

Prof. Ludwig: Richtig leben, länger leben. 5 Dinge, die wir tun können, um gesund zu bleiben

Gesund zu bleiben steht auf unserer Wunschliste ganz oben. Doch welche von den vielen, teils widersprüchlichen Ratschlägen dazu funktionieren wirklich? Der international anerkannte Arzt und klinische Krebsforscher Univ. Prof. Dr. Heinz Ludwig zeigt anhand von wissenschaftlichen Forschungsergebnissen, ärztlichen Erfahrungswerten und Beispielen aus seinem Berufsleben, wie wir gesünder, länger und erfüllter durchs Leben gehen können. Die fünf Punkte, die er empfiehlt, sind leicht verständlich und für jeden umsetzbar.

edition a
Wahres Leben



Richtig leben,
länger leben

Univ. Prof.
Dr. Heinz Ludwig

edition a

Univ. Prof.
Dr. Heinz Ludwig

Richtig leben, länger leben

5 Dinge, die wir tun können,
um gesund zu bleiben



Um Weihnachten 2017 zu einem ganz besonderen Erlebnis zu machen, fehlt Ihnen noch das passende Geschenk? Wir möchten Ihnen heute ein weiteres großartiges Buch vorstellen, das fesselnd und geistreich zugleich ist: „Richtig leben, länger leben. 5 Dinge, die wir tun können, um gesund zu bleiben“ von Prof. Dr. Heinz Ludwig. Der Universitätsprofessor und langjährige Leiter der Onkologie am Wiener Wilhelminenspital, international bekannter und vielfach ausgezeichneter Krebsforscher, hat in diesem leicht verständlichen Sachbuch ein Resümee seiner lebenslangen Arbeit mit Patienten geschrieben.

Wie die meisten großen Menschen ist er zugleich bescheiden und klar: er schreibt über Begegnungen mit Patienten, die ihn beeindruckt haben, über Entscheidungen von Patienten, die ihn überrascht und überzeugt haben, und steht immer im Dialog mit ihnen, nie über ihnen. Doch bei aller Sensibilität und emotionaler Anteilnahme am Schicksal seiner Patienten bleibt Ludwig immer auch Wissenschaftler und hat für alle seine Thesen handfeste Beweise in Form von Studien und naturwissenschaftlichen Erklärungen parat.

Im Buch fasst er die Ergebnisse seiner Erfahrungen und Studien unter fünf Überschriften zusammen, die alle mit 'L' beginnen:

Lieben **Lachen** **Lernen** **Laufen** **Leichter essen.**

„**Lieben**“ steht bei ihm für soziale Kontakte, familiäre Bande, auch die Liebe zu einer Tätigkeit, ein Hobby oder eine Leidenschaft. Er erzählt von einer Gemeinschaft italienischer Auswanderer in den USA, Roseto, die dort noch zwei Generationen lang ihre Bindungen pflegten und in jener Zeit trotz Ernährungssünden außergewöhnlich gesund und langlebig waren. Als sie sich schließlich den amerikanischen Sitten angepasst hatten und die Gemeinschaft auseinandergebrochen war, entsprach ihre Gesundheit dem allgemeinen amerikanischen Standard.

Ludwig geht auf den statistischen Wert von festen Beziehungen für die Gesundheit und auf die Bedeutung familiärer Versöhnung im Verlauf von Krebserkrankungen ein. Er thematisiert außerdem, wie wichtig die Vermittlung der Diagnose für die Psyche der Patienten und ihrer Angehörigen ist.



„**Lachen**“ symbolisiert im Buch die Lebenseinstellung im Allgemeinen, die Fähigkeit, sein Schicksal anzunehmen und das Beste daraus zu machen. Eine positive Grundhaltung, wohlwollende Mitmenschen und Ermutigung sind wesentliche Faktoren für die Gesundheit.

Lachen hat nachweislich positive Auswirkungen auf den Körper, vermutlich weil es den Stress bekämpft, der die schützende innere Zellschicht in den Blutgefäßen schädigt und im schlimmsten Fall zum Herzinfarkt führen kann. Wir atmen tiefer, wenn wir lachen, was für mehr Sauerstoff und bessere Durchlüftung der Bronchien sorgt. Beim Lachen werden über hundert Muskeln betätigt und das Herz-Kreislaufsystem angeregt.

Diese positive Lebenseinstellung darf man nicht mit dem gleichsetzen, was Ludwig „das unheilvolle Dogma des positiven Denkens“ nennt: der naive und unverantwortliche Gedanke, Krebs ließe sich durch „positiv denken“ heilen, führt zu großen Frustrationen und Schuldgefühlen bei den Patienten. Wichtig

sind für Ludwig hingegen das Gefühl der Dankbarkeit, die Konzentration auf Angenehmes und die Wertschätzung von konkreten Dingen.



Dabei zitiert er die Ratschläge, die Menschen am Ende ihres Lebens ihren Mitmenschen geben würden (hier verkürzt):

- 1.) Tu, was du gerne tust
- 2.) Erlaube dir selbst, der zu sein, der du bist
- 3.) Widme deinen Freunden mehr Zeit
- 4.) Unterscheide besser zwischen Arbeit und Freizeit und gib letzterer mehr Raum.

Unter dem Begriff „**Lernen**“ fasst er all das zusammen, was unsere geistigen Fähigkeiten trainiert, wobei Ludwig Studien anführt, die belegen, dass Gesundheit und Langlebigkeit mit steigender Bildung wachsen. Zum Thema Lernen gehört für ihn auch das Lernen über sich selbst, was alle Themenbereiche einschließt, die uns unmittelbar betreffen: Politik, Wissenschaft, Wirtschaft, Kunst, Kultur, Tiere und Pflanzen. Solange wir uns diesen Themen widmen, bleiben wir gesund – so sein Fazit.

Besser informiert sein und Fragen stellen, hilft auch ganz banal bei der Erhaltung unserer Gesundheit: Ein Patient, der sich selbst kundig macht, wird dem Arzt bessere Fragen stellen, mehrere Meinungen einholen, ihm werden unter Umständen neue, noch in der Forschungsphase befindliche Therapien vorgeschlagen und er wird von der Behandlung mehr profitieren, weil er die Zusammenhänge besser versteht und die Therapie unter Umständen geschickter ausführt. Hier spricht ein Praktiker, der weiß, dass Ärzte nicht allwissende und unfehlbare Übermenschen sind, sondern dass auch sie von der Interaktion mit dem Patienten profitieren.

„**Laufen**“ steht für jede Art von Bewegung. Unumstritten ist mittlerweile die Erkenntnis, dass regelmäßige Bewegung (mindestens dreimal die Woche für eine halbe Stunde) das Leben nicht nur qualitativ verbessert, sondern auch verlängert. Übergewicht „führt zur vermehrten Ausschüttung verschiedener Botenstoffen, die das Wachstum bestimmter Zellen steigern, was wiederum das Krebsrisiko erhöht“. Bewegung reduziert nicht nur das Übergewicht, sondern stimuliert auch die Abwehrkräfte, senkt den Blutzuckerspiegel, verbessert unser Gedächtnis, steigert wahrscheinlich sogar die Fähigkeit des Körpers, Defekte in der Erbsubstanz zu reparieren, und und und ...



Der letzte große Abschnitt gilt dem Thema „**Leichter essen**„. Hier geht Ludwig vor allem auf die psychischen Hindernisse für eine gesunde Ernährung ein, unsere inneren Widerstände. Denn was gesundes Essen heißt, ist mittlerweile fast jedem bekannt:

weniger Fleisch, industriell verarbeitete raffinierte Lebensmittel und Fertignahrung, Zucker, künstliche Süßstoffe, große Mengen an Milchprodukten,

dafür mehr Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Kräuter und Gewürze.

Mit einem Plädoyer für „gesunden Realismus“ findet Ludwig einleuchtende Argumente für ein Umdenken in der Ernährung, beim Teil über Krebsfördernde Lebensmittel wird er konkret: ungenügend gegartes Fleisch, stark und mehrmals erhitztes Speiseöl, Nitrat-haltiges Trinkwasser, Nitrosamine (können in Bier, Fisch, Käse und gepökelter Wurst vorkommen). Doch auch er weist darauf hin, dass hier immer wieder einander widersprechende Thesen aufkommen und dass man beim jetzigen Stand der Wissenschaft nur dazu raten kann, sich möglichst abwechslungsreich und mit möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln zu ernähren. In den Bereichen Rauchen und regelmäßiger Alkoholkonsum ist jedoch eindeutig erwiesen, dass beides schädlich ist.

Abschließend kann man dieses Buch jedem Leser empfehlen, der mehr über den aktuellen Stand der medizinischen Forschung und einem gesunden Lebensstil wissen will. Vor allem ist aber für all jene geeignet, die an der gegenseitigen Beziehung zwischen Arzt und Patient interessiert sind. Selten habe ich einen Arzt so offen über seine Erfahrungen sprechen hören, mit so viel Respekt für die Patienten und so viel Interesse an den Lösungen, die diese finden. Allein das macht dieses erkenntnisreiche Buch schon zu einer beeindruckenden Lektüre. Der menschliche Faktor macht einfach den Unterschied!

Heinz Ludwig, Richtig leben, länger leben. 5 Dinge, die wir tun können, um gesund zu bleiben. Editon a, Wien 2017, 252 S.