

Lebensstil für ein langes Leben

STEPHEN SINATRA



Ein bisschen Bewegung kann viel bewirken

Egal, wie alt Sie sind, steigern Sie die Qualität Ihres Lebens und erhöhen Sie Ihr Lebenserwartungspotenzial mit diesen Tipps und Tricks.

Während meiner über dreißigjährigen Praxiserfahrung begegnete ich immer wieder fehlgeleiteten, zögerlichen Patienten, die mit Veränderungen und Ratschlägen zu kämpfen hatten. Sie verdrehten, ignorierten oder verharmlosten meine „unbequemen“ Empfehlungen, um sie ihren eigenen Gewohnheiten anzupassen.

Natürlich sind alle Ärzte mit der Herausforderung konfrontiert, dass ihre Patienten sich nicht an die Therapie halten. In der Kardiologie kann dies jedoch sehr schädlich und sogar tödlich sein. Ich habe viel Zeit damit verbracht, Patienten, die immer wieder vom Weg abkamen, wieder auf den Weg der Heilung zu bringen. Ich war dabei nicht immer erfolgreich.

In diesem Artikel erzähle ich Ihnen die zehn häufigsten Patientenfehler oder Umgehungsversuche, die ich in der Praxis gesehen habe.

1. Das Vitamin „Schmusedecke“

Viele Menschen glauben, sie könnten alles essen, was sie wollen, solange sie ihre Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Ein Patient ist mir

besonders im Gedächtnis geblieben. Er war ein Berufstätiger mittleren Alters, der mich kurz vor einer Kreuzfahrt besuchte.

„Hey Doc“, sagte er, „jetzt, wo ich Ihr CoQ10 und andere Vitamine nehme, kann ich wohl alles essen, was ich will, oder?“

„Auf keinen Fall“, sagte ich ihm.

Und wie viele andere in seiner Art gab ich ihm den folgenden Rat.

Nein, es ist nicht in Ordnung, wahllos Süßigkeiten, frittiertes Essen und Junkfood in sich hineinzustopfen und zu glauben, man sei geschützt, nur weil man auch Vitamine zu sich nimmt. Ja, Nahrungsergänzungsmittel schützen, aber sie sind keine Lizenz für schlechte Ernährung und schon gar keine Lizenz für übermäßiges Essen. Man kann ihre positive Wirkung leicht zunichtemachen.

2. Die fettarme Falle

Hinter den Etiketten dieser sogenannten gesunden fettarmen Lebensmittel verbergen sich oft Zucker, Maissirup mit hohem Fructosegehalt und andere unnötige Süßstoffe. Ja, Sie nehmen weniger Fett zu sich. Aber stattdessen bekommen Sie mehr Süßigkeiten, Kalorien und eine Insulinreaktion. Das wollen Sie sicher nicht.

Ein klassisches Beispiel ist der Bio-Fruchtjoghurt mit niedrigem oder keinem Fettgehalt. Ich habe die Patienten immer daran erinnert, sich für den Naturjoghurt zu entscheiden und unbedingt die Etiketten zu lesen.

Viele Patienten, die eine fettarme Diät einhalten, sind verwirrt, dass sie trotzdem zunehmen. Sie ersetzen unbewusst Fett durch Zucker und der Körper reagiert, indem er die überschüssigen Kalorien als Fett speichert.

3. In Rauch aufgehen

Ob Sie es glauben oder nicht, ich hörte Patienten widerwillig zugeben – als ich sie ausfragte –, dass sie sogar nach einem Herzinfarkt noch rauchten. Ich bekam alle möglichen Ausreden zu hören, wie „es entspannt mich“, „nimmt die Schärfe“ oder „nimmt mir den Appetit, sodass ich weniger esse und abnehme“.

Männer haben mir erzählt, dass sie gerne Zigarren rauchen, aber nicht inhalieren, als wäre das eine gesunde Alternative. Passivrauchen kann natürlich schädlich sein, und angenehme Züge Rauch führen dazu, dass giftige Chemikalien, Pestizide und Insektizide in den Blutkreislauf gelangen.

Hier besteht absolut keine Flexibilität.

4. Gewichtsverlust – Ein bisschen kann viel bedeuten

Viele Patienten haben die Illusion, dass sie nicht abnehmen müssen oder dass sie, wenn doch, viel abnehmen müssen. Ich habe häufig Patienten gesehen, die 10-20 Pfund schwerer waren, als sie sein sollten, und die sich selbst nicht als übergewichtig betrachteten. Ich hatte großartige Erfolge, wenn ich sie ermutigte, ein paar zusätzliche Pfunde abzunehmen, vielleicht sogar 10 Pfund.

Ein bisschen Gewicht zu verlieren kann tatsächlich viel bedeuten. Wenn Sie auch nur ein bisschen abnehmen, reduzieren Sie Ihr Bauchfett, eine Hauptquelle potenziell schädlicher entzündungsfördernder Chemikalien, und Sie senken Ihren Bluthochdruck. Dafür sind keine großen – und anspruchsvollen – Gewichtsabnahmen erforderlich.

5. Bewegung – auch ein bisschen kann viel bedeuten

Patienten zu körperlicher Betätigung anregen. stellt jeden Arzt vor Herausforderungen. Patienten haben mir persönlich erzählt, dass sie die Vorstellung hassen, ins Fitnessstudio zu gehen, Gewichte zu heben und auf einem Laufband zu laufen.

Der Fehler bei dieser Denkweise besteht darin, dass man nicht wie verrückt schwitzen oder ins Fitnessstudio gehen muss. Man muss nur regelmäßig körperlich aktiv sein, auch wenn es nur ein bisschen ist!

Ich definiere diese Idee immer im Hinblick auf Aktivitäten, die man in seinen Lebensstil integrieren kann, wie etwa mit dem Hund spazieren gehen, mit Freunden spazieren gehen und sich unterhalten, Gartenarbeit oder Gesellschaftstanz.

„Aber das ist kein Training, Doc“, sagten mir die Patienten. Doch, das ist es, und es ist gut für Ihr Herz und den Rest des Körpers.

Im Laufe der Jahre kamen viele bewegungsarme ältere Patienten zu mir und fragten nach einem Rezept gegen Verstopfung. Ich erzählte ihnen von einem natürlichen „Rezept“ gegen Verstopfung, das darin besteht, mehr Wasser zu trinken, mehr Ballaststoffe zu essen und täglich ein bisschen spazieren zu gehen. Je mehr Sie Ihren Körper bewegen, desto mehr können Sie Ihren Stuhlgang entleeren.

Fangen Sie also an, sich zu bewegen. Schon ein paar fünfminütige Gehpausen während des Tages sind eine gute Möglichkeit, aus der sitzenden Position und einem sitzenden Lebensstil herauszukommen.

6. Kochen mit falschen Ölen

Ich habe viele Patienten erlebt, die sich potenzielle Probleme einhandelten, indem sie mit den falschen Ölen, nämlich Raps-, Erdnuss-, Distel- und Sonnenblumenöl, kochten. Das Problem ist, dass diese Öle bei Hitze schnell oxidieren und die daraus resultierenden chemischen Umwandlungen nicht gesund für Sie sind.

Hier werden viele Missverständnisse von Lebensmittelherstellern verbreitet. Eins davon betrifft insbesondere Olivenöl. Natürlich ist natives Olivenöl extra gesund für das Herz, aber nicht unbedingt zum Kochen geeignet. Es zersetzt sich schneller, also träufeln Sie es lieber über Gemüse und Salate. Verwenden Sie ein leichtes Olivenöl zum Kochen bei niedrigen Temperaturen für kürzere Zeiträume, z. B. zum Sautieren.

Zum Kochen empfehle ich im Allgemeinen Kokosnussöl, ein gesättigtes Fett, das am wenigsten anfällig für oxidativen Abbau durch Hitze ist.

7. Der Mythos der gesättigten Fette

Patienten erzählten mir oft stolz, dass sie Nahrungsmittel mit gesättigten Fetten – die in Fleisch, Eiern, Nüssen und Butter vorkommen – wie die Pest meiden. Sie befürchten, dass sich diese Fette im Körper in Cholesterin verwandeln. Ich glaube weder an die Cholesterintheorie noch daran, dass gesättigte Fette schlecht für Sie sind. Wie bei allem anderen wollen Sie eine ausgewogene Ernährung. Sie wollen nicht ständig Hot Dogs und Hamburger essen.

Eier haben aufgrund der Angst vor Cholesterin einen großen Rückschlag erlitten. Das ist schade. Ganze Eier sind eine perfekte Proteinquelle und können häufig gegessen werden.

Gesättigte Fette liefern nicht nur zusätzlichen Proteinfaktor, sie verringern auch die Insulinreaktion von Kohlenhydraten.

8. Blutgruppen-Overkill

Blutgruppe 0 ist die häufigste Blutgruppe und gemäß der gängigen Blutgruppendiät am besten für den Fleischkonsum geeignet. Ich habe jedoch erlebt, dass dieser Ratschlag bis zum Äußersten ausgenutzt wurde, beispielsweise von Patienten, die zwei, manchmal sogar drei Portionen Fleisch pro Tag aßen. Das ist zu viel.

Fleisch enthält keine darmreinigenden Ballaststoffe. Manchmal erinnerte ich meine extrem fleischfressenden Patienten an einen japanischen Gastroenterologen, der während seiner Karriere rund 300.000 Koloskopien durchgeführt hatte und herausfand, dass Darmkrebs direkt mit dem Verzehr von Fleisch zusammenhängt. Ohne Ballaststoffe bleibt Fleisch zu lange im Darm. Und dort verfault es. Wenn das Fleisch nicht aus biologischem Anbau stammt, werden außerdem wahrscheinlich auch Insektizide, Pestizide und Hormone aufgenommen.

Meine Faustregel für Fleisch ist 80:20. Das bedeutet, dass 80 Prozent der Ernährung aus ballaststoffhaltigem Gemüse und Obst und 20 Prozent aus Fleisch bestehen sollten. Auch hier kommt es auf die Balance an.

9. Begrenzen Sie den Wein

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Wein jede Menge gesunder Inhaltsstoffe enthält, und ich habe auch hier viele Patienten gesehen, die übertrieben haben.

Sie erinnern sich vielleicht, dass Wein im Mittelpunkt des sogenannten französischen Paradoxons steht. In der französischen Gesellschaft gibt es trotz des Verzehrs von reichhaltigem und fettem Essen relativ wenige Herzerkrankungen. Der berühmte Grund für dieses Paradoxon ist der hohe Weinkonsum.

Ich habe von Patienten gehört, die mir erzählten, sie seien dem französischen Beispiel gefolgt und hätten zwei oder drei Gläser oder sogar eine Flasche Wein am Tag getrunken, weil sie dachten, sie würden damit ihrem Herzen etwas Gutes tun. Ich habe immer darauf hingewiesen, dass die Franzosen auch die höchste Leberzirrhoserate der Welt aufweisen. Auch hier gilt also: Mäßigung ist das A und O. Beschränken Sie sich auf drei oder vier Gläser pro Woche.

10. Eine Aspirin pro Tag

Diesen altbekannten Satz habe ich von vielen neuen Patienten gehört, sogar von gesunden, die zu mir kommen, um sich über Anti-Aging und Prävention zu informieren. Das haben ihnen ihre Ärzte gesagt.

Hier ist meine Meinung zu Aspirin: Wenn Sie an einer koronaren Herzkrankheit leiden, kann eine Aspirin-Einnahme zur Blutverdünnung sinnvoll sein. Aber das ist alles!

Ich habe viele neue Patienten gesehen, die Aspirin zur primären Prävention einnahmen und bei denen Symptome von Aspirin-Nebenwirkungen auftraten, darunter sichtbare Blutergüsse und Magen-Darm-Blutungen. Ich habe sie schnell von dieser Gewohnheit abgebracht.

Es gibt viele natürliche Blutverdünner, wie Omega-3-Fettsäuren und Nattokinase, die zuerst verwendet werden sollten. Im Gegensatz zu Aspirin besteht bei ihnen kein Blutungsrisiko.

Und dann ist da noch das Earthing (Erdungsbad), das nicht nur blutverdünnend wirkt, sondern auch den Schlaf verbessert sowie Entzündungen und Schmerzen lindert.

Über den Autor

Stephen Sinatra



Stephen Sinatra, MD, ist ein staatlich anerkannter Kardiologe und zertifizierter Bioenergetikanalytiker mit über 30 Jahren Erfahrung in der Unterstützung von Patienten bei der Vorbeugung und Umkehrung von Herzerkrankungen.

Er gründete 1987 das New England Heart Center und wurde zu einem bekannten Verfechter der Kombination konventioneller medizinischer Behandlungen für Herzkrankheiten mit komplementären