

PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK

Warum  
**ABSTINENZ**  
die Gesundheit gefährdet  
und  
**SEX**  
vor Krebs schützt

ANTI-AGING-GEHEIMNISSE  
FÜR GENUSSMENSCHEN

**G|U**



PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK

# Warum **ABSTINENZ**

die Gesundheit gefährdet

und

# **SEX**

vor Krebs schützt



ANTI-AGING-GEHEIMNISSE  
FÜR GENUSSMENSCHEN

**GU**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018


Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Silvia Herzog

Lektorat: Barbara Kohl

Covergestaltung: independent Medien-DesignGmbH, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-6786-6

1. Auflage 2018

Bildnachweis

Fotos: Getty Images; iStock

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-6786 10\_2018\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr

übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

[f www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden?. Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\*gebührenfrei in D,A,CH)

# VORWORT

## **Wie Sie gesund alt werden und dabei sogar noch Spaß haben können**

Einer weitverbreiteten Vorstellung entsprechend bedeutet Anti-Aging-Medizin, dass einem der Arzt alles verbietet, was Spaß macht und schmeckt. Als Folge wird man zwar 100 Jahre alt, weiß dann allerdings nicht, wie man seinen Geburtstag feiern soll.

Viele der einschlägigen Anti-Aging-Ratgeber bestätigen dieses Klischee. Die Handlungsanweisungen für die angehenden Hundertjährigen sind dabei immer die gleichen: Nicht rauchen, keinen Alkohol trinken, weniger essen, die Sonne meiden. Stattdessen lautet das Rezept für eine möglichst lange Restlebenszeit »Turne bis zur Urne, Fasten ohne Rasten«.

Es gibt Leute, denen macht so etwas Spaß. Es gibt aber auch Menschen, die winken angesichts derartiger Perspektiven gelangweilt ab. Sie vertreten eher den Standpunkt: Macht euren Hundertjahresplan mal ohne mich. Ich genieße lieber mein Leben.

Die Hinweise verdichten sich, dass die zweite Gruppe mit ihrer Einstellung gar nicht so falsch liegt. Es könnte sogar sein, dass deren Vertreter nicht nur besser, sondern auch länger leben. Denn ganz offensichtlich sind es nicht unbedingt die verknöcherten Gesundheitsapostel, denen als Belohnung für ihr asketisches Dasein ein Methusalemalter winkt. Die sinnenfrohen Genussmenschen dürfen sich nach neueren Studien ebenfalls Hoffnungen machen. Ihr Lebensstil wird immer mehr zu einem Rollenmodell für erfolgreiches Altern.



## **Zu viel »Schonung« kostet Lebensjahre**

Was berechtigt uns zu einer solchen Aussage? Es ist vor allem die Abkehr von einem allzu simplen und mechanistischen Bild unseres Körpers. Im Gegensatz zu einer lange verbreiteten Vorstellung ist unser Körper eben keine Maschine, die sich allmählich abnutzt und verschleißt und von der man, um ihre Lebensdauer zu erhöhen, alle schädigenden Einflüsse möglichst fernhalten muss. Unser Organismus ist vielmehr ein überaus dynamisches biologisches System, das auf ganz beachtliche Weise in der Lage ist, auf Belastungen, Stress und Schädigungen aller Art höchst flexibel zu reagieren.

Mehr noch: Wir brauchen derartige Belastungen sogar, um unsere Gesundheit zu erhalten, um unsere Fitness zu trainieren und um uns körperlich und geistig weiterzuentwickeln. Maschinen mögen länger halten, wenn sie wenig benutzt werden oder gleichmäßig im Schongang laufen. Wir nicht. Wir profitieren am meisten, wenn wir immer mal wieder voll aufdrehen. Wir brauchen nicht nur Ruhe, wir brauchen auch Stress. Wir müssen uns nicht immer nur mäßigen, wir dürfen auch gelegentlich über die Stränge schlagen. Die maßlosen Appelle zur Mäßigung sind daher wenig zielführend. Wer nicht genießt, wird nicht nur ungenießbar – er hat auch die falsche Altersstrategie. Die Genussmenschen setzen da offensichtlich auf das wesentlich bessere Programm. Was sie lange Zeit mit schlechtem Gewissen praktiziert haben, erweist sich immer mehr als der Königsweg zur Langlebigkeit.

## **Harmonie heißt: Bewegung und ständige Veränderung**

Dass Genießer länger leben, klingt ja fast zu schön, um wahr zu sein. Denn widerspricht es nicht all jenen philosophischen und medizinischen Auffassungen, die gerade in der Mäßigung, der Ausgeglichenheit und der Harmonie den Schlüssel zu einem gelungenen und gesunden Leben sehen? Nein, überhaupt nicht. Denn Ausgeglichenheit und Harmonie entstehen ja nicht dadurch, dass wir uns ständig nur auf einem »gesunden Mittelweg« bewegen. Wir sollten lieber versuchen, mit dem hin und her schwingenden Wechsel zu leben. *Go with the flow.*

Nichts versinnbildlicht dieses Konzept von Harmonie besser als das berühmte Yin-Yang-Symbol des chinesischen Taoismus. Ausgeglichenheit entsteht dabei durch die Vereinigung von Gegensätzlichem. Schwarz und Weiß, Tag und Nacht, Bewegung und Ruhe, Männlich und Weiblich – beides gehört zusammen und beides greift sogar ineinander über. Aber die Gegensätze nivellieren einander nicht. Sonst wäre das Resultat ein tristes Grau.

Die alte Weisheit des Ostens wird durch die neuen Erkenntnisse der Medizin in erstaunlicher Weise bestätigt. Konkret besagen die Folgendes: Gesundheit stellt sich nicht ein durch das rigide Befolgen eines gleichförmigen Lebensstils. Gesundheit entsteht vielmehr durch das Ausbalancieren gegensätzlicher Pole. Das Leben ist keine Gerade. Es ist eine Sinuskurve.

*Harmonie bedeutet nicht die Nivellierung von Gegensätzen. Die Kunst ist vielmehr, diese Gegensätze kreativ auszubalancieren.*

**Spazieren Sie auf dem Boulevard der Möglichkeiten, die das Leben bietet**

Obiger Erkenntnis ist der vorliegende Ratgeber verpflichtet. Speziell für Genussmenschen enthält er einige ebenso erstaunliche wie erfreuliche Neuigkeiten aus der Welt der Anti-Aging-Medizin. Der Weg zu einem langen Leben in guter Gesundheit ist nicht der schmale Pfad der Askese. Es ist ein breiter Boulevard der Möglichkeiten, an dessen beiden Seiten viele aufregende Entdeckungen auf uns warten. Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam gehen.

*Wohl denen, die das Leben genießen - denn sie haben recht!*

*Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin (GSAAM)*

# Essen und Trinken

Warum Essen keine Religion und Abstinenz ein Gesundheitsrisiko ist

Eine gesunde Ernährung ist der Topgarant für ein langes Leben. So weit herrscht Einigkeit. Mit der ist es allerdings schnell vorbei, wenn es darum geht zu definieren: Was ist denn eigentlich eine gesunde Ernährung? Da gibt es nicht erst seit der Erfindung des Smoothiemixers höchst unterschiedliche Ansichten.

# EINMAL MIT ALLEM, BITTE!

*»Wenn man die Wahl hat zwischen Austern und Champagner, so pflegt man sich in der Regel für beides zu entscheiden.«*

THEODOR FONTANE

Über die Frage, welche Ernährung denn nun die gesündeste ist, werden inzwischen regelrechte Glaubenskriege geführt. In einer Zeit, in der althergebrachte Ideologien und traditionelle Religionen zunehmend an Einfluss verlieren, wird die Definition der persönlichen Ernährungsweise immer mehr zu einem Glaubensbekenntnis. Wie bei jedem Glauben spielen die Fakten dabei zumeist eine untergeordnete Rolle. Wichtig ist vor allem das Gefühl, auf der richtigen Seite zu stehen. Der bessere Esser wird da auch gleich zum besseren Menschen und er hat meist eine große Gruppe von Gleichgesinnten hinter sich. Wer sich dagegen »falsch« ernährt, sieht sich zunehmend moralischen Vorhaltungen ausgesetzt. Die Vertreter der anderen Glaubensrichtungen kennen da nur wenig Spaß. Man kann auch ohne Laktose intolerant sein.

*Ich esse, also bin ich? Das scheint aus heutiger Sicht nicht mehr ganz so einfach zu sein. Über das Was & Wie wird heiß diskutiert.*

## IST, WER KEIN TIER ISST, EIN BESSERER MENSCH?

Schauen wir uns die wortführenden Akteure des ernährungsphilosophischen Glaubenskrieges einmal ein wenig genauer an. Da gibt es auf der einen Seite die wachsende Gruppe der Vegetarier. Für sie bedeutet der Verzicht auf Fleisch nicht nur ein besseres Gewissen, sondern nach ihrer Überzeugung auch eine bessere

Gesundheit. Innerhalb dieser Gruppe gibt es allerdings deutliche Abstufungen. Flexitarier gönnen sich als »Teilzeitvegetarier« gelegentlich auch mal ein Steak. Sie achten dabei allerdings darauf, dass dieses möglichst vom Bio-Weiderind, vom Freiland-Apfelschwein oder vom glücklichen Zweitnutzungshuhn stammt. Das ist zwar teurer, dafür hat das Fleisch aber auch einen höheren Anteil an den – tatsächlich sehr wichtigen – Omega-3-Fettsäuren und ist damit besser für die Gesundheit. Besser für das Rind und besser für das männliche Küken ist es auch. Pescetarier verzichten auf Fleisch von Landtieren, essen aber mit durchaus gutem Gewissen Fisch und Meeresfrüchte. Das beschert ihnen von der Fraktion konsequenter Vegetarier immer wieder den Vorwurf, es mit dem Schutz tierischen Lebens nicht ganz so ernst zu meinen. Dafür können Pescetarier auf eine Reihe von Studien verweisen, wonach ihre Ernährungsweise tatsächlich zu den gesündesten zählt.<sup>1</sup> Immer vorausgesetzt, wir reden hier nicht von fettig-heißem Backfisch in der Semmel mit ordentlich Mayo. Die reine Lehre des absoluten Verzichts auf tierische Produkte vertreten Veganer. Bei ihnen sind auch Milch, Eier und meist auch Honig vom Speiseplan gestrichen, weil dafür ja Tiere arbeiten und dabei oft leiden müssen. Bezüglich der Versorgung mit Eiweiß und bestimmten Mikronährstoffen wird es da häufig schon mal ein wenig eng. Viele Veganer nehmen daher Nahrungssupplemente ein. Da kann man sich schon die Frage stellen, wie natürlich eine Ernährung ist, die man durch Zusatzstoffe aus der Apotheke ergänzen muss. Aber wir wollen da jetzt auch nicht kleinlich sein.

*Nicht Fisch, nicht Fleisch ... ja, aber was denn dann?*

Verbotene Früchte

Immer wenn man denkt, das war's so weit, kommt jemand und setzt noch einen drauf: Frutarier lehnen es auch ab,

Pflanzen zu essen, die dafür bei der Ernte sterben. Dass zum Beispiel eine Karotte ihr gemütliches unterirdisches Dasein beenden muss, nur damit ein Mensch mit ihr seinen Hunger stillt – mit Frutariern nicht zu machen. Sie ernähren sich fast ausschließlich von Früchten, die auf natürliche Weise vom Baum oder Strauch gefallen sind. Als Mediziner, der seinen Beruf ja auch unter juristischen Aspekten ausüben muss, stellt man sich da natürlich die Frage, ob Schütteln am Baum in den Bereich der assistierten Sterbehilfe fällt.

Wie auch immer – für uns Genussmenschen hat die frutarische Lebensweise dies und das zu bieten, aber irgendwie fehlt einem doch was – zum Beispiel die Zeit, um erlaubte Früchte zusammenzutragen (und die geretteten Samen von Apfel und Tomate einzupflanzen ...).

Und was ist da jetzt dran?

Genuss hin oder her, es gilt trotzdem die Frage zu klären: Lebt man fleischlos tatsächlich gesünder? Viele Studien, auf die Vegetarier immer wieder gerne hinweisen, legen dies nahe.<sup>2</sup> Vegetarier haben statistisch gesehen eine durchschnittlich drei bis vier Jahre höhere Lebenserwartung. Kritiker dieser Studien wenden allerdings ein, dass dies zwar richtig sei, jedoch nichts mit dem Verzicht auf Fleisch zu tun habe. Vielmehr seien die folgenden Tatsachen dafür verantwortlich:

- ◇ Vegetarier sind im Allgemeinen **sehr gesundheitsbewusste Menschen**. Das bedeutet: Sie rauchen selten, trinken nur moderat Alkohol und betreiben regelmäßig Sport.
- ◇ Viele gehören zu den **gebildeteren und auch finanziell bessergestellten** Bevölkerungsschichten, die sich nachweislich gesünder und bewusster ernähren.

- ◇ Die meisten unter ihnen sind **Frauen**, diese haben generell und aus verschiedenen Gründen eine höhere Lebenserwartung.

Das alles sind wesentliche Faktoren, welche die Lebenserwartung schon an sich erhöhen. Der Verzicht auf Fleisch spielt da nur noch eine untergeordnete Rolle. Im Übrigen zeigen die Studien auch, dass die höchste Lebenserwartung die »moderaten Vegetarier« haben, also die Flexitarier, die ja gelegentlich doch mal Fleisch essen.<sup>3</sup> Abgesehen von gesundheitlichen Aspekten gibt es natürlich noch weitere Gründe, zum Vegetarier zu werden.

## DES EINEN LUST, DES ANDEREN LEID

*Wer einmal eine Fernsehreportage über die industrielle Massentierhaltung und die entsprechenden Tiertransporte gesehen hat, dem vergeht in der Tat der Appetit auf das handelsübliche Schnitzel. Mögliche Alternative: ein bisschen mehr Geld für Fleisch aus artgerechter Tierhaltung und Fisch aus schonendem Wildfang ausgeben und dem Tier, sich selbst und der Natur etwas Gutes tun!*