

PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK

# Warum **ABSTINENZ**

die Gesundheit gefährdet

und

# **SEX**

vor Krebs schützt

ANTI-AGING-GEHEIMNISSE  
FÜR GENUSSMENSCHEN



**G|U**

# INHALT

Vorwort	4
<b>Essen und Trinken</b>	<b>8</b>
Warum Essen keine Religion und Abstinenz ein Gesundheitsrisiko ist	
Einmal mit allem, bitte!	9
Ideal, normal oder ganz egal?	17
Von Wasser, Wein und Caffelatte	30
<b>Sport und Bewegung</b>	<b>38</b>
Warum Sie bei der Fitness den Fun nicht vergessen sollten, aber durchaus auch mal einen Zahn zulegen dürfen	
Auch die Goldmedaille hat zwei Seiten	39
Wie eisern muss man sein?	46
<b>Schlafen und Wachen</b>	<b>56</b>
Warum die Ausgeschlafenen länger leben und ein Nickerchen am Arbeitsplatz die Produktivität steigert	
Unsere tägliche Generalüberholung	57
Auf Quantität und Qualität kommt es an	68
Träume: wenn der Geist spazieren geht	76
<b>Lust und Liebe</b>	<b>80</b>
Warum Sex für das Altern verantwortlich ist, aber durchaus auch Spaß machen kann	

Eine gute Laune der Natur	81
Die paar Probleme	90
Früher war alles ... anders	93

## **Stress und Entspannung** **102**

Warum Sie sich ruhig häufiger mal locker machen können, aber Stress auf keinen Fall vermeiden sollten

Das Prinzip Hormesis	103
Resilienz: die zweite Luft	115

## **Geist und Gehirn** **122**

Warum nicht alles schlechter wird und Sie unbedingt häufiger mal unter die Leute gehen sollten

Netzwerk des Könnens und Wissens	123
Das große Vergessen	130

## **Leben und Tod** **140**

Warum Ruhestand ein Verbrechen ist, Goethe gut war und die Unsterblichkeit nicht ewig dauert

Mit Hingabe die Jahre auskosten	141
Alles auf Anfang	145
Ein bisschen Zukunftsmusik	153

Quellenverzeichnis	156
Literaturhinweise	159
Impressum	160

# VORWORT

---

## **Wie Sie gesund alt werden und dabei sogar noch Spaß haben können**

Einer weitverbreiteten Vorstellung entsprechend bedeutet Anti-Aging-Medizin, dass einem der Arzt alles verbietet, was Spaß macht und schmeckt. Als Folge wird man zwar 100 Jahre alt, weiß dann allerdings nicht, wie man seinen Geburtstag feiern soll.

Viele der einschlägigen Anti-Aging-Ratgeber bestätigen dieses Klischee. Die Handlungsanweisungen für die angehenden Hundertjährigen sind dabei immer die gleichen: Nicht rauchen, keinen Alkohol trinken, weniger essen, die Sonne meiden. Stattdessen lautet das Rezept für eine möglichst lange Restlebenszeit »Turne bis zur Urne, Fasten ohne Rasten«.

Es gibt Leute, denen macht so etwas Spaß. Es gibt aber auch Menschen, die winken angesichts derartiger Perspektiven gelangweilt ab. Sie vertreten eher den Standpunkt: Macht euren Hundertjahresplan mal ohne mich. Ich genieße lieber mein Leben.

Die Hinweise verdichten sich, dass die zweite Gruppe mit ihrer Einstellung gar nicht so falsch liegt. Es könnte sogar sein, dass deren Vertreter nicht nur besser, sondern auch länger leben. Denn ganz offensichtlich sind es nicht unbedingt die verknöcherten Gesundheitsapostel, denen als Belohnung für ihr asketisches Dasein

ein Methusalemalter winkt. Die sinnenfrohen Genussmenschen dürfen sich nach neueren Studien ebenfalls Hoffnungen machen. Ihr Lebensstil wird immer mehr zu einem Rollenmodell für erfolgreiches Altern.

### **Zu viel »Schonung« kostet Lebensjahre**

Was berechtigt uns zu einer solchen Aussage? Es ist vor allem die Abkehr von einem allzu simplen und mechanistischen Bild unseres Körpers. Im Gegensatz zu einer lange verbreiteten Vorstellung ist unser Körper eben keine Maschine, die sich allmählich abnutzt und verschleißt und von der man, um ihre Lebensdauer zu erhöhen, alle schädigenden Einflüsse möglichst fernhalten muss. Unser Organismus ist vielmehr ein überaus dynamisches biologisches System, das auf ganz beachtliche Weise in der Lage ist, auf Belastungen, Stress und Schädigungen aller Art höchst flexibel zu reagieren.

Mehr noch: Wir brauchen derartige Belastungen sogar, um unsere Gesundheit zu erhalten, um unsere Fitness zu trainieren und um uns körperlich und geistig weiterzuentwickeln. Maschinen mögen länger halten, wenn sie wenig benutzt werden oder gleichmäßig im Schongang laufen. Wir nicht. Wir profitieren am meisten, wenn wir immer mal wieder voll aufdrehen. Wir brauchen nicht nur Ruhe, wir brauchen auch Stress. Wir müssen uns nicht immer nur mäßigen, wir dürfen auch gelegentlich über die Stränge schlagen. Die maßlosen Appelle zur Mäßigung sind daher wenig zielführend. Wer nicht genießt, wird nicht nur ungenießbar – er hat auch die falsche Altersstrategie.

Die Genussmenschen setzen da offensichtlich auf das wesentlich bessere Programm. Was sie lange Zeit mit schlechtem Gewissen praktiziert haben, erweist sich immer mehr als der Königsweg zur Langlebigkeit.

## **Harmonie heißt: Bewegung und ständige Veränderung**

Dass Genießer länger leben, klingt ja fast zu schön, um wahr zu sein. Denn widerspricht es nicht all jenen philosophischen und medizinischen Auffassungen, die gerade in der Mäßigung, der Ausgeglichenheit und der Harmonie den Schlüssel zu einem gelungenen und gesunden Leben sehen?

Nein, überhaupt nicht. Denn Ausgeglichenheit und Harmonie entstehen ja nicht dadurch, dass wir uns ständig nur auf einem »gesunden Mittelweg« bewegen. Wir sollten lieber versuchen, mit dem hin und her schwingenden Wechsel zu leben. *Go with the flow.*

*Harmonie bedeutet nicht die Nivellierung von Gegensätzen. Die Kunst ist vielmehr, diese Gegensätze kreativ auszubalancieren.*

Nichts versinnbildlicht dieses Konzept von Harmonie besser als das berühmte Yin-Yang-Symbol des chinesischen Taoismus. Ausgeglichenheit entsteht dabei durch die Vereinigung von

Gegensätzlichem. Schwarz und Weiß, Tag und Nacht, Bewegung und Ruhe, Männlich und Weiblich – beides gehört zusammen und beides greift sogar ineinander über. Aber die Gegensätze nivellieren einander nicht. Sonst wäre das Resultat ein tristes Grau.

Die alte Weisheit des Ostens wird durch die neuen Erkenntnisse der Medizin in erstaunlicher Weise bestätigt. Konkret besagen die Folgendes: Gesundheit stellt sich nicht ein durch das rigide Befolgen eines gleichförmigen Lebensstils. Gesundheit entsteht vielmehr durch das Ausbalancieren gegensätzlicher Pole. Das Leben ist keine Gerade. Es ist eine Sinuskurve.

### **Spazieren Sie auf dem Boulevard der Möglichkeiten, die das Leben bietet**

Obiger Erkenntnis ist der vorliegende Ratgeber verpflichtet. Speziell für Genussmenschen enthält er einige ebenso erstaunliche wie erfreuliche Neuigkeiten aus der Welt der Anti-Aging-Medizin. Der Weg zu einem langen Leben in guter Gesundheit ist nicht der schmale Pfad der Askese. Es ist ein breiter Boulevard der Möglichkeiten, an dessen beiden Seiten viele aufregende Entdeckungen auf uns warten. Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam gehen.

*Wohl denen, die das Leben genießen – denn sie haben recht!*

*Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk,  
Präsident der Deutschen Gesellschaft für  
Prävention und Anti-Aging-Medizin (GSAAM)*

# Essen und Trinken

## Warum Essen keine Religion und Abstinenz ein Gesundheitsrisiko ist

Eine gesunde Ernährung ist der Topgarant für ein langes Leben. So weit herrscht Einigkeit. Mit der ist es allerdings schnell vorbei, wenn es darum geht zu definieren: Was ist denn eigentlich eine gesunde Ernährung? Da gibt es nicht erst seit der Erfindung des Smoothiemixers höchst unterschiedliche Ansichten.



# EINMAL MIT ALLEM, BITTE!

---

*»Wenn man die Wahl hat zwischen  
Austern und Champagner, so pflegt man sich  
in der Regel für beides zu entscheiden.«*

THEODOR FONTANE

Über die Frage, welche Ernährung denn nun die gesündeste ist, werden inzwischen regelrechte Glaubenskriege geführt. In einer Zeit, in der althergebrachte Ideologien und traditionelle Religionen zunehmend an Einfluss verlieren, wird die Definition der persönlichen Ernährungsweise immer mehr zu einem Glaubensbekenntnis. Wie bei jedem Glauben spielen die Fakten dabei zumeist eine untergeordnete Rolle.

Wichtig ist vor allem das Gefühl, auf der richtigen Seite zu stehen. Der bessere Esser wird da auch

gleich zum besseren Menschen und er hat meist eine große Gruppe von Gleichgesinnten hinter sich. Wer sich dagegen »falsch« ernährt, sieht sich zunehmend moralischen Vorhaltungen ausgesetzt. Die Vertreter der anderen Glaubensrichtungen kennen da nur wenig Spaß. Man kann auch ohne Laktose intolerant sein.

*Ich esse, also bin ich? Das scheint aus heutiger Sicht nicht mehr ganz so einfach zu sein. Über das Was & Wie wird heiß diskutiert.*

# VON WASSER, WEIN UND CAFFELATTE

---

*»Rotwein ist für alte Knaben eine von den besten Gaben.«*

WILHELM BUSCH

Nun ist endlich das wundervolle Thema Trinken dran! Flüssigkeit ist wichtig. Der Mensch ist sehr viel schneller verdurstet als verhungert. Auch hier gibt es Streit: Was? Wie viel? Darf es Alkohol enthalten?

Fangen wir bei der richtigen Menge an. Da wird seit Jahren propagiert, man solle möglichst viel Wasser trinken. Täglich mindestens 2 bis 3 Liter. Um den Grenzwert ja nicht zu unterschreiten, sei es am besten, die Menge abzumessen und über den Tag zu verteilen.

Das ist albern. Zum einen gibt es keine wissenschaftliche Arbeit, in der diese Menge festgelegt wurde. Zum anderen brauchen wir keine Ernährungsexperten, die uns sagen, wann und wie viel wir trinken müssen. Dafür haben wir eine sehr präzise Anzeige: Durst.

Zugegebenermaßen ist es so, dass bei sehr alten Menschen dieses Durstgefühl nachlässt und sie dann Gefahr laufen auszutrocknen. In diesem Fall ist es tatsächlich sinnvoll, die tägliche Flüssigkeitsmenge abzumessen und zu überprüfen. Nun sind die meisten von uns noch nicht

*Durst signalisiert uns ziemlich genau, wann und wie viel wir trinken sollten.*

hochbetagt, sondern wollen es erst noch werden. Hören wir also auf unseren Körper, statt uns rigiden Regeln bezüglich der Trinkmenge zu unterwerfen.

## HOCH DIE TASSEN!

Dass unser natürliches Durstgefühl so zuverlässig ist, bedeutet im Übrigen auch, dass Sie nicht ständig eine Wasserflasche bei sich tragen müssen. Nachmittags durch die Fußgängerzone zu schlendern ist etwas anderes als mit Lawrence von Arabien die Wüste zu durchqueren. Die Gefahr zu verdursten ist im ersten Fall eher gering. In Mitteleuropa müssen wir nicht alle zehn Minuten an einer Flasche nuckeln.

Die Information stimmt nachdenklich: Mehrere Todesfälle bei diversen Stadtmarathons gehen nachgewiesenermaßen auf übermäßige Wasserzufuhr (Hyperhidrose) zurück. Auch an Wasser kann man sterben.

### »ZERO« AUS DER LEITUNG

Mit ein wenig Zitrone, Ingwer, frischer Minze oder Gurke lässt sich das schlichte H<sub>2</sub>O geschmacklich aufpeppen. Und zwar ohne dass dadurch der Kaloriengehalt nennenswert ansteigt. Auf diese Weise lassen sich nicht zuletzt auch die elenden Softdrinks vermeiden, die nun wirklich von Übel, weil hemmungslos überzuckert sind.

## DIE WAHRHEIT ÜBER WEIN

Die klugen Italiener wussten auch das schon immer: dass nämlich Wein gesund ist. In Deutschland gehört dies allerdings zu jenen Wahrheiten, die man in Zeiten gesundheitspolitischer Korrektheit kaum auszusprechen wagt. Über Alkohol, so lautet die Doktrin, darf nicht anders als mit erhobenem Zeigefinger geredet werden.

In der Tat sind mit dem Alkohol nachweisbare Gefahren verbunden. Das sei an dieser Stelle keineswegs verharmlost. Die Zahlen zum Alkoholmissbrauch sind erschreckend und ohne jeden Zweifel ein enormes Problem, auch wenn sie seit den 1990er-Jahren erfreulicherweise leicht rückläufig sind.

### **BITTE VORSICHTSHALBER LESEN!**

*Hier komme ich meiner ärztlichen Pflicht nach und weise auf die gesundheitlichen Risiken des Alkoholmissbrauchs hin. Laut dem Epidemiologischen Suchtsurvey 2015<sup>10</sup> erfüllen 3,3 Millionen Erwachsene in Deutschland die Kriterien für Alkoholmissbrauch. Rund 79 000 von ihnen sterben jährlich an den Folgen ihres Alkoholkonsums, etwa 400 000 werden aufgrund alkoholbedingter Erkrankungen stationär behandelt. Die Medizin kennt allein 17 Krankheiten, die als ausschließlich alkoholbedingt definiert werden. Eine Auswertung der deutschen Todesursachenstatistik ergab, dass männliche Alkoholiker durchschnittlich etwa 17 Jahre früher sterben als Durchschnittsdeutsche. Alkoholikerinnen büßen sogar 20 Lebensjahre ein.*

Besser als der unten zitierte Abraham Lincoln im 19. kann man es auch im 21. Jahrhundert nicht auf den Punkt bringen. Die meisten Menschen, die in Europa Alkohol trinken, haben nämlich kein Suchtproblem.

Sie konsumieren Alkohol gelegentlich beziehungsweise regelmäßig in moderaten Mengen. Dadurch haben sie in vielen Fällen nicht

nur mehr Spaß am Leben – sie verlängern es auch deutlich. Das gilt für die Gelegenheitstrinker, die sich ab und zu mal ein Gläschen genehmigen. Noch deutlich besser schneiden in den entsprechenden Untersuchungen die moderaten Trinker ab, also jene, die mäßig, aber regelmäßig trinken. Eine große Zahl von medizinischen Studien kommt zu diesem Ergebnis.

*»Gewiss hat der Alkohol viele Menschen zugrunde gerichtet. Doch das liegt weniger am Gebrauch einer prinzipiell bösen Substanz als am Missbrauch einer guten.« (Abraham Lincoln)*

Mittlerweile gibt es daran nichts mehr zu rütteln: Moderater Alkoholkonsum ist aktive Gesundheitsprävention. Vollständige Alkoholabstinenz ist ein Gesundheitsrisiko. Das bezieht sich keinesfalls nur auf den Wein- beziehungsweise Rotweinkonsum. Rotwein hat durch den sekundären Pflanzenstoff Resveratrol und andere Inhaltsstoffe zweifellos einen Zusatznutzen. In neueren Studien über den gesundheitsfördernden Nutzen des Alkohols wurde nicht nach der Art des alkoholischen Getränks differenziert. Im Wesentlichen ist es der Alkohol selbst, der präventiv wirkt. Er verbessert die Durchblutung, erhöht das schützende HDL-Cholesterin und reguliert chronische Entzündungsprozesse herunter.

Mittlerweile gibt es daran nichts mehr zu rütteln: Moderater Alkoholkonsum ist aktive Gesundheitsprävention. Vollständige Alkoholabstinenz ist ein Gesundheitsrisiko. Das bezieht sich keinesfalls nur auf den Wein- beziehungsweise Rotweinkonsum. Rotwein hat durch den sekundären Pflanzenstoff Resveratrol und andere Inhaltsstoffe zweifellos einen Zusatznutzen. In neueren Studien über den gesundheitsfördernden Nutzen des Alkohols wurde nicht nach der Art des alkoholischen Getränks differenziert. Im Wesentlichen ist es der Alkohol selbst, der präventiv wirkt. Er verbessert die Durchblutung, erhöht das schützende HDL-Cholesterin und reguliert chronische Entzündungsprozesse herunter.

# JETZT ODER NIE!

---

Sie wollen Ihr Leben fit und gesund genießen? Klar, dann stellen Sie jetzt die Weichen! Schließlich sind Sie spätestens ab 50 aus dem Größten raus und haben endlich mal den Kopf frei für Ihre eigenen Wünsche.

Bernd Kleine-Gunk, Genießer in der Professorenklasse und weltweit führender Anti-Aging-Experte, zeigt Ihnen, wie Sie entspannt und ohne strenge Glaubenssätze diese wunderbaren Jahrzehnte auskosten.

Ihr lebenspraktischer Begleiter für alles, was das Leben nicht nur länger, sondern auch schöner macht.

Mit Sahnehäubchen, Schokostreuseln, Kirsche und einem Gläschen Rotwein! Genießer leben länger ...

**Überraschend, unterhaltsam, wissenschaftlich fundiert.**

WG 460 Gesundheit  
ISBN 978-3-8338-6707-1



[www.gu.de](http://www.gu.de)