

Abstinenz macht krank

# Warum Genießen so gesund ist

Bunte.de Redaktion von BUNTE Magazin, 04. Januar 2019



**Auf unser Wohl! Lassen wir uns das Essen und einen guten Schluck schmecken. Vielleicht verlängert das sogar unser Leben. Denn Abstinenz macht krank – sagt ein führender Anti-Aging-Arzt.**

Das sind doch mal gute Nachrichten: Wir werden nicht nur immer älter, sondern können den Lebensjahren auch viel Freude abgewinnen. Geselligkeit, Lust und Liebe sowie gutes Essen tun der Gesundheit nachweislich gut. Prof. Bernd Kleine-Gunk, Gynäkologe und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Anti-Aging-Medizin, hält nichts von rigiden Gesundheitsvorschriften und Verzicht. Im BUNTE-Interview erzählt er, wie man genussvoll älter werden kann. Zum Beispiel, indem man sich ein gutes Glas Rotwein schmecken lässt.

*In Ihrem Buch schreiben Sie, regelmäßig ein Glas Wein oder Bier zu trinken sei gesund – und wir sollten nicht darauf verzichten. Ist das wirklich so?*

Prof. Bernd Kleine-Gunk: Dazu gibt es große Studien, die herausfanden: Moderater Alkoholkonsum, also regelmäßig ein oder zwei Glas, haben eine präventive Wirkung. Alkohol verbessert die Durchblutung, erhöht das schützende HDL-Cholesterin und reguliert chronische Entzündungsprozesse herunter. Genusstrinker leben nachweislich länger als diesbezügliche Abstinenzler. Erst wenn man zu viel trinkt, wirkt sich der Alkohol schädlich aus.

*Aber Alkohol ist auch ein Suchtmittel und für viele Krankheiten verantwortlich.*

Ich will die Auswirkungen von übermäßigem Alkoholkonsum keineswegs verharmlosen. Die Zahlen zum Missbrauch sind erschreckend. Es ist – wie beim Essen auch – alles eine Frage des Maßes. Die meisten Menschen haben jedenfalls kein Suchtproblem. Deshalb muss man nicht mit erhobenem Zeigefinger über das Thema sprechen oder sich sein Glas Wein verbieten. Ich will ja weg von einer bevormundenden Medizin, die den Menschen alles vorschreibt. Das heißt natürlich auch: Wer keinen Alkohol trinkt, der muss jetzt nicht damit anfangen. Es geht mir mehr darum, das Genießen nicht zu verteufeln.

*Ist Verzichten so etwas wie der neue Genuss geworden?*

Vielleicht ist das die Antwort auf die Überschussgesellschaft, in der alles vorhanden ist. Ich habe auch nichts dagegen zu verzichten, zum Beispiel beim Intervallfasten. Wenn ich zweimal die Woche

das Abendessen ausfallen lasse, dann tue ich mir etwas Gutes. Was ich störend finde, ist, dass sich viele Menschen mittlerweile damit hervortun, dass sie bestimmte Stoffe nicht mehr essen – und daraus eine Riesensache machen und Essen zur Ersatzreligion erklären.

Meinen Sie jene Menschen, die zum Beispiel kein Brot essen, weil sie eine Gluten-Unverträglichkeit haben?

Auch. Natürlich gibt es eine Zöliakie, aber nur einer von 3000 Menschen ist davon betroffen und reagiert auf das im Getreide vorkommende Klebeiwweiß mit chronischen Entzündungen. Dass jetzt 20 Prozent in Deutschland darunter leiden sollen, ist für mich schwer nachzuvoll-ziehen. Auch entwicklungsgeschichtlich nicht, schließlich ernähren wir uns seit 5000 Jahren im Wesentlichen von Brot.



Immer mehr Lebensmittel sind industriell hergestellt und deshalb angeblich nicht mehr so verträglich...

Noch nie in der Geschichte konnte man sich so vielfältig und ausgewogen ernähren. Sogar an Autobahnraststätten bekommt man heute frische Sachen. Das ist nicht das Problem. Da wird auch manches in der Rückschau verklärt. Nicht jeder hatte früher einen Apfelbaum im Garten oder ein Gemüsebeet hinterm Haus, es lebten viele in Arbeitersiedlungen oder Städten und hatten wenig oder schlechte Nahrungsmittel.

Viele Menschen verzichten aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen auf Fleisch. Was spricht dagegen?

Diese ethische Haltung berührt einen ganz anderen Aspekt des Themas: Ich esse nichts, was ein Gesicht hat, oder ich verzichte auf Fleisch wegen der Massentierhaltung. Wer jemals eine Dokumentation darüber gesehen hat, dem kann in der Tat der Appetit vergehen. Aber das Argument, Fleisch sei schädlich und der Mensch ein reiner Pflanzenesser, stimmt nicht. Das sieht man an der Länge unseres Darmes und das beweist unser Gebiss. Eine Kuh frisst nur Gras und hat ausschließlich Mahlzähne. Das menschliche Gebiss hat vorne Schneidezähne und noch rudimentär vorhandene Reißzähne. Ein typisches Allesfresser-Gebiss. Doch die Relation hat sich etwas verschoben. Fleisch kam früher eher selten auf den Tisch. Bei überzeugten Fleischessern sind das tägliche Schnitzel oder die Wurst die wichtigen Nahrungsmittel und alles andere Beilage. Doch Obst und Gemüse beinhalten die gesunden Dinge wie hohe Vitaminanteile oder sekundäre Pflanzenstoffe. Wenn man davon reichlicher und dafür weniger Fleisch zu sich nimmt, ist das sicherlich gesünder.

An den Festtagen haben die meisten doch eher deftig und kalorienreich gegessen. Ist dagegen etwas einzuwenden?

Nein. Dabei genießt man doch die Weihnachtstage und verbringt eine schöne Zeit mit Familie und Freunden. Lebensfreude hält jung und gesund. Wenn man, überspitzt gesagt, freudlos auf Körnern rumkaut und moralisiert, geht viel Lebensqualität verloren. Es heißt nicht umsonst: Wer nicht genießt, wird ungenießbar.

So ein Festtagsmenü setzt sich schon mal an den Hüften ab. Lange Zeit hieß es, leichtes Übergewicht ist nicht so dramatisch. Mittlerweile warnen Studien auch davor. Wie sehen Sie das?

Im Bereich der Ernährungsmedizin ist es sehr schwierig, eine endgültige Wahrheit zu beweisen. Alle paar Jahre kommen neue Studien heraus, die Bekanntes wieder über den Haufen werfen. Lange Zeit war in der Medizin ein Body-Mass-Index von 19 bis 25 als Normalgewicht definiert. Dann gibt es das Idealgewicht, das liegt bei einem BMI im unteren Bereich des Normalgewichts. Einen BMI von 20 bis 22, ganz ehrlich, wer hat den? Da kommt kaum einer hin, außer den Models. Das sind Empfehlungen, die durch Studien nicht gut abgesichert und in der Praxis schwer umzusetzen sind.

Und sie richten Schaden an: weil sie den Leuten ein schlechtes Gewissen einreden, weil man sich dick fühlt und extreme Diäten zum Jo-Jo-Effekt führen – der nachweislich ungesund ist. Viele Meta-Analysen haben gezeigt, dass ein leicht erhöhter Body-Mass-Index bei Menschen über 50 nicht ungesund ist, sondern das Leben eher verlängert, weil man im Falle einer Krankheit Reserven hat.

**Apropos körperlicher Genuss.  
Sex würde es bei Ihnen auf Krankenschein geben. Warum tut er uns so gut?**

Neben Essen und Trinken gehört Sex ja zu den angenehmen Seiten des Lebens. Vor- ausgesetzt, beide Partner haben Lust da- rauf. Auch hier geht es mir nicht um ein Müssen. Sex und Zärtlichkeit stimulieren eine ganze Palette von Hormonen, die uns schlank, entspannt und glücklich machen. Wenn wir uns küssen, werden um die 4000 Bakterien ausgetauscht. Früher dachte man, das sei es. Heute ist bekannt: Nur die wenigsten sind Krankheitserreger, sondern sie stärken unser Immunsystem. Wir wissen mittlerweile auch, in der Spermienflüssigkeit steckt einiges drin, was den Frauen sehr guttut. Muskelaufbauendes Testosteron zum Beispiel. Dann das Spermidin, das ein Sirtuin-Aktivator ist, also ein Enzym, das den Stoffwechsel aktiviert. Mit anderen Worten: Es ist ein Anti-Aging-Supplement, das Frauen vaginal aufnehmen.



**Eine weitere provokante These von Ihnen lautet: Zu viel Schonung kostet Lebensjahre. Die landläufige Meinung ist doch, dass wir unter Stress leiden und Burnout und Depressionen deswegen zunehmen.**

Man kann an Burn-out erkranken, aber auch an Bore-out, wenn man nichts zu tun hat. Stress nur negativ zu sehen ist völlig falsch. Unser Körper braucht immer geringe Dosen an Belastung, das gilt auch für den psychischen Bereich. Zu viel Harmonie verblödet, weil uns das nicht herausfordert. Dieser Versuch, das ganze Leben zu einem einzigen Wellnessurlaub zu machen, geht auch nach hinten los. Sicherlich ist der Stresslevel der Menschen unterschiedlich, der eine verträgt weniger, der andere mehr. Aber es gibt keinen größeren Alterungsfaktor als den sogenannten Ruhestand. Zu denken, jetzt muss ich mich mit den Kollegen nicht mehr rumärgern und sitz nur noch im Liegestuhl, das ist ein paar Wochen schön, dann stellt sich ein Gefühl der Leere ein. Sicherlich brauchen wir Zeiten der Entspannung, aber wir dürfen auch regelmäßig aufdrehen.

**Endlich in Rente – das ist doch für viele Leute ein Lebenstraum. Darf man sich darauf nicht freuen?**

Natürlich schon. Das hat auch damit zu tun, wie man seinen Beruf erlebt. Es soll ja wirklich nicht jeder im Job weiterarbeiten. Aber man braucht eine Tätigkeit, die einen ausfüllt, mehr als ein Hobby. Etwa sich um die Enkel zu kümmern oder eine andere Aufgabe.



**Schützen uns neue Herausforderungen auch vor Demenz?**

Es ist ja ein Privileg, dass wir im Alter körperlich, seelisch und geistig fit sein können. Warum sollen wir diese Zeit mit Schonung verbringen? Wer seine Muskeln nicht fordert, verliert Muskelmasse. Wer sein Gehirn nicht fordert, verliert kognitive Fähigkeiten. Wir trainieren unseren Geist nicht nur, indem wir zu Hause Sudoku lösen, sondern wenn wir aktiv bleiben. Wenn wir Freunde, Kollegen und Familie treffen. Auch wenn es nicht immer konfliktfrei zugeht. Auseinandersetzungen halten uns auf Trab. Zudem schützt Kontakt vor dem Alleinsein. Vereinsamung im Alter kann zu Depressionen führen, zu Alzheimer und zu einem vorzeitigen Tod.

Heute werden wir durchschnittlich 80 Jahre alt. Gibt es so etwas wie ein von der Natur vorgegebenes menschliches Höchstalter?

Es gibt die biologisch maximale Lebensspanne, die man für jedes Lebewesen definieren kann. Eine Maus wird nicht älter als drei bis vier Jahre. Bei uns liegt die maximale Lebenserwartung bei 120 Jahren. Da ist natürlich noch Luft nach oben. Dann gibt es im Anti-Aging-Bereich Visionäre, die sagen, wenn wir jetzt anfangen, uns mit Stammzellen und genetischen Veränderungen sowie mit gezielten Pharmakon-Therapien zu behandeln – dann werden wir vielleicht 150 oder 200 Jahre alt. Aber das ist Zukunftsmusik. Wenn wir im Durchschnitt 100 Jahre alt werden und bis dahin gesund bleiben, ist das schon eine gute Leistung. Und egal, wie viel Präventivmedizin Sie machen, es wird immer Ereignisse geben – sei es ein Unfall oder eine Naturkatastrophe – und dann ist es vorbei.

Macht nicht auch das Wissen um die Endlichkeit das Leben so kostbar?

Natürlich. Soll es denn unendlich weitergehen? Die Unendlichkeit ist eine lange Zeit und gegen Ende zieht sich's. Das schönste Konzert braucht ein Ende, sonst wäre es nicht erträglich. Selbst das beste Buch muss irgendwann aufhören. Das gilt auch fürs Leben.

***Und deshalb soll man seine Lebenszeit genießen.***

