch das richtige Maß an Aktivität beeinflussen.

Das richtige Maß! War dieser Marathon einfach zu viel für mich? Wollte ich zu viel des Guten und alles auf einmal? Letztes Jahr lief es doch so gut, was war dieses Jahr anders? Meine Schritte wurden immer schwerer und standen im krassen Gegensatz zu den Rufen der Zuschauer. »Jawoll, Carsten! Bald hast du's geschafft! Weiter so!« Auch gut gemeinte Lügen sind letztendlich Lügen. Ich hatte noch weitere 10 km vor mir und das erste Mal in meinem Leben das Gefühl, ich müsste sterben.

Abbrechen wäre die einzig vernünftige Entscheidung in dieser Situation gewesen, aber mein Gehirn funktionierte nicht mehr so, wie man es von einem rational denkenden Menschen erwarten würde. Auch dort kam einfach zu wenig Energie an, um klare Gedanken fassen zu können. Also lief ich weiter wie ein schlecht geölter Roboter, dessen Solarzelle schon seit Tagen keine Sonne mehr gesehen hatte.

Metformin. Dieses Wort tauchte plötzlich vor meinem geistigen Auge auf. Metformin, ein Medikament zur Behandlung der Zuckerkrankheit. Aber diese Pille ist wahrscheinlich nicht nur bei Diabetes sinnvoll. In den letzten Jahren haben mehrere wissenschaftliche Studien herausgefunden, dass Metformin unser Leben verlängern könnte. Zumindest wenn man eine Maus ist. Mäuse leben nämlich länger und sind insgesamt gesünder, wenn man ihrem Futter dieses Zuckermedikament beifügt – auch wenn sie nicht zuckerkrank sind. Bei Menschen fand man ähnliche hoffnungsvolle Hinweise. Diabetiker, die Metformin einnehmen, haben verglichen mit Menschen, die kein Metformin einnehmen, weniger häufig bösartige Tumore.

Das muss man sich einmal auf der Zunge zergehen lassen: Ein Mensch mit einer chronischen Erkrankung wie Diabetes hat durch die Behandlung dieser Erkrankung einen Vorteil gegenüber gesunden Menschen. Man senkt durch die Medikamenteneinnahme sein Risiko nicht nur auf das Niveau von Menschen ohne Zuckerkrankheit, sondern stellt ihn sogar besser als gesunde Vergleichspersonen. Und das betrifft eine Krankheit, die gar nichts mit der Entwicklung des Medikamentes zu tun hat: Krebs!

Könnte es sein, dass Menschen durch die Einnahme von Metformin, ebenso wie Labormäuse, länger leben? Anti-Aging-Mediziner glauben genau das und haben angefangen, Metformin genauer zu untersuchen. Zunächst an Mäusen, dann an Hunden und zuletzt auch an Menschen. Endgültige Ergebnisse stehen noch aus, aber die ersten Erfolge sind bereits deutlich: Es wirkt!

Als Mensch, der sich gerne selbst optimieren möchte, fasste ich vor einigen Wochen einen Entschluss: Ich wollte nicht auf die endgültigen Studienergebnisse warten, also begann ich mit der vorsichtigen Einnahme von Metformin, obwohl ich nicht an Diabetes litt. Ich vertrug es hervorragend. Keine Blähungen, keine übermäßigen Schwankungen meines Blutzuckerstoffwechsels. Ich verlor sogar 2 kg Körpergewicht, was mir sehr gefiel. Nun, bei Kilometer 35 des Marathons fiel es mir aber wie Schuppen von den Augen: Ich hatte heute Morgen Metformin genommen, wie jeden Tag. Da dieses Medikament tief in den Energie-Stoffwechsel des Menschen eingreift, könnte es durchaus dafür verantwortlich sein, wie ich mich gerade fühle, dachte ich mir.

Metformin behindert die Aufnahme von Kohlenhydraten durch den Magen-Darm-Trakt. Mein getrunkenener süßer Tee und die gegessenen Bananen kamen also gar nicht in meinem Stoffwechsel an! Und Metformin verhindert die Energiebereitstellung aus der Milchsäure unserer Muskulatur. Ich konnte also auf die gespeicherte Energie in meinem Körper nicht mehr vernünftig zugreifen. Daher die Muskelschwäche bereits nach einigen Kilometern, daher die Luftnot, daher mein Gefühl zu sterben.

Aber so kurz vor dem Ziel abzubrechen, kam für mich dann doch nicht infrage. Ich schleifte mich mehr, als ich rannte, in Richtung Brandenburger Tor. Ich wurde mehrfach von laufenden Würstchen, Bären und einem Menschen, der eine Ananas auf dem Kopf balancierte, überholt. Nein, ich halluzinierte nicht. Der Berlin-Marathon ist wie eine Party, und die Läufer lassen sich viele witzige und verrückte Sachen einfallen, um aufzufallen. Wenn man aber einmal im Leben von einem laufenden Hotdog überholt wurde, weiß man, dass man ganz unten in seiner Läuferkarriere angekommen ist. Aber das war mir egal, Hauptsache, auf den eigenen Füßen in das Ziel kommen.

Ich brauchte an diesem Tag deutlich länger als sechs Stunden, um den Marathon zu beenden. Vier Stunden hatte ich mir vorgenommen. Ich verbrachte den gesamten Nachmittag und den Abend auf der Couch und versuchte, irgendwie Energie in mich reinzufüllen. Tee, Saft, Cola, Schokolade, Kekse, Bananen, Äpfel. Nichts half. Am Abend hatte ich zweieinhalb Kilo zugenommen – nur Wasser, das wusste ich. Aber es fühlte sich überhaupt nicht gut an. Auch wollte sich mein Atem gar nicht mehr beruhigen. Azidose! Die Übersäuerung des Körpers aufgrund einer Entgleisung des Stoffwechsels. Als Arzt hätte ich mich am liebsten selbst geohrfeigt. War ich doof! Wie kann man versuchen, einen Marathon zu laufen, während man mit einem hochwirksamen Medikament in seinem eigenen Stoffwechsel herumpfuscht?

Während ich noch schwer atmend und Cola trinkend auf der Couch lag, forschte ich im Internet über Leistungssport und Metformin nach. In der Tat beschrieb die Literatur mehrere Todesfälle in diesem Zusammenhang. Ich hatte einfach Glück gehabt. Aber an diesem Tag ist mir wieder einmal klar geworden, wie wichtig der kluge Umgang mit Sport und Bewegung ist, damit Aktivität die volle gesundheitliche Wirkung entfalten kann und nicht selbst zu einem eigenen Risiko für Krankheit wird.

Wie mit jeder Therapie in der Medizin kommt es auch hier auf die richtige Dosierung an. Es gibt eine minimale Dosis, bei der gerade die gesundheitlichen Vorteile beginnen. Es gibt eine optimale Dosis, bei der wir bezogen auf den Aufwand besonders viel Nutzen herauschlagen können. Und es gibt eine Überdosis, bei der Sport und Bewegung mehr Schaden als Nutzen bringen. Diese individuelle Dosis zu finden, ist eine Kunst und entscheidet nicht nur über die gesundheitliche Wirkung von Aktivität, sondern auch, ob wir unser gesetztes Fitnessziel erreichen und lange Zeit hinweg durchhalten können.

Jedem Sportarzt ist klar, dass ein Marathonlauf nicht gesund ist. Das Training für einen Marathon allerdings schon. Die Dosis macht's. Aber müssen wir tatsächlich alle das Ziel haben, einen Marathon oder sogar einen Ultramarathon zu laufen? Müssen wir alle zum Triathleten werden, um unserer Gesundheit möglichst viel Gutes zu tun? Können wir unsere Fitness bis ins Alter nur erhalten, wenn wir jeden Tag Yoga ma-

chen oder uns die Laufschuhe anziehen? Was ist die richtige Dosis und wie kann ich mich motivieren, ein Leben lang mit Freude genau diese Dosis an Aktivität zu halten? Welche Formen von Bewegung sind optimal, um mit möglichst wenig Zeitaufwand den Stoffwechsel zu verbessern, viele Zivilisationskrankheiten günstig zu beeinflussen und vielleicht sogar etwas länger zu leben?

Eins ist klar: Die meisten von uns – ich inklusive – sind faul. O. k., vielleicht nicht wirklich faul, aber wir haben im Leben einfach viel zu tun. Wir müssen arbeiten, wir müssen lernen, Kinder erziehen, uns um unsere alten Eltern kümmern, die Freizeit genießen, reisen, lesen ... Sport ist nur eine unserer vielfältigen Aufgaben. Sport kann aber Freude machen und so viel für uns tun – viel mehr, als es eine Pille wie Metformin jemals könnte.

Optimieren Sie Ihren Körper und Ihre Gesundheit, indem Sie Aktivität zielgerichtet in Ihren Alltag einführen. Genießen Sie die Gesundheit für Faule!

2 Die Erkenntnis, dass ich eigentlich ein Tierarzt bin, der nur eine einzige Tierart behandelt: Schweinehunde

In der Sprechstunde für Faule

» Schauen Sie mal, meine Werte«, sagte mein Patient und schob mir ein Blatt Papier zu, auf dem er akribisch alle Blutdruckwerte der letzten Wochen notiert hatte. Er schaute mich besorgt an, als würde er von mir einen Sturm der Entrüstung erwarten. Und in der Tat waren auf dem Papier viele erhöhte Blutdruckwerte zu lesen, die ihm sicherlich Sorgen machten. Aber vielleicht hatte mein Patient auch ein ganz klein wenig schlechtes Gewissen. Schließlich hatte er in den letzten Jahren ziemlich an Gewicht zugelegt: 160 kg wog er inzwischen bei 1,80 m Körpergröße – ganz schön moppelig.

DER FAULE TIPP FÜR ZWISCHENDURCH

Unser Körpergewicht spielt eine Schlüsselrolle

Eine der effektivsten Methoden, die Gesundheit zu erhöhen, ist, für ein normales Körpergewicht zu sorgen. Auch wenn wir verschiedene Ernährungsformen bezüglich ihrer Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden vergleichen, kommt am Ende fast immer das Gleiche heraus: Übergewicht ist das größte ernährungsbezogene Risiko für unsere Gesundheit unabhängig davon, ob wir Veganer oder Low-Carb-Fanatiker sind.

Natürlich weiß auch mein Patient, dass ein erhöhter Blutdruck viele Folgeerkrankungen nach sich ziehen kann: Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenerkrankungen. Krankheiten, wegen denen man zu Recht besorgt sein darf. Und da sich sein Blutdruck in den letzten Wochen verschlechtert hatte, suchte er nun meinen Rat.

Ich schaute nachdenklich auf seine Werte und auf seine Medikamentenliste. Ich war überrascht, wie viele unterschiedliche Präparate er gleichzeitig gegen seinen Bluthochdruck einnahm. Nun muss man wissen, dass es medizinisch durchaus Sinn machen kann, Bluthochdruck gleichzeitig mit verschiedenen Medikamenten zu behandeln. In der Regel ist das sogar besser, als nur ein einziges Medikament in einer sehr hohen Dosis zu geben. Mit diesem therapeutischen Ansatz orientieren wir uns letztendlich an der Natur. Auch in einem Apfel findet man nicht eine riesengroße Menge eines einzigen Vitamins, sondern ein ausgewogenes Verhältnis verschiedener Vitamine und Nährstoffe, die sich gegenseitig sogar ergänzen und unterstützen. Daher ist ein Apfel für die Ernährung auch immer sinnvoller als eine Vitamintablette und die Natur ein gutes Vorbild für die ärztliche Behandlung.

WAS WIR FAULE UNS MERKEN SOLLTEN

Ein Apfel macht den Unterschied

Wenn Sie für die Gesundheitsvorsorge die Wahl zwischen einem Apfel und einer Vitamintablette haben, wählen Sie den Apfel. Auch wenn die Tablette für uns Faule reizvoll erscheint, ist der Apfel immer die bessere Lösung.

Bei meinem übergewichtigen Patienten war in Bezug auf die Kombination von Bluthochdruckmedikamenten allerdings schon fast das obere Ende der Fahnenstange erreicht. Wir schauten uns an und überlegten gemeinsam, wie denn nun weiter vorzugehen wäre. Sollten wir ein weiteres Medikament hinzufügen? Sollten wir die Maximaldosen der bereits eingenommenen Medikamente erhöhen?

Ich muss zugeben, auch als Arzt ist es teilweise schwer, den Elefanten im Raum anzusprechen, den alle sehen, über den aber keiner wirklich sprechen möchte. Bei meinem Patienten war der Elefant genauso übergewichtig wie er selbst.

Die längste Strecke der Welt: die Strecke zwischen Bauch und Kopf

Ich nahm also all meinen Mut zusammen. Ich versuchte nicht lange um den heißen Brei herumzureden und sagte: »Sie sind zu schwer! Nehmen Sie ab, dann geht Ihr Blutdruck runter! Und wir müssen auch nicht darüber nachdenken, ob wir mehr Medikamente geben, sondern können im Laufe der Zeit wahrscheinlich sogar einige Pillen wieder absetzen.« Nun war es raus, das Unausprechliche, der Elefant hatte einen Namen bekommen: Übergewicht. Aber waren wir damit der Lösung des Problems ein Stückchen näher gekommen?

Meine Erfahrung als Arzt zeigt, dass es bei der Behandlung chronischer Erkrankungen niemals eine einfache Lösung gibt, egal wie einfach solch eine Lösung auch auf den ersten Blick erscheinen mag. Gerade wenn eine Änderung des Lebensstils aus ärztlicher Sicht sinnvoll ist, wird es besonders kompliziert. Das Problem: In der Regel sind wir Menschen faul und möchten Anstrengungen und Unannehmlichkeiten in unserem Leben möglichst vermeiden. Und nur weil wir etwas intellektuell verstanden haben, heißt das noch lange nicht, dass wir unser Verhalten und unser Bauchgefühl ändern werden. Es ist die längste Strecke der Welt: die Strecke zwischen Bauch und Kopf. Mir geht es da genauso wie meinen Patienten, doch dazu später mehr. Im Falle des Bluthochdruckes ist es eine einfache Lösung, die eine oder andere Tablette zu schlucken und sich dann den restlichen Tag

nicht mehr um seine Gesundheit zu kümmern, als an das wirklich Eingemachte zu gehen: den Lebensstil zu verändern, Unbequemlichkeiten und Entbehrungen in Kauf zu nehmen. Aber ist es die beste Lösung?

Der übergewichtige Elefant war nun sichtbar im Sprechzimmer und ich hatte das Interesse meines Patienten geweckt. »Wie viel muss ich denn abnehmen, damit mein Blutdruck runtergeht?«, fragte er. Genau konnte ich diese Frage natürlich nicht beantworten, da jeder Mensch individuell ist. Studien haben jedoch gezeigt, dass bei einer Gewichtsabnahme von 10 kg der obere Blutdruck um ungefähr 15 mmHg gesenkt werden kann, der unter Blutdruckwert um immerhin 10 mmHg. Vielleicht ist aber der folgende Vergleich anschaulicher: 5 kg Gewichtsverlust wirken so stark wie eine leichte Blutdrucktablette.

WAS WIR FAULE UNS MERKEN SOLLTEN

Sie sind der Kapitän Ihrer eigenen Gesundheit

Wir sollten niemals die Auswirkungen unseres Lebensstils und unseres Verhaltens auf unsere Gesundheit unterschätzen. Letztendlich ist der Arzt nur ein Begleiter und Unterstützer, während die Natur uns heilt.

Mein Patient schaute mich hoffnungsvoll an. »Weniger Medikamente nehmen, das wäre schon toll ...«, sagte er. Wir beschlossen also, gemeinsam einen Plan zur Gewichtsreduktion zu erstellen und mehr Aktivitäten in sein Leben einzubauen. Dann wollten wir in den nächsten Wochen und Monaten schauen, wie stark sich sein Blutdruck ändern würde.

Auch der innere Schweinehund muss ab und zu zum Tierarzt

Diese Geschichte aus meiner Sprechstunde ist nicht ausgedacht, ich erlebe sie so oder ähnlich eigentlich tagtäglich. Bei den jeweiligen Krankheiten geht es nicht nur um Bluthochdruck, sondern auch um viele andere chronische Erkrankungen. Und es geht nicht nur um Übergewicht, sondern auch um Bewegung, ausreichend Schlaf, Freude an Sexualität, Krafttraining und Dehnung der Muskulatur, Rauchen, Alkohol ... ich könnte diese Liste nahezu endlos fortführen. Aber was glauben Sie, wie häufig meine Beratung, den inneren Schweinehund zu zähmen und das Leben aktiver zu gestalten, zu einem therapeutischen Erfolg führt? Ich muss Ihnen leider sagen, dass nur in den allerwenigsten Fällen die gut gemeinten Ratschläge befolgt werden. Ich fühle mich nicht selten eher wie ein Tierarzt für den inneren Schweinehund als ein Hausarzt für meine Patienten. Aber eins werde ich niemals tun: den inneren Schweinehund einschlä-

DER FAULE TIPP FÜR ZWISCHENDURCH

Machen Sie nicht mehr, machen Sie weniger

fern. Denn bislang ist es uns noch immer gemeinsam mit dem Frauchen oder dem Herrchen gelungen, ihn zu zähmen – oder ihm zumindest einige Tricks beizubringen.

Es ist nämlich keineswegs so, dass meine Patienten starrköpfig wären oder gar Weicheier. Sie sind auch nicht doof und verstehen durchaus, wie wichtig das eigene Verhalten für die Gesundheit ist. Nein, es ist wirklich schwierig, sein Leben zu ändern. Wir haben tagtäglich viel zu tun, und leider machen uns die meisten gesunden Verhaltensweisen einfach keinen Spaß. Gewicht abzunehmen ist in der Regel anstrengender und weniger spaßig, als Gewicht zuzunehmen. Ich gehe auch lieber schön mit Freunden essen und habe Spaß an all den guten Lebensmitteln, als ohne Abendbrot leicht hungrig ins Bett zu fallen. Und das, obwohl ich viele Studien kenne, die das sogenannte *Dinner Cancelling* propagieren, also das Auslassen des Abendbrotes. Selbst ich als Arzt habe so meine Schwierigkeiten damit, gesundes Verhalten regelmäßig in mein Leben einzubauen – und vor allem durchzuhalten –, obwohl ich ganz genau weiß, wie viele Alltagskrankungen direkt mit unserem Lebensstil zu tun haben.

Unter dem werbewirksamen Begriff des *Dinner Cancelling* verbirgt sich nichts anderes, als ohne Abendbrot leicht hungrig ins Bett zu gehen. Aber man muss nicht nur die Abendmahlzeit auslassen, sondern darf auch keine süßen Getränke oder Snacks zu sich nehmen. Vor allem durch den abendlichen Verzicht auf Kohlenhydrate soll es zu bahnbrechenden Veränderungen des Hormonspiegels kommen und der Fettverbrennungsturbo aktiviert werden. Vor allem soll der Anstieg von Wachstumshormonen für diese Wirkungen verantwortlich sein. Einige Wissenschaftler sprechen sogar von einem wahren Jungbrunnen, da durch *Dinner Cancelling* auch Alterungsprozesse verlangsamt werden sollen. Eindeutige Studien gibt es dazu leider nicht, allerdings wissen wir, dass sich auch kurze Fastenzeiten durchaus sehr heilsam auf unseren Körper auswirken. Dadurch könnten sich einige Wirkungen des *Dinner Cancellings* erklären lassen. Und ganz ehrlich: Durch das ausgelassene Abendbrot Kalorien einzusparen, tut den meisten von uns einfach gut, und wenn man schläft, hat man auch keinen Hunger. Also vielleicht versuchen Sie das Minifasten einfach mal, zweimal die Woche reicht in der Regel aus, um spürbare Effekte zu erzielen.

Das Beste, was uns Faulen passieren kann: alte Eltern!

Prinzipiell bin ich der Meinung, dass es drei Grundursachen für Krankheiten gibt. Ich nenne sie »Die drei V der Krankheiten«. Das erste »V« steht für Vererbung. Vieles, was unser Leben prägt, haben uns unsere Eltern und Großeltern mit auf den Weg gegeben. So unfair es ist, einige Menschen können zum Beispiel ein Leben lang rauchen, bekommen aber niemals Probleme mit den Bronchien oder der Lunge. Andere Menschen hingegen sterben an Lungenkrebs, ohne auch nur eine einzige Zigarette angezündet zu haben. Es gibt Menschen, die essen Käse, Fleisch, Eier und Schokolade und haben noch nie ein Problem mit ihrem Cholesterinspiegel gehabt. Andere hingegen leben rein vegetarisch und bekommen schon in jungen Jahren aufgrund von erhöhten Fettsäurewerten einen Herzinfarkt.

Das Leben ist ungerecht. Wenn mich meine Patienten fragen, wie man es denn schafft, möglichst alt zu werden, lautet mein erster Rat: »Such dir alte Eltern.« Damit meine ich, dass es Langlebigkeitsfaktoren gibt, die vererbt werden und einen wesentlichen Anteil daran haben, wie wir altern und wie lange wir altern dürfen. Das ist also genetisch vorbestimmt. Zumindest setzt die Genetik einen Rahmen des Machbaren fest, innerhalb dem wir uns gesundheitlich bewegen können.

FÜR FAULE, DIE ES GENAU WISSEN WOLLEN *Mithilfe unserer Gene zu mehr Gesundheit*

Genau genommen ist man seinen Genen jedoch nicht immer hilflos ausgeliefert. In den letzten Jahren hat sich das Feld der sogenannten *Epigenetik* entwickelt. Den Wissenschaftlern ist nämlich klar geworden, dass es vielfältige Wechselwirkungen zwischen den Genen und der Umwelt des Individuums gibt und die Gene in den menschlichen Zellen sowohl ein- als auch ausgeschaltet werden können. Es gibt also aktive und nicht aktive Gene – und viele dieser Aktivierungen werden durch die Umwelt und das Verhalten des Menschen mitbestimmt. Ein gutes Beispiel hierfür ist grüner Tee. Seit Längerem ist bekannt, dass grüner Tee gesund ist und der Konsum vielleicht sogar der Entstehung von einigen Krebserkrankungen entgegenwirken kann. Beim Aufbrühen von grünem Tee löst sich ein Stoff mit dem Namen *Epigallocatechingallat* aus den Blättern. Dieser reaktiviert ein Gen im Menschen, das wiederum den Bauplan für einen krebsbekämpfenden Stoff liefert. Dieses Anti-Krebs-Gen wird im Alter bei vielen Menschen abgeschaltet – und der grüne Tee schaltet es einfach wieder an. Sie mögen keinen grünen Tee? Kein Problem, denn *Epigallocatechingallat* befindet sich auch in den Schalen von Äpfeln – kein Wunder, dass ein Apfel den Doktor fernhält, wie das Sprichwort sagt.

Das zweite »V« steht für Verhalten. Ein wesentlicher Faktor, ob wir in unserem Leben gesund bleiben, wie fit wir während des Alterns sind und auf wie viel Freude wir generell im Leben hoffen dürfen, wird durch unser Verhalten bestimmt. Zwar setzt die Vererbung den Rahmen des Möglichen, wir können aber auch durch unser Verhalten die besten Gene ad absurdum führen. Die gute Nachricht: Das zweite »V« der Krankheit ist genau der Punkt, den wir persönlich beeinflussen können. Natürlich können wir uns nicht die Eltern suchen, die wir benötigen, um bei uns eine Langlebigkeit hervorzurufen. Unsere Eltern sind uns vorgegeben, hier sind wir komplett machtlos. Unser Verhalten haben wir allerdings zu großen Teilen selbst im Griff und so können wir auch einen großen Teil unserer Gesundheit selbst steuern.

Das dritte V der Krankheit bedeutet: Verdammtes Pech! Es gibt leider viele gesundheitliche Probleme, die weder mit guten Genen vermeidbar sind noch durch ein perfektes und streberhaftes Gesundheitsverhalten. Auch als Leistungssportler und tiefenentspannter Buddhist, Vegetarier und regelmäßiger Besucher von gesundheitlichen Vorsorgeprogrammen könnten wir einfach eines Tages von einem Ast erschlagen werden. Wir könnten Krankheiten bekommen, deren Entstehung wir nicht im Griff haben, Krankheiten, die einfach sporadisch auftreten. Pech gehabt!

WAS WIR FAULE UNS MERKEN SOLLTEN

Die drei Grundursachen für Krankheiten

V-ererbung

V-erhalten

V-erdammtes Pech

Und beim V-erhalten kommen wir Faule ins Spiel. Hierin besteht unsere Chance, mit nur wenig Aufwand viel Gesundheit und Wohlbefinden in unser Leben zu bringen.

In diesem Buch wollen wir uns nicht um das Pech kümmern, und auch die Gene werden wir weitestgehend außen vor lassen. Wir wollen lieber einen genaueren Blick auf das »zweite V« werfen, unser Verhalten, die einzige Möglichkeit, selbst unsere Gesundheit zu beeinflussen.

So weit, so gut, aber ganz ehrlich: So einfach ist es nun auch nicht. Wenn es nämlich einfach wäre, unsere Verhaltensweisen zu verändern, gäbe es viel weniger chronisch kranke Menschen auf dieser Welt. In jeder Zeitung, in jedem Magazin und in jeder Fernsehsendung zum Thema Gesundheit erfahren wir, welches gesunde Verhalten wir annehmen sollten. Mehr Sport, besseres Essen, mehr Entspannung ... Aber warum machen wir es nicht? Warum sind wir Menschen häufig nicht in der Lage, unser Verhalten positiv zu verändern? Warum greifen wir zur Zigarette und blei-

ben am Abend lieber vor dem Fernseher liegen, anstatt einen Spaziergang um den Block zu machen? Und warum habe auch ich als Arzt so viele Schwierigkeiten damit, gesundes Verhalten dauerhaft in mein Leben zu integrieren, obwohl ich doch genau weiß, welche Krankheiten mir drohen? Und wenn es mir schon als Arzt so schwerfällt, wie schwierig muss es dann für einen Menschen sein, der die Krankheiten nicht am eigenen Leibe erlebt hat und auch nicht in seiner eigenen Familie oder seinem Freundeskreis.

Braucht unsere Gesundheit ein besseres Marketing?

Was bedeutet es eigentlich für meine Patienten, wenn ich sage: »Sie müssen Ihren Bluthochdruck behandeln, sonst droht ein Gefäßwandschaden«? Können meine Patienten wirklich etwas mit dieser Information anfangen? Ist das Wort »Gefäßwandschaden« vielleicht zu abstrakt, um die wirkliche Bedeutung zu erfassen? Und selbst wenn man Worte wie »Herzinfarkt« oder »Schlaganfall« verwendet: Führt die Erkenntnis des Problems und der möglichen Lösung wirklich zu einem positiven Verhalten?

DER FAULE TIPP FÜR ZWISCHENDURCH

Nur weil man weiß, dass etwas richtig ist, heißt das noch lange nicht, dass wir das Richtige tun werden.

Vielleicht sollten wir uns ein Beispiel an der Wirtschaft nehmen. Wenn eine Firma ein Produkt auf den Markt bringt, wirbt sie in der Regel auch nicht mit dem wirklichen Grund, weshalb sie das Produkt verkaufen möchte. »Kaufen Sie unser Produkt, damit wir unseren Profit steigern können!« wäre einfach kein gutes Werbeversprechen. Nein, vielmehr wird die Firma all die positiven Aspekte des Produktes in den Vordergrund stellen.

Nehmen wir zum Beispiel eine Fluggesellschaft. »Buchen Sie Ihre nächste Reise bei uns, damit wir als Firma überleben und unseren Aktionären eine schöne Dividende ausschütten können!« wird sicherlich kein Werbeslogan sein, für den sie sich entscheiden würde. Und sie wirbt sicherlich auch nicht mit ihren tollen Flugzeugen, dem weltbesten Tomatensaft oder mit ihren Sitzreihen, die 5 cm weiter auseinander stehen als bei der Konkurrenz. Nein, in der Regel finden wir in den Prospekten und auf den Webseiten der Gesellschaft viele Bilder von Stränden, Palmen und Bergen. Wir sehen ausgelassene Menschen, die Freude an ihrem Urlaub haben. Wir schauen auf die Skyline von großartig beleuchteten Städten und erfolgreiche Business-Menschen, die noch erfolgreichere Geschäfte abschließen.

Sollten wir Ärzte uns vielleicht ein Beispiel an der Wirtschaft nehmen? Sollten wir lieber mit den positiven Effekten werben, die durch die Veränderung unseres Verhaltens entstehen können? Geht es im Endeffekt vielleicht

doch nicht um die Vermeidung eines »Gefäßwandschadens« oder eines Herzinfarktes? Und geht es im Grunde gar nicht um den Schlaganfall, der vielleicht, gegebenenfalls, irgendwann, wenn es schiefläuft, mir in der Zukunft einmal drohen könnte, wenn ich heute diese Bratwurst esse?

Seien wir ehrlich zu uns selbst: Bei der Vermeidung eines Schlaganfalls geht es nicht nur darum, Gehirnzellen zu schützen, es geht vor allem darum, weiterhin ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Zugespitzt lautet die Frage: Kreuzfahrt oder Altersheim? Das Ziel ist, dass wir, wenn wir langsamer und besser altern, unsere Fitness bis in unsere hohen Lebensjahre bewahren können. Und natürlich hätte auch mein Patient von heute eine höhere Lebensqualität, wenn er normalgewichtig wäre. Aber wahrscheinlich hat er das einfach nur vergessen.

Die Erfahrung zeigt nämlich: Wenn wir über einen längeren Zeitrahmen langsam an Gewicht zunehmen, vergessen wir in der Regel, wie schön und einfach früher vieles war – früher, als wir noch normalgewichtig waren. Ich selbst kann ein Lied davon singen. Vor einigen Jahren war ich auch übergewichtig: fast 90 kg bei ungefähr 1,70 m Körpergröße – ganz schön schwer. Und ich hatte nicht einmal gemerkt, dass sich über die Jahre hinweg all die Pfunde in und an meinen Körper geschlichen hatten. Natürlich ist mir irgendwann aufgefallen, dass ich mich häufiger hinsetzen musste, um meine Schuhe zuzubinden. Das

fühlte sich für mich aber normal an und ich konnte mich kaum daran erinnern, wie ich das früher einmal gemacht hatte: im Stand, mich vorwärts beugend, ohne Atembeschwerden und ohne Rückenschmerzen.

Sich stehend die Schuhe zuzubinden, war mir aber nicht wichtig, es gab schließlich genügend Sitzgelegenheiten. Ich fand es auch überhaupt nicht seltsam, dass ich mit Mitte dreißig nun etwas langsamer die Treppen hochging, als ich das mit Mitte zwanzig noch konnte. »Das muss das Alter sein«, beruhigte ich mich. »Oder vielleicht der Stress. Oder der schlechte Schlaf. Oder ich hab was Falsches gegessen.«

Ganz still und leise schlichen sich so langsam einige Defizite in mein Leben, mit denen ich vortrefflich umzugehen lernte. Kompetenzen verschwanden und machten Platz für Wohlbefinden und Faulheit. Rückblickend betrachtet war mein Wohlbefinden allerdings eine Illusion. Auch wenn es zunächst angenehm ist, sich hinzusetzen, um die Schnürsenkel zuzubinden, wäre es doch eigentlich viel angenehmer, stehen bleiben zu können und sich einfach nur etwas zu bücken. Es wäre angenehmer, auch wenn es in diesem Moment etwas anstrengender ist.

Um noch mal zu dem Beispiel mit der Fluglinie zurückzukehren, die lieber Strände und Palmen verkauft als Tomatensaft: Sollten wir in der Medizin vielleicht auch lieber Wohlbefinden und Fitness verkaufen, als über Wahrschein-

lichkeiten einer Krankheit zu reden, die unsere Patienten vielleicht nicht einmal bekommen werden? Ich weiß nicht, an welchem Punkt Sie in Ihrem Leben stehen und wo Sie vielleicht etwas Nachbesserungsbedarf haben. Aber wahrscheinlich gehen Ihnen jetzt einige Gedanken durch den Kopf. In welchen Bereichen haben Sie es sich in den letzten Jahren vielleicht etwas zu bequem eingerichtet? Der Parkplatz direkt vor dem Geschäft? Der Fahrstuhl anstelle der Treppe? Der Pizzaservice anstelle des eigenen Herdes? Der Samstagabendkrimi auf der Couch anstelle der Tanzveranstaltung?

Wir dürfen es einfach nicht zulassen, dass unsere Lebenskompetenzen unmerklich verschwinden. Es ist nämlich ungleich schwerer, Kompetenzen neu zu erwerben oder wiederaufleben zu lassen, als sie aufrechtzuerhalten.

DER FAULE TIPP FÜR ZWISCHENDURCH

Gesundheit zu erhalten, ist einfacher, als Gesundheit zurückzugewinnen.

Und wenn Sie auch nur ein wenig so ticken wie ich, spüren Sie wahrscheinlich tief in sich drin eine Sehnsucht. Eine Sehnsucht, beweglich zu sein, nicht ganz so müde, den Stress des Alltags besser von sich abperlen zu lassen. Eine Sehnsucht, vielleicht nicht viele Lebensjahre zu sammeln, aber zumindest viele aktive Lebensjahre erleben zu können. Eine Sehnsucht, auch im Alter selbstbestimmt zu bleiben, klare Gedanken zu fassen, möglichst lange in der eigenen Wohnung zu leben und die eigenen Einkäufe erledigen zu können. Nicht auf Enkel, Kinder, Nachbarn oder die Kirche angewiesen zu sein. Eine Sehnsucht, mit dem Arzt die Ergebnisse der Blutuntersuchung zu besprechen, ohne wirklich Angst haben zu müssen, in endlose Diskussionen über erhöhte Cholesterinwerte verstrickt zu werden. Die Sehnsucht, beim nächsten Urlaub auf einen Berg zu steigen, wandern zu gehen, ohne ständig am Wegesrand stehen bleiben zu müssen, um beim Fotografieren der Blumen Luft holen zu können.

FÜR FAULE, DIE ES GENAU WISSEN WOLLEN

***Nutzen Sie Ausreden für andere,
niemals für sich selbst***

In der sportmedizinischen Ausbildung lernen wir Ärzte, dass bei ausgiebigen Bergwanderungen in der Gruppe einige Teilnehmer immer wieder stehen bleiben, um Fotos zu machen. Dieses Verhalten kann ein Warnzeichen einer beginnenden Höhenkrankheit sein. Diese Störung zeigt sich mit einer nachlassenden Leistungsfähigkeit und Atembeschwerden und kann schließlich bis zum Tode führen. Aber anstatt dass die Wanderer den anderen Mitgliedern der Gruppe sagen, dass es ihnen nicht gut geht, bleiben sie lieber am Wegesrand stehen und tun so, als würden sie die Aussicht genießen. Eine Ausrede, die lebensgefährlich sein kann. Es ist allerdings nicht nur eine Ausrede für die anderen Gruppenmitglieder, sondern in der Regel auch eine Ausrede für sich selbst. Und wir müssen nicht einmal eine Wanderung in großer Höhe unternehmen – jeden Tag erfinden wir Ausreden, um uns selbst etwas vorzumachen: »Heute habe ich viel gearbeitet, da bleibt mir keine Kraft mehr für einen Spaziergang«, »Das war wirklich viel Stress heute. Da kann ich mich ruhig mit einem Stückchen Schokolade belohnen«. Kennen Sie das?

Ich habe aber auch sehr gute Nachrichten für Sie: In der Regel benötigt man gar nicht viele Anpassungen des eigenen Lebensstils, um sehr gute gesundheitliche Wirkungen zu erzielen. Es ist hier bei Weitem kein Marathon nötig. Wir werden gleich gemeinsam auf die Suche nach der optimalen Dosis gehen, eine Dosis, mit der Sie und ich als grundsätzlich faule Menschen das optimale Gleichgewicht finden. Ein Gleichgewicht zwischen Lebensfreude, Fitness und gesundem Verhalten. Denn unser Leben soll schließlich Spaß machen.