1

Dr. Riedl trifft Dr. Fionna Zöllner

Wir können gut zehn Jahre länger leben

FOTOS: AXEL HEIMKEN/DPA/PA

Viele Jahre gelebte Jugendsünden – plötzlich sind ihre Folgen, nämlich Krankheiten unseres modernen Lebens von damals, da. Zwei Experten machen aber Mut: Es ist wirklich nie zu spät, sich **auf gesund umzupolen**

Sie wettert und warnt: Jedes Jahr sterben laut Erhebungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weltweit 42 Prozent der Menschen noch vor dem 70. Lebensjahr an vermeidbaren Zivilisationskrankheiten. Dazu gerechnet werden z. B. Diabetes, Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen oder Adipositas. Laut WHO-Report sind auch gut 30 bis 50 Prozent der Krebserkrankungen auf unseren urpersönlichen ungesunden Lebensstil zurückzuführen. Allen voran Darm- und Lungenkrebs. Zwei Hamburger Experten wollen sich mit dieser schlimmen Entwicklung nicht abfinden und haben sich zu einem Talk getroffen, der das Bewusstsein für diese drängende Problematik schärfen soll. Sich gegenüber sitzen Ernährungsmediziner und Ärztlicher Leiter des medicum Hamburg, Dr. Matthias Riedl, und Psychologin und Gesundheitswissenschaftlerin Priv.-Doz. Dr. Fionna Zöllner.

Welche modernen Lifestyle-Faktoren arbeiten dieser bedrohlichen Statistik in die Arme?

Dr. Fionna Zöllner: Das ist ein ganzer Strauß an Verursachern von Zivilisationskrankheiten. Die Ernährung spielt da natürlich eine entscheidende Rolle. Aber dazu später mehr. Fangen wir mit dem Bewegungsmangel an. Wir alle – leider auch ich – führen eher ein Leben im Sitzen als ein bewegtes. Mehr als acht Stunden pro Tag kommen da für die meisten allein ja schon im Job zusammen.

Dr. Matthias Riedl: Auch das Rauchen ist immer noch ein entscheidender Risiko-Faktor. Trotz aller Aufklärung sind aktuell 25 Prozent der Deutschen abhängig vom Glimmstängel. Und auch der Alkoholkonsum ist bei uns nach wie vor ein drängendes Problem.

Wie ordnen Sie zu viel Stress und zu wenig Schlaf ein?

Dr. Fionna Zöllner: Beide Anschieber von Zivilisationskrankheiten bedingen sich. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass rund 30 Prozent der Deutschen an chronischen Schlafproblemen leiden. Wenn man bei ihnen mal hinter die Lebenskulisse schaut, entdeckt man fast ausnahmslos ein mangelndes Stressmanagement, eine Work-Life-Balance in Schieflage.

Dr. Matthias Riedl: Aber ein sehr großer Krankmacher-Faktor ist auch die Zerfaserung unseres sozialen Lebens. Sie kennzeichnet Stichworte wie „Single-Haushalte“ und „Vereinsamung“.

Dr. Fionna Zöllner: Ja. 2020 hatten wir bei uns 20,97 Mio. Singles. Geschätzt wird, dass sich rund 30 Prozent von ihnen einsam fühlen. Auf die Spitze getrieben wird dieses soziale Problem durchs Älterwerden. So belegt eine Harvard-Studie eindrucksvoll, dass für jüngere Menschen Ruhm, Erfolg im Beruf und Geld ein gutes Leben ausmachen. Doch für Ältere werden soziale Beziehungen zum entscheidenden Qualitätskriterium. Einsamkeit bekommt da mit Blick auf Zivilisationskrankheiten einen ganz neuen Stellenwert.

Dr. Matthias Riedl: Leider geht die Medizin auf diesen Zusammenhang noch nicht ausreichend ein. Auch Umfeld-Lärm und schädigende Umwelteinflüsse wie Feinstaubbelastung werden wenig berücksichtigt. Aber immerhin ist diese Kausalkette schon in die ▸

ZUR PERSON

Priv.-Doz. Dr. phil. Dipl.-Psych. Fionna Zöllner ist leitende Wissenschaftlerin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Privat-Dozentin für die Fachgebiete Gesundheits-Psychologie und Public Health. **Sie hat über Jahre** Tausende internationale Studien zum Thema „gesunde Ernährung“ analysiert und ausgewertet.

Ihre Forschungs-Schwerpunkte: Lebensqualität, psychische Gesundheit, Stress-Bewältigung.

1 Ein heikles Herzens-Thema brachte die Gesundheits-Experten Dr. Fionna Zöllner und Dr. Matthias Riedl bei diesem Talk zusammen: Lebenserwartung, medizinische Versorgung, Hygienestandard werden besser. Trotzdem verschlechtert sich die Qualität unserer Lebensweise immer weiter und raubt uns nicht selten ein langes Leben in Gesundheit. Vertrackt, das muss endlich zusammengeführt werden!

1 Dr. Matthias Riedl erklärt, dass alle ungesunden Lifestyle-Faktoren einen gemeinsamen Nenner haben: Sie können im Körper Mikroentzündungen auslösen und fördern. Und so den Grundstein für Zivilisationskrankheiten legen

2 Dr. Fionna Zöllner ergänzt: Ein ungesundes Leben kann zum sogenannten Inflamm-Aging führen. Also zu einem beschleunigten Alterungsprozess des Organismus durch unterschwellige, schwelende Entzündungen. Damit zu einer höheren Anfälligkeit für chronische Erkrankungen, zu denen alle gängigen Zivilisationsleiden zählen

aktuellen Präventions-Leitlinie der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie angekommen. Sie rät dazu, dass Menschen, die Umweltverschmutzungen ausgesetzt sind, umziehen. Das ist beim heutigen Wohnungsmarkt ein etwas unrealistischer Ratschlag. Aber immerhin – da tut sich was.

Wie kommen wir aus diesem Ursachen-Bündel für Zivilisationskrankheiten aber wieder heraus?

Dr. Fionna Zöllner: Gleich so große Maximalziele wie z. B. „Ich möchte gesünder leben“ oder „Ich werde meinen Alltag künftig entschleunigen“ sind viel zu umfassend. Damit überfordert sich jeder. Und das Ziel wird eher nicht erreicht. Viel besser ist die Ein-Prozent-Methode. Sich also in kleinen Schritten ein ganz paar Wegmarken hin zum großen Ziel setzen. Nach dem Motto „minimale Veränderung, maximale Wirkung“ komme ich so effektiver und sicherer über die Erfolgslinie. Ich habe mich früher viel mit Motivations-Psychologie befasst. Und weiß, dass ebenso die Wenn-dann-Methode erfolgreich greift, um meinen Lebensstil Richtung gesund neu zu verorten. Beispiel: Wenn ich im Supermarkt einkaufe, gehe ich an den Snack-Regalen unbeirrt vorbei und kaufe nur am Gemüsestand ein. Wer sich von diesen kleinen Vorsätzen auch nur drei bis vier vornimmt und zwei Monate durchhält, verankert sie automatisch in seinen Verhaltensmustern. Wie bei mir kann dabei ein Tagebuch helfen. Und es entwickelt sich effizient eine bewusstere und auf jeden Fall nachhaltigere Haltung zu einem gesunden Lebensstil.

Bedeutet ein derartig bewusster Lifestyle vielleicht auch, dass wir länger in Gesundheit leben?

Dr. Matthias Riedl: Im letzten Jahrhundert hat sich unsere Lebensspanne ja fast verdoppelt. Aber: Die Lebensqualität wird in den letzten elf Jahren unseres Daseins oft stark von einer oder gleich mehreren chronischen Krankheiten überschattet und beeinträchtigt. Und wir verbringen die dazu gewonnene Lebenszeit immer länger als Pflegefall. Das ist natürlich unterm Strich überhaupt keine attraktive Entwicklung. Vor allem vor dem Hintergrund, dass wir durch einen gesunden Lifestyle schätzungsweise ca. zehn Jahre länger leben könnten!

> Rund 90 Prozent meiner Patienten leiden an Zivilisationskrankheiten
>
> DR. MATTHIAS RIEDL

3 Dr. Zöllner und Dr. Riedl bauen einen Motivationsturm für die wichtigsten DIY-Maßnahmen im Kampf gegen die chronischen Zivilisationskrankheiten. Der Turm ist schnell gestapelt. Durch ein Gewusst-Wie geht jedem Patienten auch die Umsetzung locker von der Hand. Da helfen Profis

> Wir müssen den Menschen Know-how vermitteln, wie gesund leben im Alltag geht
>
> DR. FIONNA ZÖLLNER

Dr. Fionna Zöllner: Unser Kardinal-Ziel muss deshalb sein, die Gesundheitsspanne an die durchschnittlich erhöhte Lebensspanne anzupassen. Und da zeigen diverse wissenschaftliche Untersuchungen – auch die über die Hundertjährigen in den Blue Zones, den Langlebigkeits-Zonen auf der ganzen Welt: Wer sich konsequent mit naturbelassenen, frischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln ernährt, kann wie diese Hundertjährigen maximal fit und gesund möglichst alt werden.

Dr. Matthias Riedl: Und im Gegensatz dazu beweisen Studien: Wer sich überwiegend bis ausschließlich mit Fertigprodukten ernährt, riskiert, seine Lebensspanne um bis zu 20 Prozent zu verkürzen. Das liegt daran, dass hochverarbeitete Fertigprodukte viele Stoffe enthalten, die uns krank machen. Von Transfetten über schnelle Kohlenhydrate bis hin zu jeder Menge Zucker, Salz, Geschmacksverstärkern, künstlichen Aroma- und Farbstoffen, Konservierungsmitteln und, und, und.

Dr. Fionna Zöllner: Ja, und mein Lieblings-Aufreger: Nur zehn Prozent der in Deutschland angebotenen Getreideprodukte sind echtes Vollkorn. Dinkel z. B. ist nicht per se eine gesunde Alternative zu Weizen. Es muss schon Dinkel-Vollkorn sein. Und dunkles Brot ist auch nicht automatisch aus gesundem Korn. Sondern es verdankt seine Farbe nicht selten Malzsirup, den der Bäcker statt hochwertigem Vollkorn verarbeitet hat. Da lohnt sich immer ein scharfer Blick auf die Zutatenliste.

Dr. Matthias Riedl: Apropos gesundes Vollkornbrot: Es sollte aus nicht ausgemahlenem, also nicht ultrafeinem, Mehl gebacken sein. Dann enthält es viel mehr gesunde Ballaststoffe und lässt den Blutzucker nach dem Verzehr nicht so schnell ansteigen. Das ist gut für den Zuckerstoffwechsel und hält nachhaltiger satt.

Aber wie sieht es mit unserem Fleisch-Konsum aus? Welchen Anteil hat er an der Entstehung von Zivilisationskrankheiten?

Dr. Matthias Riedl: Einen sehr großen und ernst zu nehmenden. Denn jeder Deutsche hat einen wöchentlichen durchschnittlichen Fleisch-Konsum von sage und ▸

1 Weil zwischen Lifestyle-Belastung und Auftreten einer Zivilisationskrankheit oft zehn Jahre und mehr liegen, erkennt der Patient den Zusammenhang nur schwer, so die Gesundheitswissenschaftlerin. Und therapeutische Lebensstilveränderungen fallen ihm deshalb oft nicht leicht

2 Dr. Riedl weiß, dass sich die Lifestyle-Sünden der Jugend schon so ab dem 30. bis 40. Lebensjahr spürbar rächen können. Z. B. durch Verfettung der Leber, Gefäß-Entzündungen

schreibe über einem Kilogramm! In der Summe waren das übers Jahr 2020 gerechnet insgesamt 57,22 Kilo pro Kopf. Und die Hälfte davon entfällt auf Schweinefleisch mit seinen zahlreichen Entzündungsstoffen, die z. B. Rheuma fördern. Rund 95 Prozent von diesem Fleisch kommen aus der Massentierhaltung und sind abgepackt. Dieses minderwertige Fleisch mit hohem Tierleid dahinter rächt sich an unserer Gesundheit. Denn es enthält z. B. wenig gesunde Omega-3-Fettsäuren, dafür viele problematische Omega-6-Fettsäuren, oft auch Antibiotika. Und oft genug immer noch wachstumsfördernde Masthormone. Zu den Wurstwaren: Die WHO hat sie bereits vor sechs Jahren als hochgradig krebserregend eingestuft. Oft in der gleichen „Gift-Kategorie" wie Asbest und Nikotin.

Dr. Fionna Zöllner: Und rotes Fleisch ist auch nicht unproblematisch, weil es höchstwahrscheinlich ebenfalls krebserregend ist. Außerdem belastet seine Produktion die Ressourcen unserer Erde. Schon allein aus Klimasicht sollte sein Konsum um ca. 700 Prozent reduziert werden!

Dr. Matthias Riedl: Kleine Anmerkung: Die Fleischproduktion ist für 60 Prozent aller Treibhausgase bei der Lebensmittelherstellung verantwortlich.

Welche Fleischsorte und wie viel davon können wir noch ohne Bedenken essen?

Dr. Fionna Zöllner: Die renommierte Eat-Lancet Commission aus 37 weltweit führenden Wissenschaftlern hat über drei Jahre einen entsprechenden Speiseplan entwickelt, der gesund und nachhaltig ist. Sie empfehlen 30 Gramm Geflügel pro Tag – also 210 Gramm in der Woche. Und 15 Gramm rotes Fleisch täglich. Das macht pro Woche einen kleineren Burger oder zwei Steaks im Monat. Fetter Seefisch wie Lachs, Makrele, Hering sollten ein- bis zweimal pro Woche auf den Tisch kommen. Aber wegen der Schadstoffbelastung nicht mehr als 200 Gramm pro Woche. Am besten immer in Bioqualität.

> Viele chronisch Kranke erwarten zu viel und verlieren dann oft die Motivation zur Veränderung
>
> DR. FIONNA ZÖLLNER

Gibt es nicht ein paar Basis-Spielregeln für eine Ernährung gegen Zivilisationskrankheiten?

Dr. Fionna Zöllner Ja. Im Wesentlichen vier. Essen Sie mehr Gemüse und pflanzliche Nahrungsmittel, auch mal mit etwas Fleisch, Fisch. Und auch öfter Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte. Essen Sie bunte Vielfalt. Ideal sind z. B. 25 unterschiedliche Gemüse-, Kräutersorten pro Woche. Essen Sie maßvoll. Also kleinere Portionen. Innerhalb von zwölf, besser noch von nur zehn oder acht Stunden. Und kochen Sie schonend. Z. B. per Dampfgaren oder Dünsten.

Dr. Matthias Riedl: Je höher ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto ungesünder. Also Finger weg von Backwaren, Limonaden, auch Fruchtsäften. Meiden Sie zu viel Zucker, Weißmehl, schlechte Fette wie Palmfett, Sonnenblumenöl. Und Süßstoffe, die die Darmflora ungünstig beeinflussen. All diese Food-Sünden können schlimmstenfalls das Leben verkürzen.

> Bei Älteren lassen die Selbstheilungskräfte nach, sie stecken Ungesundes schlechter weg
>
> DR. MATTHIAS RIEDL

Zum Abschluss: Wie groß ist die Therapie- und Präventions-Macht einer gesunden Ernährung?

Dr. Matthias Riedl: Sie wirkt z. B. bei Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ähnlich wie wirksame Medikamente. Und kann Zivilisationskrankheiten umkehren. Überhaupt lassen sich 90 Prozent der bekannten Leiden durch den Lebensstil positiv beeinflussen. Dabei macht die Ernährung den Löwenanteil aus.

Dr. Fionna Zöllner: Und überhaupt ist die Ernährung die größte und wichtigste Stellschraube, an der wir drehen können. Und zwar ohne sonderliche Mühe. Wenn uns das dauerhaft gelingt, dann könnten wir uns all das unnötige Leid, das die Krankheiten unseres modernen Lebens mit sich bringen, ganz sicher ersparen!

WEG-WEISER

Für eine gesunde Ernährung, ein langes, fittes Leben und den Schutz unseres Planeten: Zusammen mit ihrem bekannten Vater, TV-Ernährungs-Doc Jörn Klasen, hat Dr. Fionna Zöllner akribisch wegweisende Erkenntnisse aus über 1000 Studien zusammengetragen. Ein Muss-Standardwerk. (ZS, 320 Seiten, 22,99 Euro).