

Podiumsdiskussion Schlussanlass der B+B Vorsorge AG in Zürich

Der Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben

Gesundheit hat sich zur Triebkraft modernen Lebens entwickelt, erläuterte **Dr. med. Beat Villiger**, ärztlicher Leiter des Medizinischen Zentrums im Grand Resort Bad Ragaz, in seinem Keynote-Referat im Rahmen der Veranstaltung «Vorsorgen für ein gesundes Leben», die das unabhängige Vorsorgeunternehmen B+B Vorsorge AG Anfang November 2011 in Zürich durchführte.

Der frühere Olympia-Arzt führte weiter aus, dass unter einem modernen Leben gemeinhin ein langes Leben verstanden werde, das sich durch physische und psychische Gesundheit, ein intaktes soziales Umfeld und schmerzloses Sterben auszeichne. Der Schlüssel dazu sei ein gesundheitsfördernder Lebensstil oder Healthstyle, der im Wesentlichen auf drei Schutzfaktoren beruhe: auf körperlicher Aktivität, adäquater Ernährung und moderatem Alkoholgenuss. **Jörg Wetzel**, Sportpsychologe und Mentalcoach, pflichtete ihm in der darauf folgenden Podiumsdiskussion bei, dass es für ein gesundes Leben besonders wichtig sei, auch «zwischen den Ohren» gesund zu bleiben.

Motiviertes Arbeiten fördert Gesundheit

Was das lange respektive ewige Leben anbelange, verstehe man noch vergleichsweise wenig über die Alterung der Zelle, führte Beat Villiger an. Anstelle der Anti-Aging-Forschung hielt er es aber für wichtiger, dass sich die Wissenschaftler eher damit beschäftigen würden, wie sich die durch Langlebigkeit bedingten Altersleiden besser ertragen lassen. **Professorin Margrit Stamm**, Erziehungswissenschaftlerin an der Universität Fribourg, erwähnte Studien, die gezeigt hätten, dass die Motivation und Passion für die Arbeit einen wesentlichen Einfluss auf die Langlebigkeit hätten. Wenn die Arbeit stimme, könne dies stimulierend für die Gesundheit sein. Positiv würden sich auch lange Ehen auswirken, dies insbesondere bei Männern.

Essen muss schmecken

Die Podiumsteilnehmer waren sich einig, dass Ernährung im Healthstyle eine wichtige Rolle spielt. So stellte der Zürcher Hotelier **Christian Frei** fest, dass es den Gästen beim Essen nicht mehr nur um den gesundheitlichen Aspekt gehe, sondern sie vermehrt Wert auf Soulfood legen. Auch **Professorin Christine Brombach**, Fachstellenleiterin für Ernährung und Consumer Science am Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, plädierte für einen unverkrampfteren Umgang mit dem Thema. Essen müsse schmecken. Entscheidend seien die Dosis und die Abwechslung sowie weniger Hast und mehr Genuss. So gehe es bei Soulfood auch nicht nur ums Essen, sondern ebenso ums Ambiente.

Ungesunde Tendenzen in der Erziehung

Margrit Stamm bestätigte, dass Gesundheit – wenn auch abhängig vom Milieu – lernbar sei. Sie gab zu bedenken, dass unsere Kinder gemäss psychologischen Statistiken nicht besonders gesund seien. Dies führte sie darauf zurück, dass viele Eltern heute ein perfektes Kind wollen, das schlank, sportlich und gesund sei. Entspreche das Kind nicht diesem Bild, würden sie es wie ein Auto in die Garage zur Psychoanalyse bringen. Wenn Kinder von ihren Eltern als «Projekt» betrachtet würden, sei dies keine gute Grundlage für selbstbewusste Kinder.

Mut zur Langsamkeit

Von Moderator Dirk Schütz, Chefredaktor BILANZ, auf die Verbreitung und das Öffentlichmachen von Burnouts angesprochen, meinte Jörg Wetzel, dass sich heute laut Umfragen 80 Prozent der Menschen gestresst fühlen, wobei 90 Prozent Selbstheiler seien. Er warnte davor, einem Gesundheitswahn zu verfallen, um noch mehr leisten zu können. Besser sei es, in seinem Alltag freie, ungeplante Zeit vorzusehen. Sich Freiräume zu schaffen und nicht ständig erreichbar zu sein, hielt auch Beat Villiger für wichtig. Es sei an jedem selbst, Präsenz und Erreichbarkeit zu steuern, meinte Christian Frei. So habe es jeder von uns selbst in der Hand, in den Ferien wirklich abzuschalten und nicht ständig aus der Ferne alles kontrollieren zu wollen.

Gemäss Margrit Stamm müssen wir lernen, langsamer zu leben. Heute haben bereits 4-, 5-Jährige eine durchstrukturierte Woche. In der Pubertät spitze sich dies noch zu. Und laufe einmal nichts, steige die Gewaltbereitschaft, weil sie nicht gelernt haben, mit Freiräumen umzugehen. Für Christine Brombach ging es darum, dass Eltern ihren Kindern wieder andere Werte und einen Lebenssinn vermitteln und das Leben stärker miteinander gestalten. Es könne nicht sein, dass Kinder das Essverhalten von Familien dominieren würden. Indem Eltern Essen bewusst geniessen, seien sie Vorbild für ihre Kinder. Ebenso, wenn sie Ferienorte ohne Handyempfang wählen. Auch Christian Frei hielt es für wichtig zu verhindern, dass sich der eigene Stress auf die Kinder überträgt.

Plädoyer für persönliche Gesundheitskompetenz

Beat Villiger beklagte abschliessend generell die Reizüberflutung mit Informationen über gesundes Essen. Es müsse uns vielmehr gelingen, persönliche Gesundheitskompetenz zu entwickeln, um Fehlverhalten entgegenzuwirken. So lasse sich verhindern, dass beispielsweise Manager dem Irrglauben erliegen, es sei gesund, auf Kohlenhydrate zu verzichten, wo unser Hirn doch nur mit Kohlenhydraten funktionieren kann.