

Dr. Dr. Michael Despeghel



NEVER AGING STORY



Typgerechte
Lebensstiloptimierung
für mehr gute Jahre

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Gesunder Lebensstil und mehr Lebensqualität so einfach wie nie!

Sie selbst können entscheiden, auf welchem Weg Sie dieses Ziel erreichen – abhängig von Ihren persönlichen Vorlieben. Zunächst finden Sie mithilfe verschiedener Fragebögen und Tests heraus, wo die Schwächen Ihres aktuellen Lebensstils liegen. Daraus formulieren Sie Ihr konkretes Ziel, wie etwa Bauchumfang reduzieren, Stress abbauen, Fitness verbessern. Um Ihnen dafür die höchste Erfolgswahrscheinlichkeit zu sichern, holt Sie das Never-Aging-Story-Konzept dort ab, wo Sie gerade stehen. Durch drei typgerechte Programme mit unterschiedlichen Ansätzen können Sie Ihr Ziel mit minimalem Aufwand und maximaler gesundheitlich wertvoller Anpassung erreichen und dabei das Beste für sich herausholen.



EIN WORT ZUVOR

Immer wieder sprechen mich Menschen auf meine Leistungsfähigkeit und Gesundheit an und möchten gerne (m)ein Geheimrezept erfahren. Das verrate ich ihnen mit Vergnügen: Verantwortlich für meine Vitalität ist mein Lebensstil. »Oje, das klingt nach Verzicht, Anstrengung und hohem Zeitaufwand!«, bekomme ich dann oft zu hören. Falsch gedacht!

Mit der »Never Aging Story« richte ich mich an all jene Menschen, die ebenso wie ich möglichst gesund sein und bleiben wollen und bereit sind, ihren Lebensstil entsprechend anzupassen. Die auch wissen, dass das Versprechen im Buchtitel »für mehr gute Jahre« es allemal wert ist. Zumal nicht nur die allgemein steigende Lebenserwartung dafür spricht, dass man mit 65 noch »viele Jahre« vor sich haben kann. Sondern auch die Tatsache, dass sich die Lebensarbeitszeit in den Industrienationen immer weiter verlängert. Sich rechtzeitig darauf vorzubereiten, indem man seine Gesundheit pflegt und seine Leistungsfähigkeit erhält, ist eine mehr als kluge Investition.

Dass in unserer Gesellschaft diesbezüglich dringender Handlungsbedarf besteht, zeigt der aktuelle deutsche Gesundheitsreport. Obwohl viele glauben, bereits genug für ihre Gesundheit zu tun, erfüllen nur 35 Prozent der Deutschen die Kriterien einer gesunden Ernährung. Und nur 54 Prozent bewegen sich ausreichend. Dabei sind Ernährung und Bewegung entscheidende Bausteine für langfristige Gesundheit von Körper und Geist. So banal es klingen mag, Fakt ist, dass die meisten Menschen kaum eine klare Vorstellung davon haben, welche Nahrungsmittel ihrem Organismus nützlich sind und von welchem Bewegungsprogramm sie am meisten profitieren können. Die Hauptgründe für einen ungesunden Lebensstil sind: keine Zeit, keine Motivation und vor allem Konzeptlosigkeit.

Bei tausenden von Vorschlägen fällt es eben nicht leicht, das Richtige für seine persönlichen Bedürfnisse zu finden. Aber nur dann ist es möglich, sein Vorhaben durchzuhalten und eine notwendige Verhaltensänderung zu erreichen. Genau hier liegt der einzigartige Vorteil unserer typgerechten Ernährungs- und Bewegungsprogramme. Damit holen wir Sie dort ab, wo Sie aktuell stehen. Und wo Sie stehen, das geben Sie selbst vor, indem Sie sich aufgrund Ihrer sorgfältigen Selbsteinschätzung zu einer der drei Typkategorien zuordnen, für die wir jeweils das passende Programm entwickelt haben. Basierend auf einem wissenschaftlich erprobten Stufenmodell der Verhaltensänderung, dem »transtheoretischen Modell« nach James O. Prochaska und Carlo C. DiClemente zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Lebensstil als persönliches Projekt entsprechend Ihrem gewählten Typ optimieren können. Die Struktur des Konzepts gibt Ihnen maximale Orientierung: Zuerst erfahren Sie durch eine individuelle Standortbestimmung Ihren konkreten Handlungsbedarf und formulieren daraufhin Ihre klaren Projektziele. Dann geht es in die detaillierte Planung Ihres Projekts. Und wenn alles gut vorbereitet ist, beginnt die Umsetzung. Sie schaffen das! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und maximale Freude an einem gesunden Lebensstil.

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke, positioned at the bottom of the page.



WAS BEDEUTET LEBENS- QUALITÄT?

Lebensqualität wird durch verschiedene Faktoren bestimmt. Dazu gehören Lebensstandard, Bildung und sozialer Status, vor allem aber Gesundheit. Doch mit unserem Verhalten boykottieren wir - oft unbewusst - dieses erstrebenswerte Ziel. Das Wissen darüber, was unsere Lebensqualität negativ oder positiv beeinflusst, ist daher die Voraussetzung für eine bewusste Lebensstilveränderung.



LEBENSQUALITÄT IM LÄNDERVERGLEICH

Mit dem Thema Lebensqualität beschäftigen sich sowohl Philosophie, Medizin, Religion und Wirtschaft als auch die Politik – immer auf der Suche nach objektiven Merkmalen, die eine Mehrheit der Menschen als Lebensqualität definieren würde. Dabei hat jeder Mensch andere Prioritäten. Für den einen bedeutet Lebensqualität vor allem Gesundheit, für einen anderen Erfolg im Beruf, eine glückliche Partnerschaft oder materielle Sicherheit. Ein Wunsch, den viele Menschen hegen, ist, möglichst alt zu werden. Diese Sehnsucht ist ebenso alt wie die Menschheit selbst. Und der Traum scheint wahr zu werden: Tatsächlich

erreichen die Menschen heute ein höheres Alter als je zuvor. Und schon werden neue Begehrlichkeiten geweckt. Schließlich liegt es in der Natur des Menschen, immer mehr und höher hinaus zu wollen. Für die Erwartung an das Leben heißt das: immer länger, immer älter, immer besser.

DIE MENSCHEN WERDEN IMMER ÄLTER

Der Report der Weltgesundheitsorganisation von Ende 2016 belegt: Die Deutschen werden heute im Durchschnitt 81 Jahre alt. Dabei erreichen die Frauen ein Alter von 83,4 Jahren und die Männer von 78,7 Jahren. 1990 lag das Durchschnittsalter noch bei 76 Jahren. Das sind fünf Jahre mehr in 25 Jahren. Was für ein Sprung! Übrigens hat sich im Lauf der letzten zehn Jahre die Zahl der Hundertjährigen mehr als verdoppelt.

Im weltweiten Ländervergleich liegt aber keineswegs Deutschland, sondern Japan (mit durchschnittlich 83,7 Jahren) an der Spitze der Nationen mit der höchsten Lebenserwartung. Es folgen die Schweiz mit 83,4 Jahren, Singapur mit 83,1 Jahren, Australien und Spanien mit jeweils 82,8 Jahren. Auch in Italien (82,5), Frankreich (82,0) oder Island (81,9) und Kanada (81,7) leben die Menschen im Mittel länger als in Deutschland, das mit Österreich, Großbritannien, Irland, Griechenland und den Niederlanden in etwa gleichauf liegt.

Woran liegt es, dass die Menschen rund um den Globus immer älter werden? Die Gründe sind offensichtlich: wachsender Wohlstand, medizinischer Fortschritt, bessere Hygiene, aber auch eine bewusster Lebensweise dank höherer Bildung. Damit hängt es durchaus vom gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und medizinischen Umfeld ab, wie alt ein Mensch wird. Aber zu einem großen Teil eben auch vom persönlichen Lebensstil.

Das macht die nach wie vor bestehende tiefe Kluft zwischen Arm und Reich verständlich und nachvollziehbar. Das heißt, Menschen in Staaten mit hohem wirtschaftlichem Standard und entsprechend gutem Einkommen haben eine deutlich größere Chance, älter zu werden, als Menschen in Ländern mit niedrigem Wohlstand und geringem Einkommen. So sind es afrikanische Staaten, die bei der weltweiten Betrachtung der Lebenserwartung die Schlusslichter bleiben: Sierra Leone mit 50,1 Jahren, Angola mit 52,4 Jahren und die Zentralafrikanische Republik mit 52,5 Lebensjahren. Dennoch entwickelte sich auf dem afrikanischen Kontinent die durchschnittliche Lebenserwartung insgesamt sehr erfreulich. Denn inzwischen werden die Menschen dort 9,4 Jahre älter als noch im Jahr 2000. Das Durchschnittsalter liegt mittlerweile bei immerhin 60 Jahren.

UND WIE STEHT ES MIT DER FITNESS?

Weltweit gesehen, hat sich der Anspruch der Menschheit an »immer höher und immer weiter« durchaus erfüllt. Doch »immer besser« – stimmt auch das?

Wir unterstellen mal, dass in den wohlhabenden westeuropäischen Ländern eine gute Lebensqualität vor allem bestimmt wird von einer guten Gesundheit und einer möglichst uneingeschränkten Leistungsfähigkeit. Wie also steht es um die Generation jenseits der 50 bezogen auf diese Kriterien?

Sie werden es bereits ahnen: nicht so gut! Das gilt besonders für die Deutschen. Dabei empfinden sich die Menschen hierzulande jünger als sie tatsächlich sind, insbesondere die Generation 50 plus. Umfragen zufolge sind es zwischen 8,5 und 15 Jahre, um die sich die über 65-Jährigen jünger als ihr kalendarisches Alter fühlen. Doch laut Statistik sieht die Realität anders aus: Zwar haben 65-Jährige Deutsche im Schnitt noch 19,7 Jahre vor sich –

ähnlich wie Schweden, Norweger oder Franzosen mit rund 20 Jahren –, doch unterscheiden wir uns von anderen Nationen deutlich in der Anzahl gesund verbrachter Lebensjahre. Hierzulande haben Männer ab 65 noch etwa 6,5 »uneingeschränkt gesunde Lebensjahre« zu erwarten und bei den Frauen sind es sogar weniger als 6 Jahre. Dagegen haben die Menschen beispielsweise in Norwegen die hervorragende Aussicht auf fast 15 beschwerdefreie Jahre jenseits der 65, die Schweden fast 14 und Island über 12 Jahre.

Mögliche Ursachen der hohen Krankheitslast

Was machen die Deutschen also falsch oder die anderen Länder besser? Am Gesundheitssystem kann es nicht liegen. Immerhin wird durch den aktuellen OECD-Gesundheitsbericht bestätigt: »Was Angebot, Komfort und Freiheitsgrade angeht, steht das deutsche Gesundheitswesen im internationalen Vergleich in der Spitzengruppe.«

Auch die finanziellen Investitionen in präventive Maßnahmen bieten keine Erklärung. Schließlich gibt Schweden nicht mehr für Prävention aus als Deutschland – und Norwegen sogar weniger.

Das Problem der überdurchschnittlich hohen Krankheitslast beginnt dabei nicht erst im Alter, denn die schwerwiegenden gesundheitlichen Beschwerden sind hierzulande bereits in der Altersklasse der 50 bis 56-Jährigen höher als in den Vergleichsländern. Dabei liegt die Häufigkeit von Neuerkrankungen (beispielsweise an Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf- oder psychischen Erkrankungen) über dem Durchschnitt in der Europäischen Union. Das gilt

übrigens auch für das Auftreten von Demenz bei den über 65-Jährigen.

Als mögliche Ursache haben die Forscher das »deutsche Berufsleben« erkannt. Zwar schneidet Deutschland in Sachen Einkommen und Sicherheit überdurchschnittlich gut ab. Deutlich unter dem OECD-Durchschnitt liegt jedoch die Qualität des Arbeitsumfelds – und das ist zweifellos eine nicht zu unterschätzende Ursache für Stress und einen schlechten Gesundheitszustand, der unter anderem daraus folgt.

Allerdings stellt die OECD auch fest: »Auch das Verhalten des Einzelnen ist ursächlich dafür, dass Krankheit und Gebrechen vorzeitig auftreten. Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuss und Übergewicht sind Gründe für verbreitete und an Bedeutung zunehmende Volkskrankheiten, die zur Frühverrentung und sinkender Lebensqualität im Alter führen.«

Auch hier sprechen die Zahlen eine deutliche Sprache: Der Anteil der Erwerbstätigen in Deutschland liegt in der Altersgruppe von 55 bis 64 Jahren bei 69 Prozent. In Schweden sind es fast 80 Prozent und in Neuseeland sogar 86 Prozent! Von den 65- bis 74-Jährigen Deutschen sind nur noch 7 Prozent erwerbstätig. Doppelt so hoch liegt die Erwerbsquote dieser Altersgruppe in Großbritannien mit 13 und in Schweden mit 15 Prozent. Ein Grund dafür ist sicher im Gesundheitszustand zu suchen.

AUS DEM WHO-GESUNDHEITSREPORT

Die europäische Region hat von allen Weltregionen den höchsten Alkoholkonsum. Der EU-Durchschnitt liegt mit täglich fast drei Alkoholeinheiten pro Person doppelt so hoch wie der weltweite Durchschnitt. Alkoholexzesse sind vor allem bei den Männern in Portugal und Großbritannien an der Tagesordnung. 17,5 Prozent der portugiesischen und 11,2 Prozent der britischen Männer gaben an, wenigstens einmal pro Woche volltrunken zu sein. Da zeigen sich die deutschen Männer vergleichsweise »harmlos« mit 4,4 Prozent (1,7 Prozent Frauen). Mehr zum Thema Alkohol und Gesundheit ab [z.](#)

DIE KONSTRUKTIVE SEITE DER UNZUFRIEDENHEIT

Oskar Wilde hat die Voraussetzung für Veränderung auf den Punkt gebracht: »Unzufriedenheit ist der erste Schritt zum Erfolg.« Und die Deutschen haben allen Grund, unzufrieden zu sein, zumindest wenn es darum geht, eine hohe Lebensqualität jenseits der 55 zu erreichen.

Die vielzitierte »German Angst« begleitet die Menschen hierzulande auch bei diesem Thema. So fürchten sich laut einer DAK-Studie 70 Prozent der Deutschen am meisten vor Krebs. Jeder Zweite sorgt sich darum, an Alzheimer oder Demenz zu erkranken. Und ebenfalls etwa 50 Prozent fürchten, einen Schlaganfall oder einen Unfall mit schweren Verletzungen zu erleiden. Vor Herzinfarkt haben immer noch vier von zehn Befragten Angst.

Angst ist ja nun prinzipiell ein eher schlechter Begleiter im Leben. Sie führt - wenn sie sich dauerhaft im Kopf einnistet - schnell zu mentalem Stress und psychischem Druck.

Damit schafft man die Voraussetzung für zusätzliche Gesundheitsrisiken.

Anders ist es, wenn Angst dazu führt, dass die Unzufriedenheit wächst und diese wiederum den Menschen veranlasst, seine Befürchtungen in Veränderungsenergie umzusetzen. Dann sind Angst und Unzufriedenheit konstruktiv, weil etwas Positives daraus entstehen kann. Wir sind den uns krank und alt machenden Mechanismen keineswegs völlig machtlos ausgeliefert. Altersforscher haben aktuell sogar festgestellt, dass man die Ursachen des Alterungsprozesses nur zu etwa 20 Prozent in den Genen vermutet, aber zu rund 80 Prozent in Umwelteinflüssen, wozu vor allem der Lebensstil gehört. Und dieser ist durchaus beeinflussbar – auch wenn es nicht einfach ist. Für die Wissenschaftler ist eines klar: Wenn ein Mensch mit einem besorgniserregenden Ergebnis bezüglich seiner Gesundheit und seines biologischen Alters konfrontiert wird, kann ihn das dazu motivieren, seine Lebensweise zu überdenken. Damit ist viel gewonnen!

Veränderung lohnt sich

Genau für diesen Moment im Leben eines Menschen – wenn er erkennt, dass er es selbst in der Hand hat, seine Lebensqualität im Alter zu beeinflussen – haben wir ein Veränderungskonzept entwickelt, das es ihm ermöglicht, seine Lebensqualität zum individuellen Projekt zu machen. Es lohnt sich, dafür vollen Einsatz zu bringen, vor allem, um die in späteren Jahren als positiv empfundenen Erfahrungen voll auskosten zu können. Dazu gehören ein hohes Maß an Lebensfreude, bewusster Lebensgenuss, mehr Gelassenheit und Unabhängigkeit.



DIE GRÖßTEN RÄUBER UNSERER LEBENSQUALITÄT

Kennen Sie das? Sie hetzen von einem Termin zum nächsten. Sie fühlen sich von den täglichen Anforderungen in Beruf und Privatleben überfordert. Sie haben ständig das Gefühl, nicht schnell genug und gut genug zu funktionieren. Der Aufgabenberg vor Ihnen wird nie kleiner, sondern immer größer und das Gefühl der Hilflosigkeit und Ohnmacht wächst. Keine Zeit zu entspannen und sich zu erholen, weil dauernd jemand etwas von Ihnen will – seien es die Kollegen, der Chef, die Kinder oder der Partner. Kurz gesagt: Sie empfinden Druck und Überforderung, die Sie stark belasten. Einfach deshalb, weil kein Ende in Sicht ist und Sie

nicht wissen, wie Sie das weiterhin schaffen sollen. Sie haben die Kontrolle über Ihr Leben verloren. Kommt Ihnen diese Beschreibung bekannt vor? Wenn ja, haben Sie bereits einen ersten maßgeblichen Räuber Ihrer Lebensqualität ausfindig gemacht: Stress.

BURNOUT AUF DEM VORMARSCH

Das Ausgebranntsein, Burnout-Syndrom genannt, beschreibt einen Zustand völliger emotionaler und psychischer Erschöpfung bei reduzierter körperlicher Leistungsfähigkeit. Sie gilt laut einem Bericht der betrieblichen Krankenkassen als zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland - nach Skelett- und Muskelerkrankungen, die meist auch die Folgen psychischer Überbelastung sind. So ist es sowohl aus volkswirtschaftlicher als auch ökonomischer Sicht dringend erforderlich, die psychische Gesundheit Betroffener wiederherzustellen. Ebenso geht es darum, den Alterungsprozess zu verlangsamen und möglichst lange gesund zu bleiben.

NEGATIVER STRESS UND SEINE FOLGEN

Stress ist für viele Menschen in unserer schnell getakteten Zeit der ganz normale Wahnsinn - tagein, tagaus. Dabei haben die meisten weder die Zeit noch die Energie, darüber nachzudenken, dass es so ist und welcher Weg aus diesem Hamsterrad führen könnte. Wenn es nicht irgendwann zu einer Zwangspause aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls oder gleich zu einem ausgewachsenen Burnout-Syndrom kommt, so beeinträchtigt ein solcher Lebensstil doch massiv Ihre Gesundheit. Und das lange Zeit, ohne dass Sie es merken.

Heute weiß man, dass diese Art Überlastung – vor allem, wenn sie über einen langen Zeitraum erlebt wird – den Alterungsprozess extrem beschleunigt. Die Wissenschaft hat dazu veranschaulicht, wie sich negativer Stress neurobiologisch auf das Gehirn auswirkt: Leiden jüngere Menschen unter anhaltendem negativem Stress, können sich ihre Nervenzellen noch relativ leicht und schnell regenerieren. Hingegen sind die Folgen bei Älteren verheerend, weil sich in späteren Jahren durch übermäßigen negativen Stress zerstörte Nervenzellen nicht mehr erholen können.

Bei diesen neurobiologischen Prozessen werden jedoch nicht nur unzählige Nervenzellen zerstört, sie hinterlassen auch Spuren in den verbleibenden Zellen. Konkret bedeutet das: Die Schutzkappen unserer (das Erbgut enthaltenden) Chromosomen – die sogenannten Telomere – verschleißern und schrumpfen somit bei anhaltender stressverursachter psychischer Belastung schneller als im normalen Alterungsprozess. Anhand ihrer Länge lässt sich das biologische Alter eines Menschen ziemlich exakt bestimmen: Je kürzer die Telomere, desto weiter fortgeschritten ist das biologische Alter. Das bedeutet unter anderem, dass durch Stress die Gefahr für altersbedingte Erkrankungen wie Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme oder Demenz steigt.

In einer wissenschaftlichen Langzeitstudie mit stressgeplagten und entspannt lebenden Personen zeigten sich bei den gestressten Menschen derart deutlich verkürzte Chromosomenenden, dass ihre Zellen biologisch rund zehn Jahre älter waren als bei der Vergleichsgruppe mit entspanntem Lebensstil. Die Forscher vermuten den Grund für eine solch beschleunigte Zellularung in einer stark erhöhten Produktion freier Radikale – ausgelöst durch Stresshormone.



Freie Radikale entstehen im Körper unter anderem durch Tabakkonsum.

Freie Radikale

Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffverbindungen, die bei oxidativem Stress, verursacht durch UV-Licht, Röntgenstrahlen, Luftverschmutzung und Tabakrauch, im Körper überhandnehmen – im Vergleich zu den als Schutzzellen agierenden »Radikalfängern«, den sogenannten Antioxidantien, welche die schädlichen freien Radikale inaktivieren können.

Je mehr dieses natürliche Schutzsystem des Körpers aus

dem Gleichgewicht kommt, desto größer fällt der Schaden an den Zellen aus, desto schneller verläuft der Alterungsprozess und desto häufiger entstehen auch altersbedingte Erkrankungen.

Doch wir haben auch eine gute Nachricht für Sie: Mit der Entscheidung für einen gesunden Lebensstil, insbesondere für eine gesunde Ernährung, können Sie Ihren Körper bei der Abwehr der freien Radikale unterstützen. Mehr dazu lesen Sie ab [≥](#).

Wie entsteht schädlicher oxidativer Stress?

Auf typische Stresssituationen reagiert der Körper immer gleich: Er schüttet vermehrt die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin sowie Cortisol aus und es steigen Herzfrequenz und Blutdruck. Damit versetzt er den Organismus in höchste Alarmbereitschaft, um einer möglichen drohenden Gefahr zu entgehen. Das war durchaus sinnvoll, als der Mensch noch Jäger und Sammler war. Damals hießen die Stresssituationen Jagd, Kampf oder Flucht. Das heißt, Organe und Muskeln mussten jederzeit bereit sein, körperliche Hochleistung zu vollbringen. Das war überlebenswichtig.

Überlebenswichtig für den Organismus war es aber auch, dass sich Körper und Geist nach der Gefahr wieder entspannen konnten und Stresshormone abgebaut wurden. Heute sieht das leider ganz anders aus. Die Stress auslösenden Situationen in Job oder Familie wirken quasi rund um die Uhr. Das heißt, wir sind immer mehr einer dauerhaften Anspannung ausgesetzt – ohne dass für den Organismus regelmäßig und für längere Zeit wieder Ruhe einkehrt und die Hormonproduktion sich wieder auf Normalmaß einpendeln kann.

Die Folgen sind fatal, weil der Organismus in solchen Ausnahmezuständen alle eigentlich nur kurzfristig verzichtbaren Funktionen herunterfährt, um alle Energie für die lauernde »Gefahr« verfügbar zu haben. Zum Beispiel werden die Magen-Darm-Tätigkeit und die Immunabwehr gedrosselt. Damit laufen die Verdauung und die Verwertung von Nährstoffen dauerhaft auf Sparflamme. Die Folge: Der Körper wird nicht ausreichend versorgt. Gleichzeitig vernachlässigt das Immunsystem seine Schutz- und Reparaturfunktionen. Das ist quasi ein doppelter Schlag für den Körper. Und wenn der Stress über einen längeren Zeitraum anhält, nehmen Organismus und Zellen logischerweise Schaden. So altern wir schneller und werden häufiger krank.

Gesundheitliche Folgen

Dauergestresste Menschen leiden nachweislich vor allem an Sodbrennen, Kopfschmerzen und Herz-Kreislauf-Problemen, aber auch an Magengeschwüren und Bluthochdruck bis hin zum Herzinfarkt. Ebenso sind Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und Depressionen bei permanenter psychischer und physischer Überlastung häufig anzutreffen.

Außerdem führen die permanent überhöhten Stresshormone zu anatomischen und physiologischen Veränderungen im Gehirn. Besonders negativ wirkt sich dort Cortisol aus: Es greift die Zellen im Hippocampus – die für die Konzentrationsfähigkeit und das Kurzzeitgedächtnis zuständige Hirnregion – an. Herauskommt, was viele kennen: Unter großem Stress sind wir häufig zerstreut, nervös und vergesslich.

Und die Folgen sind umso verheerender, je länger die Stresssituation anhält. So besteht bereits nach mehreren Monaten die Gefahr, dass eine große Anzahl von

Nervenzellen im Gehirn völlig abstirbt, ohne dass sie reproduziert werden können, wie etwa andere Körperzellen. Das heißt für die Wissenschaft, dass es einen möglichen Zusammenhang gibt zwischen beginnender Demenz und psychischer Permanentbelastung. Dann erhöht sich übrigens auch die Gefahr für eine Depression.

EMOTIONALER STRESS SCHÄDIGT DAS HERZ

Den Nachweis, dass zentralnervöse Strukturen direkte Effekte auf Herz und Arterien haben, erbrachte eine aktuelle Studie aus den USA. Als Ursache dafür wurde die stressbedingt verstärkte Stoffwechselaktivität der Hirnregion Amygdala (Mandelkern) ausgemacht. Der Mandelkern ist Teil des limbischen Systems und steuert unter anderem Aggression und Angst. Seine Aktivität steigt bei Krankheiten, die Stress auslösen, zum Beispiel bei Depressionen oder posttraumatischen Stresssyndromen. Gleichzeitig kommt es zu erhöhten Entzündungsvorgängen in den Arterien. Im Rahmen der Untersuchung konnte die gemessene Aktivität der Amygdala das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse wie Schlaganfall, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Angina pectoris oder Herzgefäßerkrankungen zuverlässig voraussagen. Um festzustellen, in welchem »Stresszustand« Sie sich befinden, machen Sie unseren Stresstest ab [≥](#).

ERNÄHRUNG: DU BIST, WAS DU ISST

Es ist schon paradox. Im deutschen Fernsehen ist zurzeit kaum etwas erfolgreicher als Kochshows. Sie laufen gerade auf fast allen Kanälen. Und Millionen Deutsche gucken zu, wie Fernsehköche leckere Gerichte aus frischen Zutaten zaubern. Gleichzeitig leistet man sich immer teurere und perfekter ausgestattete Küchen. Da fehlt dann auch das

stylische Regal für exklusive Kochbücher nicht, die ebenfalls in millionenfacher Auflage gekauft werden.

Bei all dieser Kochbegeisterung glaubt man es kaum: Die Deutschen kochen immer weniger! Nur noch 30 Prozent stehen täglich selbst am Herd, um sich eine frische Mahlzeit zuzubereiten. Die Ernährungsgewohnheiten in Deutschland haben sich genau in die entgegengesetzte Richtung entwickelt: Immer mehr Menschen essen außer Haus. Und weil immer alles zu jeder Zeit verfügbar ist, gibt es keine festen Essenszeiten. Vielmehr essen vor allem jüngere Leute unregelmäßig, also wann und wo es sich gerade ergibt – und eben auch das, was sich ihnen gerade bietet. Da entscheiden sich viele für Fastfood oder industriell produzierte Fertiggerichte, für Weißbrot, Kuchen oder Süßigkeiten.

Das macht eine gesunde Ernährung eigentlich unmöglich. Denn vor allem Fastfood und Fertiggerichte sind häufig reich an ungesundem Fett, Salz und Zucker, Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern. Das begünstigt auf lange Sicht beispielsweise Übergewicht und Typ-2-Diabetes. Zudem fehlen in diesem Essen die nötigen Ballaststoffe und wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente und Mineralien. Dafür ist der Kaloriengehalt oft viel zu hoch, ohne dass das Essen eine anhaltende Sättigung bietet. Im Gegenteil: Schon bald knurrt wieder der Magen und es werden erneut Snacks konsumiert. Auch diesmal mit viel Zucker und reichlich Fett!

Warum Sie stark verarbeitete Lebensmittel meiden sollten

Industriell gefertigtes Essen muss lange haltbar gemacht und optisch sowie geschmacklich aufgepeppt werden. Dafür wird es häufig nicht nur stark chemisch behandelt, sondern enthält auch viele ungesunde Zusatzstoffe. Beispielsweise Glutamat, das das Sättigungsgefühl verhindert, oder Farb- und Geruchsstoffe, die Fertiggerichte appetitlicher aussehen lassen und damit Appetit auf mehr machen. Meist wird dafür Auszugsmehl (Weißmehl) oder weißer Reis verwendet, bei denen das Wertvollste des Kornes entfernt wurde.

Kalorienreich und einseitig – so sieht die Ernährung also bei vielen Deutschen aus. Der Körper reagiert mit allgemeinem Leistungsabfall – man fühlt sich schlapp und müde. Auch das Immunsystem nimmt seine Abwehraufgaben nicht mehr optimal wahr. Gleichzeitig fehlen gesunde Proteine, die den Muskelaufbau und damit eine bessere Fitness fördern.

Auch übermäßiger Fleischverzehr schadet

Die Deutschen essen außerdem eindeutig zu viel Fleisch und Wurst und schaden damit ihrer Gesundheit. Hierzulande liegt der durchschnittliche Fleischverzehr pro Tag bei 200 Gramm pro Kopf. Das ist jeden Tag ein dickes Steak! Besonders fleischlastig ernähren sich die Männer. Sie essen im Vergleich zu Frauen mehr als doppelt so viel Fleisch und Wurst. Dabei wissen wir längst, dass ein zu hoher Konsum an tierischem Eiweiß die Gefahr erhöht, beispielsweise an Darmkrebs oder an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Ganz abgesehen von den gefährlichen Negativfolgen der in der Tiermast eingesetzten großen Mengen an Antibiotika, die darin noch gar nicht einkalkuliert sind.

Abgesehen davon schadet der große Fleischverzehr der westlichen Nationen auch der Gesundheit der Nutztiere und der Umwelt.

Der einzige Weg aus diesem Schlamassel besteht darin, dass sich die Menschen ganz bewusst dafür entscheiden, in Zukunft weniger Fleisch zu essen.

Das Problem ist die Energiedichte

Geringer Nährstoffgehalt bei hoher Kalorienanzahl ist also die Formel für krank und dick machendes Essen. Kurz gesagt: zu viel, zu süß, zu fett. Dadurch ist bei einem in Deutschland mittlerweile weit verbreiteten Bewegungsmangel ein Energieüberschuss vorprogrammiert – und so die allgemeine Zunahme von Übergewicht und sogar Fettleibigkeit zu erklären. Denn damit einher geht ein stetig sinkender Gesamtenergieumsatz in weiten Teilen der Bevölkerung. Das heißt, wir verbrauchen aufgrund geringer Aktivität über den Tag verteilt immer weniger Energie. Gleichzeitig nehmen wir aber über die beschriebene Fehlernährung immer mehr Kalorien und damit zu viel Energie auf. Wohin mit dem Überschuss? Er landet als Fettzellen direkt in den Fettpolstern – schlimmstenfalls in der Bauchregion. Welche negativen Folgen das für Ihre Gesundheit haben kann, lesen Sie ab [≥](#).

Das Übel steckt also in der sogenannten Energiedichte. Je höher die Energiedichte eines Nahrungsmittels, desto mehr Kalorien werden dem Körper damit zugeführt. Und das Problem an der heutigen Ernährung ist, dass sie eben bevorzugt aus solchen energiedichten Produkten besteht. Die Energiedichte eines Lebensmittels gibt an, wie viel Energie, also wie viele Kilokalorien pro 100 Gramm (kcal/100 g) in einem Lebensmittel stecken – abhängig vom Fett-, Wasser- und Ballaststoffanteil. So hat beispielsweise Butter eine Energiedichte von 754 kcal/100 g (!),

Kartoffelchips haben 539 kcal/100 g, ein Croissant 393 kcal/100 g, Emmentaler Käse 398 kcal/100 g, Wildlachs 100 kcal/100 g und Himbeeren 33 kcal/100 g.

Wir definieren: Lebensmittel mit einer Energiedichte von 0 bis 125 kcal/100 g gelten als energiearm, mit einer Energiedichte zwischen 126 und 200 kcal/100 g als energiereich und mit einer Energiedichte ab 201 kcal/100 g als energiedicht. Getränke gelten bereits ab 10 kcal pro 100 Milliliter als energiedicht, weil sie nicht oder nur wenig zur Sättigung beitragen.

Die Konsequenz aus diesen Zahlen liegt auf der Hand: Wer die Wahl hat zwischen 150 Gramm Croissant mit einem Glas Johannisbeerschorle oder 150 Gramm Wildlachs mit einem Glas Wasser muss sich im Klaren darüber sein, mit welcher Entscheidung er über den Tag gesehen am ehesten eine ausgewogene Energiebilanz hinbekommt. Dieses Bewusstsein zu schaffen und zu trainieren, ist ein weiteres Puzzleteil unseres Erfolgskonzepts zur Optimierung des Lebensstils.

Wie es um Ihre Ernährungsgewohnheiten steht und ob diesbezüglich Handlungsbedarf besteht, erfahren Sie über unseren Ernährungstest ab [≥](#).