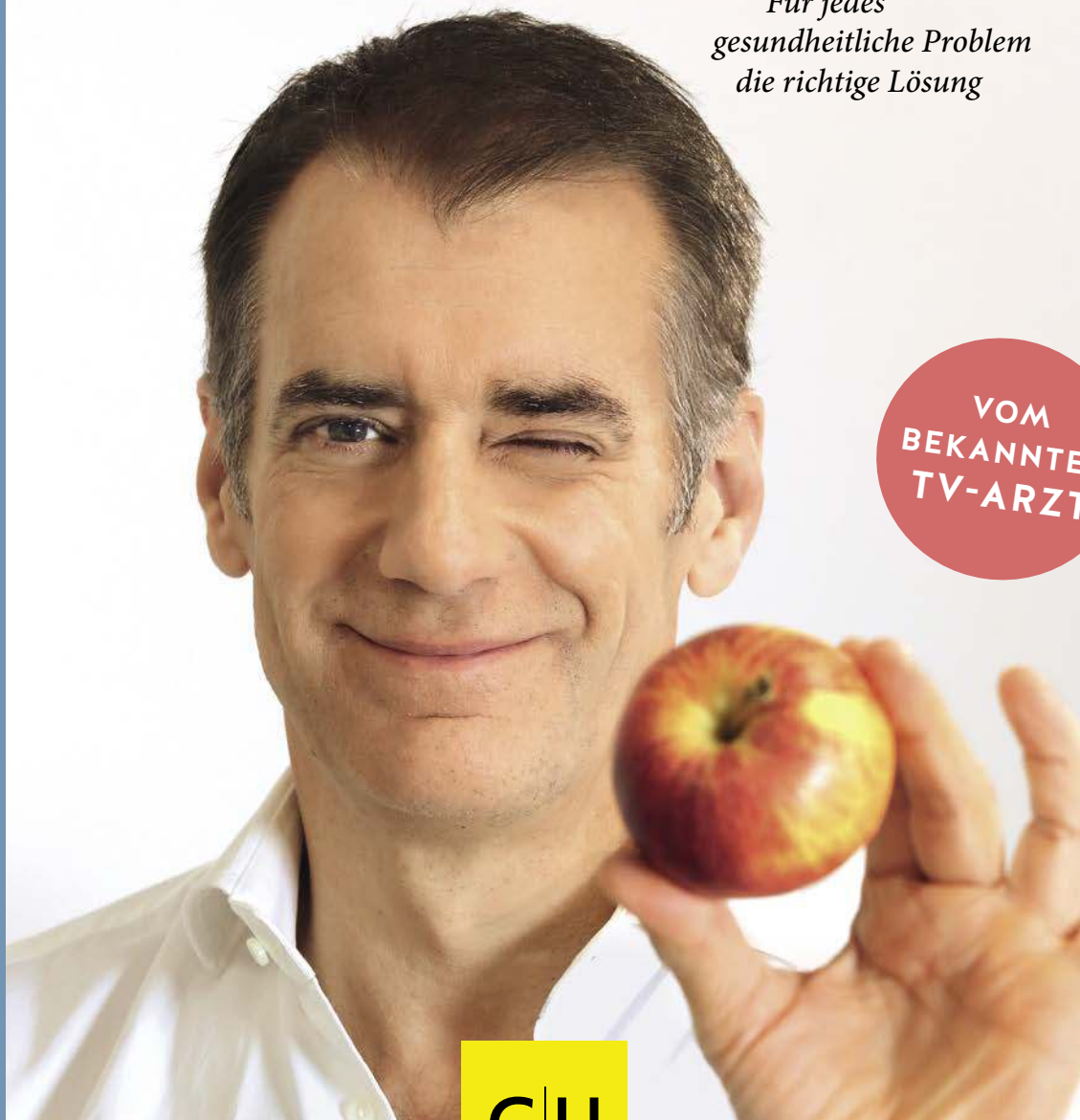


PROF. DR. MED. THOMAS KURSCHEID

MEIN BLEIB-GESUND BUCH

*Für jedes
gesundheitliche Problem
die richtige Lösung*

VOM
BEKANNTEN
TV-ARZT



GU



- 5 Vorwort: Gesundheit auf dem Prüfstand
- 7 **Stress und Entspannung – die kostbare Balance**
- 8 **Gut leben im Gleichgewicht von Anspannen und Loslassen**
- 9 Gar kein Stress ist auch keine Lösung!
- 10 *Machen Sie den Stresstest!*
- 14 Was ein Smartphone und ein Tiger gemeinsam haben
- 16 *Zwei Entspannungsmythen*
- 17 Erneuerbare Energie
- 18 **Lifeline statt Deadline: Schützen Sie sich vor dem Dauerstress**
- 19 Arteriosklerose und die Folgen
- 20 *Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen*
- 23 Die Gefahr Diabetes
- 25 Außer Betrieb: die gestresste Immunabwehr
- 25 Kopf- und Rückenschmerzen
- 25 Magen-Darm-Störungen
- 26 *Was hilft bei Alltagsbeschwerden?*
- 30 Wenn Stress uns »auf den Geist geht«
- 32 *Gesundheitstypen*
- 34 **Das Steuer übernehmen: Strategien zur Stressbewältigung**
- 35 Stopp! Bis hierher und nicht weiter
- 37 Schlafen gegen Stress
- 38 *Schlafen Sie gut!*
- 43 Meine besten Tipps für gesunden Schlaf
- 45 Innere Ruhe für mehr Resilienz
- 47 *Seele und Geist im Lot*
- 50 Kraft tanken in stressigen Zeiten
- 52 Meine Anti-Stress-Tipps
- 57 **Gesunde Ernährung für Leib und Seele**
- 58 **Essen und Trinken mit Genuss und gutem Gewissen**
- 59 Energiebasis Kohlenhydrate
- 60 Zucker: ein besonderer Stoff
- 61 *Den Darm füttern*
- 64 Eiweiße (Proteine)
- 65 *Starke Zähne*
- 69 Fette
- 71 Mikronährstoffe
- 74 **Ein Korb voll guter Sachen: Gesundheit beginnt beim Einkaufen**
- 75 Gemüse und Obst: je bunter, desto gesünder
- 77 Fleisch oder nicht Fleisch?
- 78 *Gesunder Stoffwechsel*
- 81 Superfoods: geballte Vitalstoffe
- 83 *Ihr Ernährungsscheck*
- 86 **Unser täglich Brot und die Gefahr metabolisches Syndrom**
- 87 Starkes Übergewicht (Adipositas)
- 88 Fettstoffwechselstörung
- 89 Bluthochdruck
- 89 Diabetes Typ 2
- 90 Risiken und Nebenwirkungen
- 92 **Gewicht im Griff, Gesundheit im Lot, gute Laune gratis dazu**
- 93 Das Gewicht richtig beurteilen
- 94 Wie viel Energie benötigen Sie?
- 96 Energiebilanz im Lot
- 97 Essverhalten unter der Lupe
- 101 *Bauch und Kopf*



- 102 Stressfrei essen
- 106 *Die Rolle des Darms beim Abnehmen*
- 108 Diäten unter der Lupe
- 113 Meine wirksamsten Tipps für die schlanke Linie
- 114 Meine Doc-Smoothies
- 117 **Bewegung – hopp ... und top!**
- 118 **Der Weg zur Gesundheit führt zurück zu den Wurzeln**
- 119 Seit Urzeiten mobil
- 120 *Ihr persönlicher Fitnesscheck*
- 122 Moderne Mangelware
- 124 **Bewegung schützt uns gegen so gut wie jede Krankheit**
- 125 Schutz gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck
- 125 Schutz gegen Diabetes
- 126 Aktiv gegen Übergewicht
- 126 Schutz für Knochen, Gelenke und Muskeln
- 128 Stark gegen Krebs
- 128 Bewegung gegen Entzündungen
- 128 Bewegung hält Kopf und Körper jung
- 130 **Los geht's: So kommen Sie (wieder) in Bewegung**
- 131 Aller Anfang ist Motivation
- 133 *Schmerzfreie Gelenke*
- 136 **Ausdauersport: So schaffen Sie sich gute Grundlagen**
- 137 Ausdauersportarten, die ich empfehle
- 139 *Kalorienverbrauch in Bewegung*
- 140 (Neu-)Start nach Maß
- 140 Pulsfrequenzen
- 142 *Pulstabellen*
- 144 So kommen Sie »in die Gänge«
- 146 *Die Trainingsbereiche*
- 147 Populäre Sportirrtümer
- 148 **Krafttraining für die Muskeln und den Stoffwechsel**
- 149 6 Gründe für Krafttraining
- 151 So trainieren Sie effizient
- 160 Dehnübungen
- 162 **Wellness-Moves: entspannter Körper, ausgeglichener Geist**
- 162 Yoga-Asanas
- 164 Die Faszien pflegen
- 166 Bewegung am Arbeitsplatz
- 166 Entspannung für gestresste Augen
- 169 **Was sagt der Arzt? Gesundheitscheck**
- 170 **Lieber vorsorgen als sich Sorgen machen**
- 171 Was ist wirklich sinnvoll?
- 172 *Fruchtbarkeit und Hormonhaushalt*
- 175 Prävention
- 178 *Gesunde Haut*
- 184 *Blase, Niere, Männergesundheit*
- 190 Fitness-Check-up
- 191 Impfungen
- 192 Check-up mit dem Arbeitgeber
- 193 *Ausblick: Was erwartet uns?*
- Service**
- 196 Bücher und Adressen
- 198 Register
- 208 Impressum



1

STRESS UND ENTSPANNUNG DIE KOSTBARE BALANCE



Wer mitten im Leben steht,
muss sich auch mal lang machen!
Lesen Sie, wie Anti-Stress-Maß-
nahmen vor Überlastung und
Burnout schützen, Gesundheit und
Lebensfreude erhalten.

FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNG

Bei einer Fettstoffwechselstörung sind die Spiegel der Blutfette Cholesterin und/oder Triglyzeride erhöht. Besonders tückisch ist der Umstand, dass erhöhte Blutfette über lange Zeit unerkant bleiben können. Hierzulande weisen 55 bis 60 Prozent der Erwachsenen erhöhte Cholesterinwerte auf, 15 Prozent haben erhöhte Triglyzeridwerte. Sind beide Werte erhöht, liegt auch ein besonders hohes Risiko für Krankheiten wie Arteriosklerose vor. Fast die Hälfte dieser Menschen weiß aber nichts von ihren erhöhten Werten. Fette sind Energielieferanten und speziell das Cholesterin ist ein wichtiger Baustoff unter anderem für die Zellwände sowie Grundstoff vieler Hormone. Damit die Fettmoleküle über das Blut zu den Stellen im Körper gelangen, an denen sie benötigt werden, sind die nicht wasserlöslichen Fette an sogenannte Lipoproteine gebunden.

GUTES UND SCHLECHTES CHOLESTERIN

Der Fettstoff Cholesterin kann dabei an zwei verschiedene Proteine gebunden sein:

- > High-Density-Lipoprotein (HDL), das gute Cholesterin (der Gefäßputzer).
- > Low-Density-Lipoprotein (LDL), das schlechte Cholesterin (der Gefäßverstopfer).

Verschiebt sich das Cholesterin zugunsten des LDL, nimmt die Verkalkung der Gefäßinnenwände zu. Das LDL lagert sich an den Innenwänden der Blutgefäße ab und führt zu lokalen Entzündungen. An den entzündeten Stellen bilden sich sogenannte Plaques. Wenn diese sich ablösen, können sie mit dem Blutstrom in kleinere Arterien gelangen und diese verstopfen. Ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall sind mögliche Folgen.

Das Gesamtcholesterin sollte unter 200 mg/dl liegen, der HDL-Wert sollte möglichst hoch liegen, mindestens jedoch über 40 mg/dl, der LDL-Wert möglichst niedrig, auf jeden Fall unter 160 mg/dl.

Allerdings betrachtet man heute den LDL-Wert individuell, siehe auch den Expertenbeitrag von Dr. med. Behle, Internist und Diabetologe, ab Seite 78.



MEIN RAT

Beachten Sie folgende Empfehlungen zur Senkung des Cholesterinspiegels:

- > Mediterrane Ernährung senkt die Herzinfarktrate im Vergleich zu lediglich fettarmer Ernährung um 30 Prozent.
- > Bevorzugt ungesättigte Fettsäuren (natives Olivenöl, Rapsöl ...) essen, gesättigte Fettsäuren (in tierischen Fetten wie Schweineschmalz, fettem Fleisch aus konventioneller Tierhaltung) meiden.
- > Transfette meiden (industriell gehärtete Pflanzenfette, zum Beispiel in Fertigprodukten, Frittierfett).
 - > Zweimal pro Woche Seefisch (Lachs, Hering, Makrele).
 - > 25 bis 40 Gramm Soja pro Tag.
- > Täglich eine kleine Handvoll naturbelassene Nüsse (günstige Fettsäurezusammensetzung).

BLUTHOCHDRUCK

Bluthochdruck (Hypertonie) ist der Risikofaktor Nummer 1 für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Laut der Deutschen Hochdruckliga e.V. haben 20 bis 30 Millionen Deutsche erhöhte Blutdruckwerte, 88 Prozent lassen sich behandeln. Von Bluthochdruck spricht man bei Werten über 140/90 mmHg.

> Der erste, sogenannte systolische Wert gibt Auskunft über den Druck, der bei der Kontraktion des Herzens entsteht. Wir fühlen diesen auch als Pulsweite.

> Der zweite, diastolische Wert ist der Grunddruck in den Arterien.

Bei Übergewicht muss das Herz deutlich mehr leisten, einerseits weil mehr Körpermasse über das Blut mit Sauerstoff versorgt werden muss, andererseits, weil das Blutvolumen aufgrund einer verminderten Natriumausscheidung über die Nieren erhöht ist. Zusätzlich werden aus dem Bauchfettgewebe Substanzen freigesetzt, die an der Verengung der Blutgefäße mitwirken. Auch dagegen muss das Herz nun verstärkt anarbeiten.

Symptome eines Bluthochdrucks können Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, häufiges Nasenbluten, Herzklopfen bis hin zu Herzrasen, ständige Müdigkeit und Nervosität sein. Chronischer Bluthochdruck erhöht die Gefahr von Arteriosklerose und Gewebeschäden unter anderem an Nieren, Herz und Gehirn. Die Folgen können eine koronare Herzkrankheit, ein Herzinfarkt oder Schlaganfall sein.

Optimal ist im mittleren Erwachsenenalter ein Blutdruck von 120/80 mmHg, bei bestehender Begleiterkrankung wie eine der oben genannten sollten die Werte noch entsprechend niedriger sein, besprechen Sie dies gegebenenfalls mit Ihrem Arzt.

DIABETES TYP 2

Das vierte Kriterium für die Diagnose metabolisches Syndrom ist der Wert des Nüchternblutzuckers von mehr als 100 mg/dl. Bei einem BMI von 30 besteht ein 20fach erhöhtes Diabetesrisiko im Vergleich zu einem normalen BMI. Das Risiko, bei Adipositas in der Folge einen Diabetes zu entwickeln, liegt bei 80 Prozent. Im englischsprachigen Raum fasst man diese Verknüpfung begrifflich zusammen unter *Diabesity* (von *diabetes* und *obesity* = Fettleibigkeit), denn man weiß heute, dass mindestens die Hälfte der Menschen mit einem metabolischen Syndrom innerhalb der nächsten zehn Jahre zuckerkrank werden. Diabetes verkürzt die Lebenserwartung um sechs Jahre. Die vor allem im Bauchfettgewebe freigesetzten Botenstoffe führen zusammen mit Bewegungsmangel und hoher Kalorienzufuhr zu einem Blutzuckeranstieg. Weil Insulin den Zucker aus dem Blut in die Zellen wegräumt, wird die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse permanent angekurbelt. Gleichzeitig fördert die Freisetzung von Botenstoffen durch das Bauchfett eine Insulinresistenz der Zellen. Die Blutzuckerwerte bleiben hoch.

KEIN SÜSSER SCHLAF

Forscher der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg fanden heraus, dass bei Diabetikern der Spiegel des Schlafhormons Melatonin erniedrigt ist. Schlechter Schlaf ist die Folge. Sehr wahrscheinlich unterdrückt Insulin die Freisetzung des Wachstumshormons, das normalerweise während der Nacht die Fettverbrennung ankurbelt. Insulin selbst ist ein Wachstumsfaktor. So nimmt die Arterienverkalkung zu und die Krebshäufigkeit steigt ebenfalls an.



GEWICHT IM GRIFF, GESUNDHEIT IM LOT, GUTE LAUNE GRATIS DAZU

Viele Menschen leben heute in geradezu paradiesischen Verhältnissen: Das Nahrungsangebot ist grenzenlos, allgegenwärtig und für die meisten bezahlbar. Die täglichen Wege lassen sich bequem mit Auto, Bus und Bahn zurücklegen; nach Feierabend muss man das Haus nicht mehr verlassen, Bewegung ist nur noch notwendig, wenn der Pizzabote klingelt. Doch das Leben im vermeintlichen Paradies ist für den Körper kein

Zuckerschlecken, wünscht er sich doch sehnlichst Bewegung und gesunde Nahrung. Litten und starben die Menschen bis vor hundert Jahren vorwiegend an Infektionskrankheiten, weil es an Hygienewissen und Medikamenten fehlte, so birgt heute der bequeme Lebensstil das Krankheitspotenzial. Nicht von ungefähr sprechen wir von Wohlstandskrankheiten. Besonders Übergewicht ist eine gefährliche Errungenschaft der Moderne.

DAS GEWICHT RICHTIG BEURTEILEN

Normalerweise können Menschen ihr Körpergewicht selbst ganz gut einschätzen und bewerten: Wie sitzt die Hose? Was sagt der Spiegel? Wie fühle ich mich insgesamt? Die drei folgenden Formeln liefern aussagekräftige Schwarz-auf-Weiß-Ergebnisse, die Ihnen helfen, sich zu vergewissern.

BODY-MASS-INDEX (BMI)

Die BMI-Skala zeigt an, wie viele Kilogramm auf der Waage für Ihre Größe normal sind. Sportler oder körperlich sehr trainierte Menschen wiegen mehr, weil Muskeln schwerer sind als Fettgewebe. Unter anderem deshalb ist zusätzlich der Bauchumfang (siehe unten) von Bedeutung.

Formel BMI:

$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$

Das bedeutet der BMI

Untergewicht: 17 bis 18,5

Normalgewicht: 18,5 bis 24,9

Übergewicht: 25 bis 29,9

Adipositas Grad I: 30 bis 34,9

Adipositas Grad II: 35 bis 39,9

Adipositas Grad III: ab 40

BAUCHUMFANG

Sie treiben keinen Sport, haben eine sitzende Tätigkeit, eigentlich ganz schlanke Gliedmaßen, aber am Bauch eine kleine Vorwölbung? Messen Sie zusätzlich zum BMI Ihren Bauchumfang. Liegen Sie über den empfohlenen Maßen (Männer < 102 cm, Frauen < 88 cm, dann sind Sie wahrscheinlich ein TOFI (siehe Kasten und Seite 87). Gehören Sie zu diesem

Typus, dann hilft Ihnen eine gute Mischung von Ausdauerbewegung und Muskeltraining, siehe drittes Kapitel ab Seite 116.

TAILLENUMFANG

Eine weitere aussagekräftige Berechnungsgrundlage ist die sogenannte Waist-to-Height-Ratio (WtHR). Dieser Index zeigt den gesundheitlich relevanten Taillenumfang im Verhältnis zur Körpergröße. Er gibt Auskunft über die Fettverteilung im Körper. Messen Sie Ihren Taillenumfang mit dem Maßband (analog zur Messung des Bauchumfangs (siehe Seite 87). Teilen Sie das Ergebnis durch Ihre Körpergröße (in Zentimetern).

Für Menschen unter 40 Jahren ist ein Wert unter 0,5 normal, im Alter zwischen 40 und 50 dürfen es 0,55 sein, ab 50 auch 0,6.



TOFIS

Als TOFI (thin-outside-fat-inside) werden Menschen bezeichnet, deren BMI zwar im Normalbereich ist und die schlank wirken, deren Körperzusammensetzung aber ungünstig ist. Sie haben zu wenig Muskelmasse und einen zu großen (inneren) Fettanteil vor allem im Bauchraum. Das Fett ist entzündungsaktiv und lagert sich um die Organe an. Bewegungsmangel und Fehlernährung sind die Ursachen. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme, Fettstoffwechselstörungen und chronische Erkrankungen ist erhöht.

SCHRÄGE BAUCHMUSKULATUR

Diese Übung festigt den Rumpf und trainiert gezielt die schräge Bauchmuskulatur.

> Stellen Sie sich gerade hin, die Füße mehr als schulterbreit auseinander, gehen Sie leicht



in die Hocke. Mit dem linken Fuß stehen Sie auf der Mitte eines Muskelbandes, das sich vor dem Körper befindet. Spannen Sie die Bauchmuskeln an.

> Halten Sie die beiden Enden des Bandes auf Höhe des linken Knies. Führen Sie Ihre Arme dann nach rechts oben. Drehen Sie den ganzen Körper mit.

> Anschließend die Seite wechseln.

SCHULTERN

Diese Übung trainiert Schulter- und Nackenmuskulatur.

> Stellen Sie sich gerade hin, die Füße mehr als schulterbreit auseinander, gehen Sie leicht in die Hocke. Mit dem linken Fuß stehen Sie auf der Mitte eines Muskelbandes. Spannen Sie die Bauchmuskeln an.

> Ein Bein ist vorne, das andere hinten. Ziehen Sie das Band mit beiden Armen langsam nach oben, bis die Unterarme auf Schulterhöhe sind. Beim Nach-oben-Ziehen gleichzeitig





- > Die Bewegung geht nach unten und wieder nach oben.
- > Dann die Seite wechseln.



ein wenig die Knie beugen – das festigt zusätzlich Beine und Po.

- > Senken Sie dann Ihre Unterarme langsam wieder ab, aber nur so weit, dass Ihr Schultermuskel noch etwas angespannt bleibt.

BIZEPS

Diese Übung festigt die Oberarme, bei Männern und Frauen!

- > Stellen Sie sich gerade hin, die Füße mehr als schulterbreit auseinander, gehen Sie leicht in die Hocke. Mit dem rechten Fuß stehen Sie auf der Mitte eines Muskelbandes, das sich vor dem Körper befindet. Spannen Sie die Bauchmuskeln an.
- > Machen Sie mit dem rechten Fuß einen Ausfallschritt nach vorne. Die linke Hand klemmen Sie unter den rechten Ellenbogen, um diesen abzustützen, in der rechten Hand halten Sie das Band.
- > Der rechte Arm ist anfangs fast gestreckt und wird dann nach oben Richtung Brust angewinkelt.



GESUNDHEIT IST NICHT EINFACH NUR EIN GLÜCKLICHER ZUFALL!

Sie möchten aktiv etwas dafür tun, gesund zu bleiben? Sie wollen eigenverantwortlich handeln und dabei vertrauensvoll von Prof. Kurscheid, Deutschlands bekanntem TV-Arzt, und seinen elf Experten mit Rat und Tat begleitet werden? Sie interessieren sich für die Ursachen der häufigsten Erkrankungen – und die wirkungsvollsten Gegenmaßnahmen? Dann sind Sie hier genau richtig!

INNERE RUHE IM STRESSIGEN ALLTAG

Stress ist ein Überlebensprinzip, kann aber auch Schaden anrichten. Auf den richtigen Umgang damit und eine gute Balance kommt es an.

GESUND GENIESSEN

Was wir zu uns nehmen, sollte schmecken, stärken, gesund halten und gleichzeitig gut für die schlanke Linie sein. Lesen Sie, wie's geht!

HALTEN SIE BLOSS NICHT DIE FÜSSE STILL!

Bewegung ist das reinste Wundermittel. Bauen Sie sie ganz einfach in Ihren Alltag ein und profitieren Sie auf vielfache Weise.

ALLES IM GRÜNEN BEREICH

So nutzen Sie die ärztlichen Vorsorgeangebote und bleiben rundum fit und gesund. Vom Scheitel bis zur Sohle!

WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-6826-9



9 783833 868269

www.gu.de