

Wohlstandskrankheiten:

Vortrag am 22.03.06 beim Bauernverband

Gasthaus Schreiner, Lengfeld; 19:30

Einführung, Begrüßung
Ernährung im Wandel der Zeit-
Krankheiten im Wandel der Zeit:

Bis vor 50 Jahren herrschten Krankheiten vor, die uns heute kaum noch bekannt sind:

- Mangelkrankheiten: Rachitis, Eiweißmangel
- Infektionskrankheiten:
Tbc, Kinderkrankheiten wie Scharlach, Masern, Mumps.
- Lungenentzündungen,
- Kindbettfieber.

Dagegen gab es kaum Erkrankungen wie
Übergewicht (Adipositas), schon gar nicht bei Kindern, Gicht, Diabetes, zu
hohe Cholesterinspiegel;

Es gab kaum Veränderungen am Bewegungsapparat durch zu
einseitige Belastung oder durch zu wenig abwechslungsreiche Bewegung; was
abwechslungsreiche Bewegung bedeutet, weiß jemand aus der Landwirtschaft
zu genau!

Es erkrankten weniger Menschen am Darmkrebs, da die Bevölkerung genügend
faserreiche Kost zu sich nahm.

Das heißt: die Menschen lebten unter schwierigen Umständen, das Leben war
hart; die Lebenserwartung war deutlich niedriger.

Der II. Weltkrieg und seine Folgen taten ein Übriges.

In den 50er und 60er Jahren des 20. Jahrhunderts ging es dann aber deutlich
aufwärts, oder wie Ludwig Erhard, der Vater des Wirtschaftswunders es
formulierte: „WOHLSTAND FÜR ALLE!“

Nun ist Wohlstand ja eigentlich ein erstrebenswertes Gut: wenn wir alle gesund
sind an Leib und Seele und wir zudem keine wirtschaftlichen Nöte haben.

WOHLSTAND AUS MEDIZINISCHER SICHT:

Möglichkeiten der „gesunden“ Ernährung - damit keine Mangelkrankheiten

Geringe Anfälligkeit für Infektionskrankheiten (Tbc)

Enormer medizinischer Fortschritt ermöglicht frühzeitige diagnostische und therapeutische Eingriffe (Ultraschall, Magen-/Darmspiegelung)

Medikamentöse Therapie: Antibiotika, moderne Insuline, Impfungen

Nachteile des Wohlstandes:

- Falsche Ernährung
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Alkohol, Suchtmittel

Nach den Hungerjahren kam die sog. Fresswelle:

Sahnetorten konnten nicht hoch genug und nicht cremig genug sein!

Mittlerweile ist die paradoxe Situation eingetreten, dass es uns ZU GUT geht!

Während Millionen Menschen weltweit unter Nahrungsmangel leiden, nimmt in unseren Regionen die Zahl der Übergewichtigen immer mehr zu. (siehe MZ)

Diese Entwicklung führt mehr und mehr zu gesundheitlichen Risiken und auch zu Erkrankungen.

Zudem geht es ans Geld: Die ernährungsbedingten Erkrankungen kosten in Deutschland schätzungsweise 50 Mrd. Euro/Jahr.

Ich möchte meinen Vortrag in 3 Punkte gliedern:

1. Gesundheitsrisiken durch Wohlstand.
2. Daraus folgende Erkrankungen
 - Symptome= Krankheitszeichen
 - Häufigkeit
 - Volkswirtschaftliche Bedeutung
3. Maßnahmen zur Gesundheitsförderung

1. Gesundheitsrisiken durch Wohlstand:

Ungesunder Lebensstil:

- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Ungesunde Ernährung
- Nikotin

ÜBERGEWICHT

ist unser größtes Problem:

(Ärztezeitung: Deutsche werden immer dicker)

Mittlerweile ist jeder 2. Deutsche übergewichtig, die WHO

(Weltgesundheitsorganisation spricht von einer globalen Epidemie).

Definition von Übergewicht:

Das Maß ist der Bodymass-Index (BMI).

BMI = Körpergewicht in kg : Körpergröße in Metern

Das heißt für einen Menschen, der 185 cm groß ist und ca 90 kg wiegt:

$$\text{BMI} = \frac{90 \text{ kg}}{1,85 \times 1,85} = 26$$

Bei einem BMI von > 25 spricht man von Übergewicht

Bei einem BMI von > 30 spricht man von Adipositas oder Fettsucht.

Ganz besonders gefährlich ist der „Speckbauch“, wenn der Mensch also sehr viel Fett am Bauch hat;

entscheidend ist also weniger, wie viel Fett man am Körper hat, sondern wo, also die Fettverteilung!

Grenzen beim Bauchumfang:

Beim Mann gelten unter 94 cm als normal; >94 cm Risiko einer Herz-/Kreislauferkrankung erhöht; > 102cm Bauchumfang: Risiko stark erhöht!

Bei Frauen sind unter 80 cm normal.

Lebensversicherungen interessieren sich bei der Risikoberechnung der Versicherungswilligen und bei der Prämienberechnung überwiegend für den Bauchumfang, weniger für den BMI.

Man spricht mittlerweile von der VOLKSSEUCHE FETTSUCHT

Die Folgen sind bedrohliche Krankheitsrisiken und letztendlich eine verkürzte Lebenserwartung.

Unsere Bevölkerung leidet an der Überernährung mit allgemein grassierender Fettsucht.

BEWEGUNGSMANGEL:

Mangelnde Bewegung ist ein weiteres Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen:

Sie als Landwirtinnen und Landwirte wissen ja, was schwere körperliche Arbeit bedeutet. Die meisten von Ihnen kennen noch die Zeiten, in denen das Heu mit der Gabel aufgelegt wurde, die Kühe noch von Hand gemolken wurden und der Mist noch mit der Schubkarre aus dem Stall befördert wurde.

Mittlerweile haben Mechanisierung und Automatisierung auch in der Landwirtschaft Einzug gehalten: einerseits ein Segen, andererseits ein Schritt hin zu weniger Bewegung; dasselbe gilt für das Bauhandwerk; vor 40 Jahren wurde der Mörtel noch von den Maurern auf dem Rücken nach oben getragen; das macht jetzt 1 Mann im Sitzen auf dem Kran.

Es hat sich aber nicht nur die Arbeitswelt geändert:

Auch unser Freizeitverhalten ist anders geworden.

Wir sitzen vor dem Fernseher, die Heizung geht vollautomatisch. Wer früher mit dem Fahrrad fuhr oder zu Fuß ging, ist heute mit dem Auto unterwegs.

Es gibt Berechnungen, dass manche Berufstätige pro Tag nur noch 600 m Gehen:

Haus - Auto - Tiefgarage - Lift - Büro/Gang - Lift - Auto - Haus - Fernseher - Bett.

UNGESUNDE ERNÄHRUNG:

Wir essen zuviel und zu oft, so dass die Kalorienaufnahme über dem Bedarf liegt; die überschüssigen Kalorien werden als Fett bei entsprechender Gewichtszunahme gespeichert. So einfach sich diese Tatsache auch für den medizinischen Laien formulieren lässt, ist es zugleich eine der schwierigsten Medizinischen Herausforderungen unserer Zeit .

Denn die Menschen zu einer Änderung ihrer Essgewohnheiten zu bewegen, scheint manchmal das Schwerste überhaupt zu sein.

Und wir essen zu oft das Falsche: zu fett, zu süß;

Unsere Nahrung besteht oft nicht mehr aus den Grundnahrungsmitteln, oft sind die Nahrungsmittel verändert und haben eine enorme Energiedichte.

Z.B. hat ½ Liter Cola dieselbe Energie wie ca 200 g Spaghetti!

Jeder von uns sollte seinen Kalorienbedarf kennen.

Er steht in Ernährungstabellen und beträgt ca 2000 bis 3000 kcal.

Man kann den ungefähren Bedarf an kcal auch durch Multiplikation mit dem Körpergewicht kalkulieren:

Leichte körperliche Arbeit: Sollgewicht X32

Schwere körperliche Arbeit: Sollgewicht X37

Wenn ich eine leichte körperliche Arbeit verrichte, komme ich auf einen Kalorienbedarf von 2700 kcal/Tag.

RAUCHEN:

Das Zigarettenrauchen ist heute nachweislich einer der größten Risikofaktoren für das Zustandekommen von Herz- und Kreislauferkrankungen sowie für Lungenkrebs.

Täglich sterben in Deutschland 300 Menschen an den direkten Folgen des Rauchens!! Stellen Sie sich vor: jeden Tag, 365 mal im Jahr stürzt ein Jumbojet mit 300 Menschen an Bord in Deutschland ab.

Raucher sterben ca. 12 Jahre früher als Nichtraucher: an Lungenkrebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, anderen Durchblutungsstörungen.

WOHLSTANDSKRANKHEITEN

1. Gelenkschäden durch fehlende oder einseitige Belastung des Bewegungsapparates. Arthrose, Wirbelsäulenschäden.

2. Gicht durch zu viel Harnsäure im Blut : zu viel Fleisch, zu viel Alkohol. In Kriegszeiten gab es keine Gicht! Gicht tut weh, aber sie „tötet“ nicht!

3. Blutdrucksteigerung:

Ziel sollte sein: RR systolisch unter 140

RR diastolisch unter 80 mmHg.

Die alte Regel „LA + 100“ gilt nicht mehr!

Erhöhter Blutdruck führt zu einem vermehrten Auftreten von Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen an den Beinen und Nieren.

Erhöhter RR macht kaum Beschwerden, weshalb er oft nicht erkannt oder vom Laien als nicht gefährlich eingeschätzt wird.

4. Auch erhöhte Blutfettwerte können zu Komplikationen (Herz-Infarkt, Schlaganfall) führen.

Besonders riskant sind einer Erhöhung der Triglyceride (Neutralfette), ein erniedrigter HDL-Wert und ein erhöhter LDL-Wert.

5. Diabetes mellitus =Zuckerkrankheit.

Der Diabetes ist heute die teuerste chronische Erkrankung, die wir haben.

Ein Zuckerpatient kostet die Krankenkassen und somit uns alle 3835,- Euro pro Jahr mehr als ein Nicht-Diabetiker. Nicht einberechnet sind hier diabetesbedingte Folgeerkrankungen wie

Herzinfarkt oder Schlaganfall, die wiederum 4x so teuer sind wie die Grunderkrankung Diabetes.

Sie merken, dass all diese Erkrankungen irgendwie miteinander zusammenhängen.

In der medizinischen Fachsprache nennt man eine Gruppe von 4 Symptomen das METABOLISCHE SYNDROM:

Gleichzeitiges Vorhandensein von:

- Erhöhtem Blutdruck,
- erhöhten Blutzuckerwerten,
- erhöhten Blutfettwerten,
- bauchbetonte Adipositas („Speckbauch“)

Nicht umsonst spricht man auch vom TÖDLICHEN QUARTETT!

6. Koronare Herzerkrankung (Verkalkung der Herzkranzgefäße, die den Herzmuskel mit Blut versorgen mit der Gefahr des kompletten Gefäßverschlusses = Herzinfarkt, wenn Herzmuskelgewebe abstirbt.) Symptome sind vernichtender Brustschmerz mit Ausstrahlung in den linken oder rechten Arm, in den Rücken, Hals; Todesangst, Kaltschweißigkeit, Atemnot, Übelkeit, Erbrechen.

Die Komplikationen beim Herzinfarkt sind:

Herzrhythmusstörungen → Kammerflimmern, das unbehandelt binnen weniger Minuten zum Tod führt. Eine zunehmende Herzmuskelschwäche im Rahmen eines Herzinfarktes kann zum sog. kardiogenen Schock und dann zum plötzlichen Herztod führen.

Der Herzinfarkt ist immer noch eine extrem gefährliche Erkrankung: 28 Tage nach einem akuten Myokardinfarkt leben

Von 100 Pat. nur noch 58, 42 Pat. sind verstorben.

Unverständlich die wesentlich häufiger genannte Angst vor anderen Erkrankungen, z.B. Krebs.

Das Verhältnis von Männern zu Frauen ist 3:1; das liegt an dem ungünstigeren Risikoprofil der Männer und an den Rauchgewohnheiten.

1984-1999 wurde in Augsburg die sog. Monica-Studie durchgeführt, eine große Herzinfarktstudie.

Interessant ist, dass von 441 aufgezeichneten Herzinfarktpatienten 353 Raucher waren und nur 88 der Pat. waren Nichtraucher.

Bei uns ist die Gefahr einen Herzinfarkt zu erleiden, in den letzten Jahren etwas gesunken, während sie in anderen Zivilisationsregionen deutlich zunimmt.

Z.B. hat China von 1984 bis 1999 einen deutlichen Anstieg der Herzinfarkttrate verzeichnet, da im Durchschnitt bei der chinesischen Bevölkerung die Cholesterinwerte angestiegen sind.

Ursache hierfür dürfte die zunehmende westliche Ernährungsweise sein; „Hamburger statt Reis“.

7. Verkalkung oder vollständiger Verschluss eines hirnversorgenden Blutgefäßes: Bei akuter Minderdurchblutung eines Teiles des Gehirnes mit dem nachfolgenden Absterben von Gehirnzellen und entsprechendem Funktionsverlust dieser Gehirnzellen kann es zu einer Schwäche oder gar völligen Lähmung eines Körperteiles oder gar einer Körperhälfte, in ungünstigen Fällen zum Verlust der Sprache oder zu Erblindung. Desweiteren Schluckstörungen, Bewusstlosigkeit, Atemstörungen bis hin zum plötzlichen Tod.

8. Durchblutungsstörungen an den Beinen (periphere arterielle Verschlusskrankheit)

9. Durchblutungsstörungen im Beckenbereich:
Erektile Dysfunktion (-Potenzstörungen beim Mann) können ein deutliches Zeichen für eine Durchblutungsstörung sein. Oft geht die sog. Erektile Dysfunktion Jahre einer koronaren Herzerkrankung oder einem Schlaganfall voraus.

10. Diabetes mellitus mit Gefäßschäden an Herz, Gehirn, Nieren, Augen (Häufigste Ursache von Erblindung in Deutschland).

ÜBERGEWICHTIGE KINDER

Unsere Kinder nehmen immer mehr an Gewicht zu!

Während vor 25 Jahren die Häufigkeit des Übergewichtes bei Kindern in Deutschland noch bei 10 % lag, sind es heute je nach Alter und Region bereits 20-33%, die übergewichtig sind.

Wichtigste Voraussetzungen für Übergewicht:

- Niedriger sozialer Status,
- genetische Veranlagung,
- Lebensbedingungen.

PROBLEM: 45 % der übergewichtigen Kinder und bis zu 85 % der übergewichtigen Jugendlichen werden übergewichtige Erwachsene mit hohem Blutdruck, Zuckerkrankheit, Stoffwechselstörungen, Störungen des Bewegungsapparates, psychosozialer Benachteiligung.

Ein eigener Fernseher, ein paar kg Übergewicht und zu wenig Bewegung: 5-6 jährige sind heute oft motorisch ungeschickt.

Was im Sport vor 10 Jahren noch eine Durchschnittsleistung war, entspricht heute schon den Spitzenleistungen. Das kann jeder Sportlehrer bestätigen! Beim Test an Vorschulkindern, die auf 1 Bein stehend, hüpfen sollten, waren 12 % der Kinder auffällig!

Die Ursachen sind: Übergewicht (die auffälligen Kinder spielten pro Tag weniger als 1 Stunde draußen). Außerdem konnte gezeigt werden, dass diese Kinder häufig von Müttern waren, die in der Schwangerschaft geraucht hatten.

Die Auffälligkeit ist auch im Sprachbereich erkennbar: FERNSEHEN macht sprachlos.

Von den untersuchten Kindern hatten 24 % der 5-6 Jährigen einen eigenen Fernseher in ihrem Kinderzimmer..

Schon einfache sprachliche Anforderungen wie das Nachsprechen von vorgelesenen Sätzen bereitete den Kindern Schwierigkeiten.

VORSORGE:

Bewegung und Freizeitgestaltung:

Warum nehmen wir es hin, dass Kinder, schon Kleinkinder stundenlang vor dem Fernseher sitzen und dort einer verführerischen Werbung für ungesunde Lebensmittel ausgesetzt sind?

Man soll den Kindern den Fernseher aus dem Zimmer nehmen.

Die Kinder sollen im Freien spielen.

2 Stunden vorlesen ist ein optimaler Kontakt und eine gute Förderung für die Kinder. Die Gute-Nacht-Geschichte macht in jeder Hinsicht Sinn.

Warum unternehmen wir nichts dagegen, dass am Schulkiosk meist nur Colagetränke, Schokoriegel und Kekse verkauft werden?

Warum nehmen wir es hin, dass gleichzeitig der Sportunterricht eingeschränkt wird?

Wir alle sind gefordert, in allen Ebenen der Gesellschaft Ansätze zur Lösung des Adipositasproblemes zu erarbeiten und umzusetzen! (DÄB, 10.02.06)

MASSNAHMEN, VISIONEN:

Was können wir tun, um aus der Wohlstandsfalle herauszukommen?

1. Körperliche Aktivität ist eine sehr positive Medizin: aktive Menschen leben wirklich länger! Schon mäßige Aktivität im Alltag senkt die Sterberate: Ändern Sie Ihr Freizeitverhalten: Gehen Sie mehr, steigen Sie Treppen, machen Sie Sport, Fernsehen Sie weniger!

2. Verändern Sie Ihre Ernährung! Eure Nahrung soll Euch Heilmittel sein!
Sprach Sebastian KNEIPP.

Essen Sie viel Obst und Gemüse! Faustregel: 5xtäglich 1 Handvoll Obst oder Gemüse.. Cola und andere Softdrinks enthalten viel Zucker; Alkohol enthält ebenfalls viele Kalorien.

Denn Obst und Gemüse haben eine geringe Energiedichte; das Problem vieler Fertiglebensmittel ist oft der hohe Energiegehalt: Snacks wie Bounty, Mars oder Duplo haben eine enorme Energiedichte

Trinken Sie Mineralwasser oder Leitungswasser. Sie können den Genuss verbessern, indem Sie 1 Schorle mischen im Verhältnis 2 Teile Wasser und 1 Teil Fruchtsaft. (Heimisch!)

Essen Sie viele stärkehaltige Lebensmittel:

Kartoffeln,

Reis,

Knödel,

Nudeln.

Essen Sie wenig Fleisch, 1 x pro Woche, aber essen Sie gutes Fleisch, mager.

Essen Sie 2 x pro Woche Fisch.

Kleinvieh macht auch Mist:

Wenn Sie täglich 2% mehr an Energie zuführen als Sie eigentlich bräuchten, so Wiegen Sie nach 1 Jahr 2,5 kg mehr.

Beispiel: wenn ein 8 Jähriger täglich 2 Stück Schokolade isst, wiegt er nach 1 Jahr 2,5 kg mehr.

Noch ein Wort zum Alkohol:

Es ist bekannt, dass Alkohol in kleine Mengen, als 5 alkoholische Getränke pro Woche dafür sorgen, dass man eher Fett abbaut. Außerdem hat Alkohol in geringen Mengen einen Gefäß schützenden Effekt!

Nahrungsergänzungstoffe, Vitaminkapseln und Gesundheitspillen:

Das macht keinen Sinn. Obst und Gemüse schmeckt besser und stärkt zudem die heimische Landwirtschaft.

Es konnte nachgewiesen werden, dass Vitamin E keinen zusätzlichen Schutz vor Herz-/Kreislaufkrankungen bietet. Jahrelang wurde Vitamin E beworben!

DIÄTEN:

Wenn Sie massiv übergewichtig sind, sollten Sie eine individuelle Abnahmestrategie verfolgen und pro Tag ca. 500-600 kcal einsparen. Echte DIÄTEN (ATKINSDIÄT = völlig KH-freie Ernährung: Risiko Harnstoffwerte steigen, es kommt zu Nierensteinbildung, Harnsäure steigt, das LDL-Cholesterin steigt u.a.) heben sehr häufig einen sog. JoJo-Effekt: nach der anfänglichen Gewichtsabnahme kommt es später wieder zu einer deutlichen Gewichtszunahme (Helmut Kohl in St. Wolfgang), so dass der Effekt der vorherigen Diät verpufft und der Mensch ist frustriert. Positiv scheint sich das Programm der sog. Weight-Watchers auszuwirken: langfristig konnten Gewichtsabnahmen von 3-4.5 kg erreicht werden.

SPORT :

Regelmäßige sportliche Aktivität hat nachweislich einen Herz- und Gefäßschützenden Effekt. Sinnvoll ist ein Verbrauch von ca. 1000 bis 2000 kcal pro Woche durch Sport und Bewegung.

Wer sich regelmäßig bewegt, ist mit einem deutlich geringeren Demenzrisiko behaftet; (bzw. die Demenz kommt später).

Sport kennt keine Altersgrenze:

Sport im höheren Alter verbessert die Leistungsfähigkeit, die Ausdauer, die Kraft, die Koordination (Sturzneigung im Alter wird geringer,)

- Spaziergehen
- Nordic Walking,
- Fahrradfahren,
- Gymnastik,
- Tanzen,
- Schwimmen.

Die Turn- und Sportvereine in Lengfeld, Bad Abbach und Teugn bieten für jeden etwas! Wir haben die schönsten Schwimmbäder!

Wichtig ist für uns alle eine anhaltend hohe Lebensqualität. Diese ist aber nur dann erfolgreich zu bekommen, wenn der Einzelne und alle gesellschaftlich Verantwortlichen Vorsorgestrategien anwenden und mehr in die Gesundheitsförderung investieren!

So z.B. ambulante vorsorgliche Diätberatung mit dem Ziel: Änderung des Lebensstils statt medikamentöser Therapie. Förderung von angemessener Bewegung und Ernährung.

Wichtig aber auch : Verbesserung der sozialen und wirtschaftlichen Faktoren
Traurige Tatsache: nichts macht mehr krank als Armut.

**Wohlstand ist eine anhaltend hohe Lebensqualität
Weniger ist oft mehr!**