

Liebe Leserin, lieber Leser!

Weisheiten

Fast täglich erreichen uns neue Meldungen über steigende Preise: Kraftstoff und Energie, Lebensmittel und Lebenshaltung, Reisen... Alles wird teurer. Manchmal steigen sogar Gehälter und Renten, um sofort wieder durch die Teuerungswelle aufgezehrt zu werden.

Auch beim Gesundheitswesen erleben wir das gleiche Elend: Steigende Sozialbeiträge, Zuzahlungen, Praxisgebühr. Wo soll das hinführen? Wer kann das noch bezahlen?

Doch es gibt in der medizinischen (Fach)Presse immer öfters Berichte von Studien, die beweisen, dass Änderungen des Lebensstils zu einem gesünderen und längerem Leben führen - und dass sich dies auch finanziell rechnet. Deshalb investieren Versicherungen und Krankenkassen wieder in Prävention.

Das alles funktioniert nur, wenn der einzelne Bürger bereit ist, sein Leben positiv zu ändern. Wir alle können nicht nur unseren Umgang mit Energie und Umwelt verbessern, sondern auch den persönlichen Lebensstil. Meckern und Schuldzuweisungen helfen nicht weiter. Wenn wir endlich bei uns und in unserem Umfeld mit Veränderungen beginnen, werden wir auch selbst am meisten davon profitieren. Wir haben es in der Hand.

Herzlichst Ihr



Jede Minute, die man lacht,  
verlängert das Leben  
um eine Stunde.

(Chinesisches Sprichwort)



Du brauchst GOTT  
weder hier noch dort zu suchen.  
Er ist nicht ferner als vor der Tür  
Deines Herzens.

(Meister Eckhart)

#### Inhalt

- Urlaub in den Bergen
- Höherer Blutzucker durch Koffein
- Männer: Einfaches Rezept für langes Leben
- Genetisches Risiko: Krebs durch zu viel Alkohol
- 14 Jahre länger leben dank Lebensstil
- So krank machen Schulden
- Vor allem junge Erwachsene gefährdet
- Schlaganfall durch zu viel Alkohol
- Fitness besiegt Übergewicht
- Gesunde Ernährung verbessert Schulleistung
- 100 Jahre gesund alt werden

## Urlaub in den Bergen

Alle Wanderfreunde laden wir wieder zur bewährten "Bergfreizeit" ein. Der Urlaubsort Turracherhöhe ist ein idealer Ausgangspunkt für gemütliche Almospaziergänge oder ausgedehnte Bergtouren im Nationalpark Nockberge.

**Lage.** Das Almhüttendorf liegt in 1.700 m Höhe, sonnig mit herrlichem Blick auf die umliegende Bergwelt. Der größte zusammenhängende Zirbenwald Österreichs sorgt für gesunde und allergearme Luft.

**Ausstattung.** Die Almhütten aus Holz je 180 qm groß, verfügen über je 12-14 Betten in 6 Zimmern (davon 1 Durchgangszimmer). Gitterbetten und Hochstühle für Kinder stehen zur Verfügung. In jedem Haus gibt es 3 WCs, 2 Duschen, 1 Bad, Sat-TV, Telefon, Sauna, Schweden-Holzofen im Aufenthaltsraum. Einige Hütten sind mit Whirlpool.

**Verpflegung.** Wir bieten ein reichhaltiges, vollwertiges und herzgesundes Frühstücks- und Abendbuffet. Für das Mittagessen auf dem Berggipfel wartet das Wanderer-Lunchpaket in Ihrem Rucksack.

**Wanderungen.** Wir wandern in 1.500 bis 2.500 m Höhe in verschiedenen Gruppen (je nach Leistungsvermögen) durch unberührte natürliche Landschaften, bewundern die Blumenvielfalt auf sanften Almböden, lauschen dem Plätschern des Gebirgsbaches, beobachten Murmeltiere...

**Unser Angebot.** • Geführte Wanderungen • Morgengymnastik • Gesundheitsvorträge • Massagen • auf Wunsch Raucherentwöhnung • Andacht, Besinnung, Singen • Gesundheitstest (Herzrisiko, Fitness) • schmackhafte und abwechslungsreiche Vollwertkost • Kärnten-Card zum freien Eintritt in den Nationalpark, Museen, Bergbahnen, Zoos, Schwimmbäder usw.

**Termin / Ort:** 13.07.08 - 27.07.08  
Turracherhöhe, Kärnten/Steiermark, Österreich

**Kosten** je Person inklusive aller oben angeführten Leistungen:

Einzelzimmer: 740 € • Doppelzimmer: 640 €  
Kinder 3-9 Jahre: 380 € • 10-14 Jahre: 480 €  
Raucherentwöhnung 50 €

Sonderpreis für Familien:  
2 Erwachsene, bis zu 3 Kindern: 1.700 €  
jedes weitere Kind: 220 €

Sonderpreis für Alleinerziehende:  
1 Erwachsene, bis zu 3 Kinder: 1.100 €  
jedes weitere Kind: 220 €

**Bei Anmeldung bis 15. Mai 2008:  
25 € Nachlass je Person**

Anmeldung und Information:  
DVG • Senefelderstr. 15 • 73760 Ostfildern  
Mail: [info@dvg-online.de](mailto:info@dvg-online.de) • Tel. (0711) 4 48 19 50



Warum sollten wir uns damit begnügen,  
KOPIEN  
zu sein, wo Gott uns als  
ORIGINALE  
in die Welt gesetzt hat.

(Billy Graham)

### Unser Tipp für Sie



Fit sein, sich wohl fühlen, Stress bewältigen können, glücklich sein und mehr Lebensqualität haben - das wünschen wir uns alle. Doch manchmal stehen wir uns mit unserem Lebensstil selbst im Weg.

Der Kurs "Fit und Gesund" will Ihnen deshalb in 10 Einheiten helfen,

einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu entwickeln, damit Sie sich einfach besser fühlen und die Belastungen des Alltags leichter bewältigen können. Der Studienkurs soll weder den Arzt ersetzen, noch medizinische Fachfragen abhandeln. Er will Ihnen vielmehr Grundsätze zeigen, die schon Tausenden geholfen haben, glücklicher und gesünder zu leben.

Sie können die Kurse online lesen und bearbeiten oder sich die Hefte kostenlos per Post nach Hause bestellen.

Internationales Bibelstudieninstitut

Stichwort "DVG"

Sandwiesenstraße 35

64665 Alsbach-Hähnlein

Telefon: +49 62 57 / 50 65 3-0

Telefax: +49 62 57 / 50 65 3-70

<http://www.fitgesund.org/index.html>

### **DIABETES: HÖHERER BLUTZUCKER DURCH KOFFEIN**

*Regelmäßiger Koffein-Genuss kann bei Patienten mit Typ-2-Diabetes den Blutzuckerspiegel erhöhen und somit Therapiemaßnahmen untergraben. Diesen Schluss lässt zumindest eine kleine Studie von Dr. James Lane von der Duke University in Durham NC (USA) zu.*

Mit einem kleinen implantierten Messgerät erfassten die Forscher kontinuierlich die Glucose-Konzentration im Blut von zehn Typ-2-Diabetes-Patienten. Die Messung lief über einen Zeitraum von 72 Stunden, so dass die Teilnehmer ihren normalen Tagesablauf beibehalten konnten.

Alle Patienten versuchten, den Diabetes mit entsprechender Ernährung, Bewegung und Tabletten in den Griff zu bekommen, keiner von ihnen spritzte Insulin.

An abwechselnden Tagen erhielten die Teilnehmer entweder Koffeintabletten, deren Dosis etwa vier Tassen Kaffee am Tag entsprach, oder ein Placebo. Ein spezieller Ernährungsdrink zum Frühstück war vorgegeben, den Rest des Tages konnten die Patienten ihre Nahrungsaufnahme jedoch frei gestalten.

An den Tagen, an denen die Teilnehmer Koffein konsumierten, stieg ihre Glucose-Konzentration im Blut um durchschnittlich acht Prozent. Insbesondere nach den Mahlzeiten trieb das Koffein den Blutzuckerspiegel in die Höhe: um neun Prozent nach dem Frühstück, 15 Prozent nach dem Mittagessen und 26 Prozent nach dem Abendessen.

Wie genau dieser Anstieg zustande kommt, ist noch unklar. Die Forscher stellten jedoch mehrere Thesen auf: "Vielleicht greift Koffein in Prozesse ein, in denen Glucose vom Blut in die Zellen transportiert wird. Oder es liegt daran, dass Koffein die Adrenalin-Produktion stimuliert - was wiederum zur Erhöhung des Blutzuckerspiegels beiträgt." Die Ergebnisse müssten jedoch noch in größeren Studien bestätigt werden, schränken die Forscher ein. *ÄZ / Duke University Medical Center*

### **MÄNNER: EINFACHES REZEPT FÜR LANGES LEBEN**

*Ob ältere Männer bei guter Gesundheit ihren 90. Geburtstag erleben, haben sie zu einem Gutteil selbst in der Hand. Dies beweist eine aktuelle Studie.*

Laurel B. Yates und Kollegen (Brigham & Women's Hospital, Boston) werteten die Daten von 2.357 Männern aus, die an der Physician's Health Study teilgenommen hatten. Zu Beginn der Studie, zwischen 1981 und 1984, waren die Teilnehmer durchschnittlich 72 Jahre alt.

970 Männer (41 Prozent) erreichten während der bis 2006 laufenden Untersuchung ein Alter von mindestens 90 Jahren. Während reguläres körperliches Training die Lebenserwartung steigerte, hatten Rauchen, Diabetes, Adipositas und Hypertonie lebensverkürzende Effekte.

Die Wissenschaftler schätzen, dass ein 70-jähriger Nichtraucher mit normalem Blutdruck und Gewicht, der nicht an Diabetes leidet und zwei- bis viermal wöchentlich Sport treibt, eine Chance von 54 Prozent hat, 90 Jahre alt zu werden.

Die Wahrscheinlichkeit, 90 zu werden, sinkt durch

- passiven Lebensstil auf 44 Prozent
- Bluthochdruck auf 36 Prozent
- Adipositas (starkes Übergewicht) auf 26 Prozent
- Rauchen auf 22 Prozent
- vier ungünstige Faktoren auf 4 Prozent.

Inwieweit der in jüngeren Jahren unstrittige Einfluss des Lebensstils auch bei Älteren zum Tragen kommt, wird kontrovers diskutiert. Doch die Autoren sind sich sicher, dass viele dieser Faktoren, zumindest bei Männern, auch im Alter eine wesentliche Rolle spielen.

*(Arch Intern Med 168 [2008] 284-290).*

### **GENETISCHES RISIKO: KREBS DURCH ZU VIEL ALKOHOL**

*Entwicklung von bösartigen Tumoren wird durch Gene gefördert.*

Alkoholiker haben ein erhöhtes Risiko, an Krebs zu erkranken. Mit starkem Alkoholkonsum werden bösartige Tumoren, vor allem der Leber, Speiseröhre, Gaumen und Kehlkopf, seltener im Dickdarm sowie der Brust bei Frauen, in Zusammenhang gebracht. Mehr als 6.000 Menschen in Deutschland erkranken jährlich an Krebsarten des oberen Verdauungstraktes. Schon ein Liter Bier oder einige Glas Wein täglich können das Risiko vervielfachen. Allerdings sind nicht alle der starken Konsumenten betroffen.

Denn ob sich Krebs entwickelt oder nicht wird entscheidend von genetischen Anlagen bestimmt. Eine Gruppe von Wissenschaftlern unter Federführung von Professor Dr. Helmut Seitz, Ärztlicher Direktor des Heidelberger Krankenhauses Salem, hat die Existenz eines genetischen Risikomarkers bestätigt, der die Entstehung von mit hohem Alkoholkonsum verbundenen Tumoren beeinflusst. Dabei handelt es sich um ein Gen, das für die Produktion von Azetaldehyd, einem krebserzeugenden Stoffwechselprodukt von Alkohol, verantwortlich ist, das so genannte Alkoholdehydrogenase 1C-Gen.

"Alkohol selbst löst keinen Krebs aus", erklärt Professor Seitz. "Vielmehr ist es sein Stoffwechselprodukt Azetaldehyd, welches meist gemeinsam mit anderen krebserregenden Faktoren wie Rauchen die Krebsentstehung vorantreibt." Die Alkoholdehydrogenase (ADH) wandelt Alkohol in diesen toxischen und krebserregenden Stoff um, dessen Konzentration bei starkem Alkoholkonsum auch im Speichel ansteigt.

Deswegen sind homozygote (gleicherbige) Träger des Gens ADH-1C1 einem besonders hohen Krebsrisiko ausgesetzt. Dies konnten Professor Seitz und seine Kollegen von den Universitäten Erlangen, Lübeck und Regensburg in einer großen Studie mit mehr als 800 Patienten feststellen. Verglichen wurden zwei Gruppen von alkoholkranken Patienten: Eine Gruppe litt an einem bösartigen Tumor der Leber, der Speiseröhre, der Bauchspeicheldrüse oder des Dickdarms, die andere Gruppe hatte keine Krebserkrankung. Die erkrankten Patienten waren sehr viel häufiger Träger des Gens ADH-1C1. "Damit haben wir nachgewiesen, dass bei alkoholbedingten Tumorerkrankungen die genetische Veranlagung eine wichtige Rolle spielt", sagt Professor Seitz.

Schon ab 20 (Frauen) bzw. 40 Gramm (Männer) Alkohol pro Tag - dies entspricht ca. 1/4 Liter Wein oder zwei Glas Bier - versechsfacht sich für einen gesunden Menschen das Risiko, eine schwere Lebererkrankung (Zirrhose) zu entwickeln. ÄZ

#### **14 JAHRE LÄNGER LEBEN DANK LEBENSSTIL**

*Wer gesund lebt, wird mit einem satten Zuwachs an Lebenserwartung belohnt: Im Durchschnitt verschiebt sich das Rendezvous mit dem Tod um 14 Jahre.*

Das berichten Kay-Tee Khaw und Kollegen von der Universität Cambridge. Die Forscher hatten zwischen 1993 und 1997 insgesamt 20.244 Männer und Frauen zwischen 45 und 79 Jahren aus der britischen Stadt Norfolk befragt, bei denen keine Krebs- oder Herz-Kreislaufleiden bekannt waren, und registrierten alle Todesfälle bis 2006.

Auf einem Fragebogen konnten die Probanden zwischen null und vier Punkten erzielen: Je einen für

- nicht rauchen
- Sport
- moderaten Alkoholkonsum und
- fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag.

Keinen Punkt in der Kategorie Bewegung bekam etwa, wer einen Bürojob hatte und in der Freizeit keinen Sport trieb. Der Alkoholkonsum durfte nicht über zwei Glas Wein (entsprechend einem halben Liter Bier) pro Tag liegen. Der Obst- und Gemüseanteil an der Ernährung wurde über den Vitamin-C-Spiegel im Blut bestimmt.

Innerhalb durchschnittlich elfjähriger Nachbeobachtung hatten Probanden mit null Punkten eine viermal so hohe Sterbewahrscheinlichkeit wie Studienteilnehmer mit vier Punkten.

Anders gesagt: Wer sich an alle vier Regeln hielt, hatte dasselbe Sterberisiko wie 14 Jahre jüngere Probanden, die keinen der Tipps befolgten. Diese Beobachtung sei unabhängig von gesellschaftlicher Schicht und Körpergewicht, betonen die Mediziner.

Dieses Ergebnis müsse zwar in anderen Regionen bestätigt werden, lege aber sehr nahe, dass diese vier erreichbaren Änderungen des Lebensstils einen deutlichen Einfluss auf die Gesundheit von Menschen in mittlerem und höherem Alter haben können. dpa

#### **SO KRANK MACHEN SCHULDEN**

*Überschuldete Menschen tragen laut einer Studie von Mainzer Forschern ein zwei- bis dreifach höheres Risiko für bestimmte Krankheiten. Gleichzeitig gehen sie aus Kostengründen seltener zum Arzt und unterlassen den Kauf verordneter Medikamente. Vor allem Psyche, Wirbelsäule und Gelenke leiden.*

Aus früheren Untersuchungen sei bekannt, dass sich soziale Faktoren wie Armut oder eine niedrige Schulbildung schlecht auf die Gesundheit auswirken, heißt es in der Studie des Instituts für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der J. Gutenberg-Universität Mainz.

Nun sei erstmals die Gruppe der überschuldeten Menschen mittels anonymer Fragebögen explizit befragt worden. Ausgewertet wurden die Angaben von 666 Probanden im Alter von 18 bis 29 Jahren.

"Im Vergleich zur nicht überschuldeten Bevölkerung stellen wir ein zwei- bis dreifach größeres Risiko fest, an bestimmten Krankheiten zu leiden. Das ist eklatant", sagt Prof. Eva Münster. Rund 80 Prozent der Befragten gaben an, derzeit an mindestens einer Erkrankung zu leiden, im Durchschnitt wurden zwei Erkrankungen pro Person genannt.

Münster zufolge scheinen zwei Mechanismen zu wirken: Überschuldung macht krank und: Krankheit führt zu Überschuldung - etwa wenn jemand wegen gesundheitlicher Probleme den Job verliert. "Eine zusätzliche Belastung ist, dass sich bei etwa der Hälfte der Überschuldeten Freunde oder Familie aufgrund der finanziellen Notlage zurückziehen", so Münster.

Psychische Erkrankungen wie Angstzustände, Depressionen oder Psychosen sowie Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen sind mit jeweils rund 40 Prozent die häufigsten Beeinträchtigungen - Frauen sind jeweils deutlich häufiger betroffen. Auch Schilddrüsenprobleme sind eher bei Frauen anzutreffen. Männern hingegen machen häufiger Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen zu schaffen: Jeder fünfte befragte Mann bejahte die betreffende Frage.

Die Zahl der Privatinsolvenzen sei in den vergangenen Jahren in alarmierender Weise angestiegen, sagte Prof. Curt Wolfgang Hergenröder, wissenschaftlicher Leiter des Schuldnerfachberatungszentrums in Rheinland-Pfalz. Beantragten 2005 in Deutschland 68.898 Personen die Eröffnung eines Verbraucherinsolvenzverfahrens, so waren es im folgenden Jahr bereits 92.310; das sind 33 Prozent mehr. Rund 2,9 Millionen Haushalte in Deutschland seien 2006 überschuldet gewesen, dies sind rund 7,3 Prozent.

Die Wissenschaftler fordern, die medizinische Versorgung für Schuldner zu verbessern. Zuzahlungen beim Arztbesuch oder für Medikamente müssten ohne bürokratischen Aufwand entfallen. dpa / Uni Mainz

#### **VOR ALLEM JUNGE ERWACHSENE GEFÄHRDET**

*Wer bereits als junger Erwachsener übermäßig Alkohol konsumiert, hat auf lange Sicht ein höheres Risiko für Herz-Erkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes.*

So lautet das Fazit einer Studie an mehr als 2.800 Probanden. Die Teilnehmer, die zu einem bestimmten Zeitpunkt regelmäßig Alkohol tranken, machten in Fragebögen nachträglich Angaben zum Alkoholkonsum im Laufe des Lebens. Mithilfe von medizinischen Untersuchungen wurde das Risiko für das Metabolische Syndrom eingeschätzt - eine Kombination von Übergewicht, erhöhten Blutzuckerwerten, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck.

Wer bereits als junger Erwachsener heftige Trinkgelage feierte, hatte ein etwas höheres Risiko für das Metabolische Syndrom. Das ließ sich auch durch einen drastisch verringerten Alkoholgenuß mit zunehmendem Alter nicht ausgleichen. Menschen, die später im Leben und eher gemäßigt, aber über längere Zeit konsumierten, waren weniger gefährdet. Das Rauschtrinken in der Jugendzeit ist für den Körper vermutlich besonders schädlich, erklären die Mediziner. Weitere Studien sind jedoch notwendig, um die Ergebnisse zu untermauern.

aid / Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism (JCEM)

### **SCHLAGANFALL DURCH ZU VIEL ALKOHOL**

*Der Konsum von mehr als 21 alkoholischen Getränken pro Woche erhöht das Apoplexie-Risiko signifikant. Schuld daran ist offenbar die vom Alkohol verursachte Hypertonie.*

Für ihre Untersuchung werteten Dr. Lydia Bazzano und Kollegen von der Tulane University in New Orleans, LA (USA) Daten von 64.338 Männern aus dem China National Hypertension Survey aus.

Die Teilnehmer waren zu Beginn der Studie im Jahre 1991 über 40 Jahre alt und hatten bis dato keinen Schlaganfall erlitten. Zwischen 1999 und 2000 untersuchte das Team um Bazzano das Auftreten neuer Schlaganfälle in Abhängigkeit vom Alkoholkonsum.

Patienten, die mehr als 21 alkoholische Getränke pro Woche zu sich nahmen, hatten dabei ein signifikant höheres Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Faktoren wie Alter, BMI, körperliche Aktivität, Rauchen, Bildungsstand und Wohnort (städtische vs. ländliche Gegend) hatten die Forscher zuvor herausgerechnet.

"Die Studienteilnehmer waren allesamt asiatischer Herkunft", erläutert Bazzano. Dennoch könne man offenbar auf einen allgemeinen Zusammenhang schließen. "Häufiger Alkoholgenuss ist oftmals die Ursache für Bluthochdruck, was wiederum einen Schlaganfall zur Folge haben kann." *fs / Quelle: Tulane University*

### **FITNESS BESIEGT ÜBERGEWICHT**

Wenn sich ältere Menschen fit halten, brauchen sie es mit dem Körpergewicht nicht so genau zu nehmen. Dies gilt zumindest in puncto Lebenserwartung, wie eine aktuelle Studie zeigt.

Für ihre Untersuchung rekrutierten Dr. Xuemei Sui (University of South Carolina) und Kollegen 2.603 mindestens 60-jährige Probanden (Schnitt: 64,4 Jahre), von denen 80,2 Prozent Männer waren.

Alle Teilnehmer hatten sich zwischen 1979 und 2001 einer Eingangsuntersuchung unterzogen, bei der verschiedene Adipositas-Parameter - unter anderem der BMI - erfasst und ein Fitnessstest auf dem Laufband durchgeführt wurden. Als "unfit" wurden diejenigen eingestuft, die diesen Test im schlechtesten Fünftel abschlossen.

Während der durchschnittlich zwölf Jahre währenden Follow-up-Periode verstarben 450 Probanden.

Die Analyse der Todesfälle ergab Folgendes:

- Die Sterberate der fitten Probanden war nicht einmal halb so hoch wie diejenige der unfitten.
- Fitte Teilnehmer - sogar solche mit einem BMI zwischen 30,0 und 34,9 - wiesen ein geringeres Sterberisiko auf als unfitte Normalgewichtige.
- Mit steigender Fitness sinkt die Wahrscheinlichkeit von kardiovaskulären Risikofaktoren wie Hypertonie, Diabetes oder Hyperlipidämie.

Nach Einschätzung der Autoren sollte es für ältere Menschen möglich sein, ihre Lebenserwartung unabhängig von etwaigem Übergewicht durch regelmäßige körperliche Aktivität nachhaltig zu steigern.

Empfohlen werden zum Beispiel zügige, mindestens halbstündige Spaziergänge an mehreren Tagen der Woche. Anzupeilen ist dabei ein wöchentlicher Verbrauch von 8 Kilokalorien pro kg Körpergewicht. *ÄZ*

### **GESUNDE ERNÄHRUNG VERBESSERT SCHULLEISTUNG**

*Kinder, die viel Obst und Gemüse sowie weniger fett-haltige Lebensmittel essen, schneiden in Schultests besser ab als Altersgenossen, deren Ernährung nicht so ausgewogen ist.*

Einen direkten Zusammenhang zwischen der Qualität der Ernährung und Schulleistungen konnten Dr. Paul Veugelers und Kollegen von der University of Alberta in Edmonton (Kanada) in einer Studie mit 5.200 Schülern der fünften Klassenstufe nachweisen.

Die Schüler und ihre Eltern gaben Auskunft darüber, welche Lebensmittel sie konsumierten, daneben wurden Größe, Gewicht und soziodemografische Faktoren erfasst. Die Qualität der Ernährung wurde im Diet Quality Index-International (DQI-I) auf einer Skala von eins bis 100 zusammengefasst.

Die Schüler, deren Ernährung qualitativ hochwertiger war, die viel Obst und Gemüse verzehrten, aber nur einen geringen Teil ihres Kalorienbedarfs über Fett deckten, zeigten erheblich bessere Schulleistungen. Diejenigen mit dem höchsten DQI-I fielen mit 41 Prozent geringerer Wahrscheinlichkeit durch einen kanadischen Bildungstest als die Kinder mit dem niedrigsten DQI-I.

Die Ergebnisse belegen, wie wichtig eine gesunde Ernährung für die Entwicklung sei, betonen die Autoren. Sie plädieren für entsprechende Schulprogramme.

*fs / Quelle: Blackwell Publishing Ltd*

### **100 JAHRE GESUND ALT WERDEN**

*Wie Wissenschaftler Hochaltrigkeit erklären: Tofu und Soja, 1200 Kalorien am Tag oder ein fester Glaube.*

Wo liegt das Geheimnis eines langen Lebens? Warum gibt es Regionen auf der Erde, wo die Menschen deutlich älter werden als anderswo? Antworten auf diese Fragen finden sich womöglich auf der japanischen Insel Okinawa, in Ovodda auf Sardinien und Loma Linda in den USA.

Von den eine Million Einwohnern Okinawas sind 900 Menschen 100 Jahre und älter. Auf der Insel altern die Menschen deutlich langsamer als anderswo, haben Wissenschaftler herausgefunden. "Kalendarisch sind sie vielleicht 70, aber ihre Körper sind die von 50-Jährigen", sagt Bradley Willcox, der mehrere Bücher über das Phänomen verfasst hat. "Beeindruckend ist, dass die meisten von ihnen bis an ihr Lebensende gesund bleiben."

Bei seinen Recherchen ist er einem Bericht des britischen Senders BBC zufolge auf eine mögliche Erklärung gestoßen: Dehydroepiandrosteron (DHEA), das am häufigsten vorkommende Steroidhormon beim Menschen, das sowohl eine Vorstufe des Testosterons als auch des Östrogens ist. Normalerweise nimmt DHEA im Alter rapide ab. Nicht so bei den Einwohnern von Okinawa. Vielleicht, so vermutet Willcox, liege das daran, dass sie weltweit am häufigsten Produkte aus Tofu und Soja verzehren. Zudem stehe eine große Auswahl an Gemüse und Obst auf ihrem Speiseplan. Eine weitere Besonderheit ihrer Ernährung beschreiben sie selbst als Hara Hachi Bu, "essen bis zu 80 Prozent des Möglichen". An typischen Tagen konsumieren die Inselbewohner etwa 1200 Kalorien, 20 Prozent weniger als die meisten Menschen in Europa.

"Vielleicht ist es der Trick, den Körper hungern zu lassen, der die Langlebigkeit der Menschen von Okinawa erklärt", so Willcox.

In Ovodda, einem 1700-Einwohner-Ort auf Sardinien, zählen die Menschen keine Kalorien, essen fast täglich Fleisch und kennen Tofu oder Soja nur vom Hörensagen. Trotzdem leben hier fünf über 100-Jährige. Das Besondere in Ovodda: Anders als irgendwo sonst auf der Welt erreichen Männer ebenso oft die magische 100-Jahr-Grenze wie Frauen.

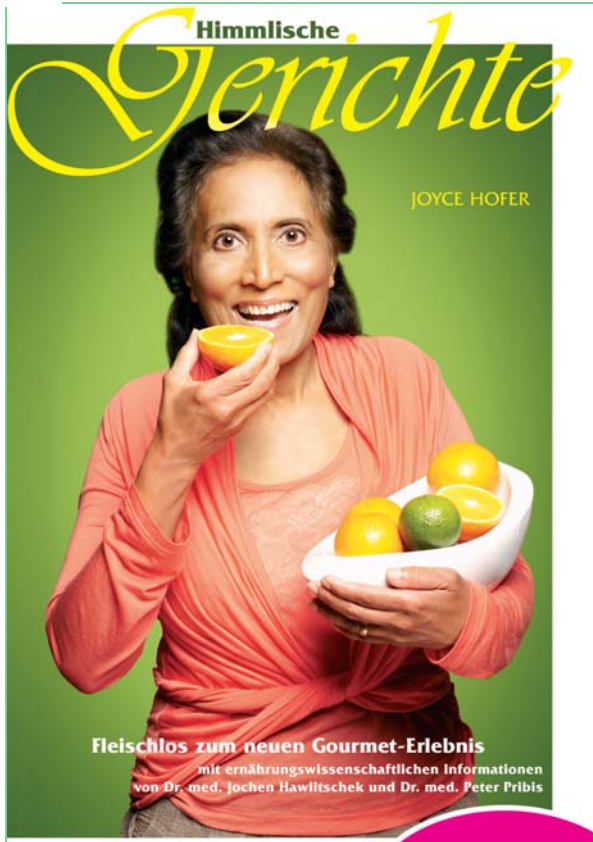
Die mediterrane Kost ist dafür nur eine unzureichende Erklärung, hat Professor Luca Deiana herausgefunden. Er testete jeden einzelnen Hundertjährigen auf Sardinien. In Ovodda lebten die Menschen über viele Generationen total isoliert vom Rest der Welt und bewahrten auf diese Weise ihren Genpool. Was anderswo ein erhöhtes Aufkommen von Erbkrankheiten hervorruft, hat laut Deiana in Ovodda dazu geführt, dass besondere genetische Eigenschaften bei vielen Menschen erhalten blieben.

Er entdeckte, dass etliche Einwohner der Stadt einen Glucose-6-Phosphat-Dehydrogenase-Mangel aufweisen. Bei manchen Menschen kann das eine lebensbe-

drohliche hämolytische Krise hervorrufen, bei den Einwohnern von Ovodda scheint es dagegen einen lebensverlängernden Effekt zu haben, so Deiana.

Die Langlebigkeit der Einwohner von Loma Linda im US-Bundesstaat Kalifornien ist jedoch keineswegs genetisch bedingt. Sie scheint etwas mit dem Glauben der Menschen zu tun zu haben. Die meisten Bewohner Loma Lindas gehören der evangelischen Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten (STA) an. Erstaunlich ist, dass die Adventisten im Durchschnitt fünf bis zehn Jahre älter werden als die anderen Einwohner der Stadt. Zwar rauchen und trinken sie nicht und ernähren sich vegetarisch. Doch diese Erklärung allein greift zu kurz. Denn es gibt Adventisten, die einen anderen Lebensstil pflegen und trotzdem älter werden als die Nichtgläubigen der Stadt. "Das wirft die Frage auf, ob ein spirituelles Dasein einen Einfluss auf die Langlebigkeit hat", sagt Dr. Gary Fraser, der die Freikirche seit Jahren auf das Phänomen der Langlebigkeit hin untersucht. Das Vorkommen von Stresshormonen ist bei Kirchgängern deutlich niedriger als bei anderen. Was das Besondere an den Siebenten-Tags-Adventisten darstellt, muss aber noch weiter untersucht werden.

## Tipp




**Himmlische Gerichte**  
JOYCE HOFER

**Fleischlos zum neuen Gourmet-Erlebnis**  
mit ernährungswissenschaftlichen Informationen von Dr. med. Jochen Hawlitschek und Dr. med. Peter Pribis

170 europäische und indische  
Rezepte auf 280 Seiten  
29,95-Euro DVG-Preis:

**14,<sup>80</sup> Euro**



[www.rejoyce.ch](http://www.rejoyce.ch)

- Schmackhafte Gerichte, die Ihre Sinne verwöhnen
- Schnell und einfach zubereitet
- Geschmackvoll, bekömmlich, vegetarisch
- Erfreuen Sie Ihre Gäste mit einem köstlichen Gourmet-Erlebnis

**REJOYCE YOUR LIFE !**

Bestellung an:

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V. • Senefelderstr. 15 • 73760 Ostfildern • [info@dvg-online.de](mailto:info@dvg-online.de)