



SOCIETÄT DUISBURG e.V.
GEGRÜNDET 1774

„Fit im Alltag - Was der kundige Mediziner empfiehlt“

Vortrag von Herrn Prof. Dr. Hans-Georg Kregel, Kath. Klinikum Essen

In den Räumen der SOCIETÄT DUISBURG e.V., 8. April 2019

Nach etwas längerer Abwesenheit sind wir wieder zu einer „normalen“ Abendveranstaltung bei uns zusammengekommen. Es ist wieder ein schönes Gefühl, hier zu sein: Die Räume sind schon österlich geschmückt, am Eingang stehen frische Blumen, die Terrasse ist sauber hergerichtet, wir haben einen phantastischen Blick auf unsere Terrasse mit der frischen Bepflanzung und in den Zoo hinein bei einem herrlichen Frühlingstag. Innen wird selbstgemachter Eierlikör ausgetrenkt – alles förderlich für unsere gute Stimmung.

Der erste Teil der heutigen Veranstaltung ist wieder dem guten Essen, angerichtet von Herrn Klaus Hobohm und Team, gewidmet. Wir lassen es uns gut schmecken, die Gespräche am Tisch kommen in Schwung.

Der zweite Teil beinhaltet den Vortrag von Herrn Prof. Kregel. Wie können wir das Beste aus unserem Leben machen? Ganz wichtig: Fit und gesund bleiben! Dazu gehört sicherlich auch die Frage nach ewiger Jugend; Antworten aus dem alten Testament (Vereinigung mit jungen Frauen, um Körperwärme zurückzugewinnen), dem neuen Testament (Wein, Sport und Massagen), der Renaissance (Milch junger Mütter) und dem Mittelalter (Stierhoden, Nashornmehl, Gold und Mumienhaut) führen uns nicht unbedingt in die richtige Richtung.

Aber woran sterben wir eigentlich, es gibt da ca. 30.000 Krankheiten, die der Mediziner alle kennen sollte? Fast die Hälfte stirbt an Herz-Kreislauf-Erkrankung, das höchste Risiko besteht dabei im Übergewicht. Danach kommen schon Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Zigaretten, Diabetes und Stress. Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei Krebserkrankungen. Detailliert listet Prof. Kregel die %-Zusammenhänge auf.

An welcher Stellschraube kann man nun aber selbst drehen, um ein langes Leben zu erreichen? Zu 70% ist es Lifestyle Management (Ernährung/Antioxidantien, Bewegung, Suchtverhalten), zu 20% sind es Vitalstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) und 10% sind es Hormone (DHEA: Vorstufe sowohl für die männlichen als auch weiblichen Sexualhormone sowie Wachstumshormone). Bei optimaler Ausrichtung schaffen wir dann 120 Jahre, das Doppelte von einem Elefanten und das 30-fache einer Ratte.

Ganz wichtig dafür ist eine positive Einstellung zum Älterwerden, das bringt 7,5 Jahre, ein normaler Cholesterinspiegel 4 Jahre und mehr Bewegung nur 1...3 Jahre, Spitzenleistungen wie beim Marathonlauf sind eher schlecht, da halten wir es mit Churchill: „No sports!“. Und Stress macht alt, er beschleunigt den Alterungsprozess. Freie Radikale zerstören unsere Proteine und die DNA. Die Gegenspieler sind Antioxidantien, wie Vitamin E und C, Beta Karotin, Selen, 17-beta Östrial, enzymatische Schutzsysteme (Gluthationperoxidase), Flavonoide (Knoblauch), Quercetin (Apfel, Tee) und Resveratol (Trauben). Folsäure hilft bei Arteriosklerose, Gefäßverschlüssen, psychischen Erkrankungen, Depressionen, Alzheimer und Krebserkrankungen. Enthalten ist sie in grünem Gemüse, Rote Bete, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Leber und Vollkornprodukten. Vitaminpräparate sind eher nicht unterstützend.

Überhaupt kommt es auf die Zusammensetzung an, und da ist uns die Natur immer noch ein gutes Stück voraus.

Essgewohnheiten spielen eine zentrale Rolle, so gilt nach wie vor: Frühstücke wie ein König, esse mittags wie ein Bürger und abends wie ein Bettelmann. Dazu gibt es eine ganze Reihe an Beispielen für gesunde Ernährung. Z.B. ist die mediterrane Ernährung ein hervorragendes Beispiel für eine schmackhafte und gesunde Ernährungsweise. Und richtig im Alter ist:

- Regelmäßig essen, 5x täglich
- 1x /Woche wiegen → Normalgewicht halten
- Ausreichend Bewegung
- Zeit, Ruhe und Appetit
- Etwas Warmes braucht der Alte
- Singles kochen auf Vorrat
- 2x Seefisch, 3x Fleisch, 2x vegetarisch, viel Obst, täglich Salat
- Wenig Fett, wenig Gebratenes
- Trinken nicht vergessen!

Sonnenlicht ist wichtig, es bringt uns gute Laune, ebenso wie Schokolade, dabei gibt es mit Ananas, Banane, Erdbeeren und Himbeeren weitaus Gesünderes!

Und nicht zu vergessen ist ausreichender Schlaf. Dabei wird unsere Gewebe repariert, laufen Heilungsprozesse ab, werden Organe und Zellen wieder mit neuem Brennstoff versorgt, werden alte Zellen durch neue ersetzt und arbeiten einige innere Drüsen auf Hochtouren.

Regelmäßige körperliche Aktivität kann das hormonelle Alter um 10 bis 20 Jahre zurückdrehen!

Wir sind beeindruckt von der Vielzahl an Fakten, Hinweisen und Handlungsempfehlungen. Prof. Krengel betont, dass dieses natürlich für die den gesunden Menschen gilt und bei Erkrankung punktuell abzuweichen ist.

Es gibt viele Fragen, wir sitzen noch lange an diesem Abend zusammen.

(Text: Dr. Ralf Tempel, Fotos: Dr. Michael Greeske & Dr. Ralf Tempel)

Prof. Dr. Hans-Georg Krengel
- Katholisches Klinikum Essen -

Fit im Alltag
Was der kundige Mediziner empfiehlt

Societät Duisburg e.V. 8. April 2019



