

Unverkäufliche Leseprobe



Dr. med. Michael Prang
Vegetarier leben länger
Die 101 größten Gesundheitsirrtümer

159 Seiten, Paperback
ISBN: 978-3-406-59988-0

Vorwort

Von Äpfeln, die Ärzte ersetzen und anderen Irrtümern

«An apple a day keeps the doctor away!» Das reimt sich und klingt plausibel. Doch medizinisch gesehen ist dieser Rat aus dem 19. Jahrhundert natürlich blanker Unsinn. Äpfel zu essen verhindert sicher nicht, dass man ab und zu einen Arzt braucht. Ein paar leicht verdauliche Kohlenhydrate, einige Vitamine, Mineralien und diverse andere Stoffe in Kleinstmengen sind zwar durchaus gesund, doch: Dass Äpfel Erkrankungen verhindern können, wie es die Redewendung nahe legt, ist mehr als stark übertrieben. Aber zum Glück ist das in diesem Fall wohl jedem klar.

Die Liste scheinbarer Gesundheitsweisheiten lässt sich jedoch fast beliebig fortsetzen. Und nicht alle sind so augenzwinkernder Unsinn wie das Apfel-Arzt-Beispiel. Bei nüchterner Betrachtung machen viele dieser Weisheiten nicht gesünder, sondern im schlimmsten Fall sogar krank.

In diesem Buch erfahren Sie, liebe Leserinnen und Leser, die Wahrheit über die 101 häufigsten Gesundheitsirrtümer. Damit Sie nach der Lektüre scheinbar Gesundes weglassen und dann tatsächlich gesünder leben, finden Sie außerdem zahlreiche weitergehende Erläuterungen und Tipps.

Übrigens nahm die Redewendung «An apple a day keeps the doctor away!» ihren Ursprung vermutlich 1866 in einer Waliser Zeitschrift. Damals lautete sie noch: «Eat an apple on going to bed, and you'll keep the doctor from earning his bread!» Was frei übersetzt bedeutet: «Iss vorm Zubettgehen einen Apfel, dann sparst du dir das Geld für den Arzt». Bekannt wurde die Redewendung aber erst im 20. Jahrhundert.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Buches. Sollten Ihnen weitere, fragliche Gesundheitsweisheiten begegnen,

können Sie mir gerne an irrtuemer@michaelprang.de eine E-Mail schreiben. Ich freue mich über jeden aufgeklärten Irrtum.

Ihr Dr. med. Michael Prang
Hamburg, im Frühjahr 2010

P.S.: Essen Sie ruhig weiterhin einen Apfel pro Tag, wenn Sie das bisher getan haben – denn schaden wird es Ihnen nicht!

Originaldokument
© Verlag C.H.Beck

I. «Sport ist Mord»

Ein lieb gewonnener Klassiker unter den Missverständnissen – und deshalb bis heute wohl eine der häufigsten Erklärungen sportmuffelnder Genussmenschen für ihren bewegungsarmen Lebensstil. Allerdings hat der frühere britische Premierminister Sir Winston Churchill (1874–1965) aller Wahrscheinlichkeit nach weder den Spruch «Sport ist Mord» von sich gegeben, noch hat er überhaupt Sport für lebensgefährlich gehalten. Auch die Anekdote, Sir Churchill habe einem Journalisten auf die Frage, wie er trotz Genuss von reichlich Whiskey, Zigarren und gutem Essen ein derart hohes Alter erreichen könne, «Kein Sport, nur Whiskey!» («No sports, whiskey only!») geantwortet, ist nicht belegt. Möglicherweise sind aus Sir Churchills Mund ähnliche Wörter gefallen, die sich im Laufe der Zeit einer leichteren Zitierfähigkeit zuliebe zurechtgebogen haben.

Sir Churchill war kein Sportmuffel Sicher erscheint aber, dass Sir Churchill grundsätzlich nichts gegen Sport hatte – im Gegenteil: Der übergewichtige Politiker trieb zwar keinen Leistungssport, doch er war durchaus körperlich aktiv. Er ruderte, spielte Polo, kletterte noch in hohem Alter auf den Kilimandscharo und nahm an Fuchsjagden teil. Hätte Sir Churchill stets gelebt wie ein genussüchtiger und bewegungs scheuer Bonvivant, wäre er wohl kaum 90 Jahre alt geworden. Womit wieder mal bewiesen wurde, dass Sport ganz schön alt machen kann.

Trotzdem sollten Sie Sir Churchills Leidenschaft für Whiskey, Zigarren und ungesund große Nahrungsmittelmengen nicht nach-eifern. Erst recht nicht, wenn Sie das 4. Lebensjahrzehnt schon hinter sich gelassen haben. Denn zwischen dem 4. und 8. Lebensjahrzehnt sinkt auch ohne reichlich Alkohol, Nikotin und permanent hohen Cholesterinwerten die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff aufzunehmen, pro Jahr um rund ein Prozent – mit Sir Churchills Lastern wären es sicher deutlich mehr. Gleichzeitig

nimmt dabei die Leistungsfähigkeit ab. Ausdauersport kann diesem Trend aber durchaus etwas entgegensetzen: Ein halbes Jahr lockeres aber regelmäßiges Training gleicht zumindest die konditionellen Folgen einer 20-jährigen Karriere als Stubenhocker einigermaßen wieder aus.

Mehr Lebensjahre durch Fitness im Alter Selbst wenn Sie schon deutlich älter als 40 Jahre alt sind und zudem lange Zeit nichts für Ihre Fitness getan haben, können Sie von regelmäßigem Training profitieren. Das legt eine Untersuchung von Wissenschaftlern an der University of Texas in den USA nahe. Die Forscher hatten männliche Mittfünfziger, die in den 30 Jahren zuvor Sport konsequent vermieden hatten, für sechs Monate in ein Fitnessprogramm aus Joggen, Walken und Radfahren gesteckt. Nach den sechs Monaten waren alle Versuchspersonen so leistungsfähig wie rund 20 Jahre jüngere, untrainierte Personen. Natürlich waren die Probanden vorher auf Herz und Nieren geprüft worden. Außerdem wurde während des Trainings streng darauf geachtet, dass sie ihre Belastung nur langsam steigerten. So konnte sich der Organismus optimal anpassen und das Leistungsvermögen mit der Zeit zunehmen.

Wer ein Minimalpensum von etwa zwei Stunden Ausdauertraining pro Woche über Jahre durchhält, stärkt aber nicht nur seine körperliche Leistungsfähigkeit. Das Risiko, an Herz-Kreislauf-Leiden zu erkranken, sinkt dadurch ebenfalls. Nach einer Studie der Stanford University School of Medicine in den USA gewinnt zum Beispiel ein 45-jähriger Mann, der mit Ausdauersport beginnt und zudem die Finger von den Zigaretten lässt, knapp drei Lebensjahre. Damit wäre dann vielleicht sogar Sir Churchills hohes Alter zu erreichen!

2. Bodybuilder brauchen besonders viel Eiweiß

Muskeln brauchen Eiweiß, damit sie wachsen können und kräftig werden – je mehr Eiweiß, desto schneller und besser wachsen sie auch. Das klingt durchaus logisch. Doch auch wenn die Hersteller von Eiweißpräparaten für Bodybuilder und andere Kraftsportler das sicher nicht gerne hören: Diese Aussage ist falsch! Eine simple Rechnung zeigt warum.

Kraftsportler brauchen im Durchschnitt etwa 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Selbst Hochleistungs-Bodybuilder brauchen damit nur rund 0,1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag mehr als der Durchschnittsmensch. Für diesen relativ geringen Extrabedarf sind Eiweißpräparate allerdings nicht erforderlich. Warum? In Deutschland nimmt jeder Mensch im Durchschnitt schon 1,3 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag mit seiner ganz normalen Nahrung zu sich – was eindeutig mehr Eiweiß ist, als selbst Profis für den Muskelaufbau benötigen.

Nieren leiden unter dem Eiweiß-Überangebot Nun könnte man sagen: Das bisschen Extra-Eiweiß wird schon nicht schaden. Doch eine zu hohe regelmäßige Eiweißzufuhr kann tatsächlich ungesund sein. Überschüssiges Eiweiß verwandelt der Körper zu Harnstoff und scheidet es dann über die Nieren wieder aus. Studien zeigen, dass viele Bodybuilder pro Tag mehr als doppelt so viel Harnstoff ausscheiden wie Normalsportler. Weil ihre tägliche Urinproduktion dabei jedoch nicht im gleichen Verhältnis steigt, werden die Nieren übermäßig stark mit Harnstoff belastet.

10 Fakten für gesundes Bodybuilding

1. Muskeltraining ist fast in jedem Alter geeignet, um Muskelkraft aufzubauen und zu erhalten. Ob Sie dadurch zum Muskelprotz werden oder sich einfach nur gut fühlen, hängt von der Art und der Intensität Ihres Trainings ab.
2. Besonders wichtig ist ein langsamer Start. Beginnen Sie mit niedrigen Gewichten. Und gönnen Sie Ihren Muskeln nach jedem Training ein bis zwei Tage Ruhe.
3. Kinder zwischen 11 und 15 Jahren sollten bis zum Ende der Pubertät beim Training nur maximal ihr Körpergewicht einsetzen, also zum Beispiel Liegestütze oder Klimmzüge machen. Schweres Krafttraining mit Geräten oder Hanteln würde ihr Wachstum stören.
4. Ab 16 Jahren kann das Muskeltraining an Geräten und Hanteln langsam beginnen. Übungen für die Rumpfmuskeln sind jetzt besonders gut, um die Wirbelsäule zu stützen und Haltungsschäden vorzubeugen. Ab etwa 18 Jahren kann der Körper voll belastet werden.
5. Idealerweise wird das Muskeltraining unter Aufsicht eines gut ausgebildeten Trainers absolviert. Er sorgt dafür, dass vor allem der Knochenbau nicht unter dem Training leidet.
6. Ab dem 25. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse wieder ab. Wer jetzt keinen Sport macht, könnte Rückenprobleme und unter Umständen sogar einen Bauch bekommen. Mit gezieltem Muskeltraining lässt sich das aber aufhalten und sogar umkehren.
7. Ein Irrtum ist, dass Übergewichtige kein Muskeltraining machen sollen, weil sie dann noch schwerer werden: Mit fünf Pfund zusätzlicher Muskelmasse verbrennt der Körper auch ohne Extra-Training alle zwei Wochen rund ein Pfund Fett.
8. Zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr sind die Muskeln nicht mehr so belastbar wie in jüngeren Jahren. Regelmäßiges Muskeltraining tut jetzt nicht nur den Muskeln gut, sondern auch

den Knochen. Sie werden dadurch fester, womit man Osteoporose (Knochenschwund) vorbeugen kann.

9. Zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr sollten die Gelenke und die Wirbelsäule nicht mehr allzu stark belastet werden. Ein leichtes Muskeltraining reicht, um Kraft und Koordinationsfähigkeit zu erhalten.
10. Mit Muskeltraining wird nicht so viel Fett verbrannt wie durch Ausdauertraining. Am besten, man macht von beidem gleich viel. Zum Beispiel montags Muskeltraining, dienstags Laufen, Radfahren oder Schwimmen, mittwochs Pause, donnerstags geht es mit Muskeltraining wieder weiter.

3. Joggen im Wald ist besonders gesund

Auf den ersten Blick klingt das plausibel: Der Sauerstoff in der Waldluft kommt frisch von der Quelle, dazu kommen ein weicher, federnder Boden und eine wohltuende Ruhe. Tückisch für Waldläufer sind allerdings bestimmte Krankheitserreger, darunter jene, die von den auf Sträuchern sitzenden Zecken übertragen werden. Die so genannte Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) etwa kann eine lebensgefährliche Hirnhautentzündung auslösen, die Borreliose unter anderem die Gelenke und Nieren schädigen. Eine relativ neu entdeckte Bakterienart namens *Bartonella* soll sogar Herzmuskelentzündungen auslösen können. Endgültig bewiesen ist der Zusammenhang mit Waldläufen zwar nicht, allerdings wurden in den Herzmuskeln mehrerer in Schweden plötzlich verstorbener ›Waldläufer‹ *Bartonella*-Bakterien gefunden. Dass das Joggen im Wald gesund ist, gilt deshalb nur mit Einschränkungen.