

URL: [http://www.fr-online.de/in\\_und\\_ausland/wissen\\_und\\_bildung/aktuell/?em\\_cnt=1325284](http://www.fr-online.de/in_und_ausland/wissen_und_bildung/aktuell/?em_cnt=1325284)

## Diagnose

# Brick Lane

Von Dr. med. Bernd Hontschik

Wir sind mündige Bürger und möchten Politikern die schwere Arbeit an den Gesundheitsreformen durch eigene Vorsorge erleichtern. Welche Möglichkeiten haben wir? Am Anfang das Gewicht: Wir sind zu dick. Es drohen Bluthochdruck und Diabetes. Wir sollten abnehmen und uns viel bewegen. Aber nicht übertreiben - leicht Übergewichtige haben die höchste Lebenserwartung. Und Sportverletzungen können sehr schmerzhaft, teuer und lästig sein! Dann die Essgewohnheiten: Fett soll ja nun doch nicht so schlimm sein, aber Vitamine sind sicher gut, das weiß jeder. Aber nicht übertreiben - Forscher aus Dänemark berichten von einer erhöhten Sterblichkeit durch diese Nahrungsergänzungsmittel. Dann die Laborwerte, zuerst das Cholesterin. Das ist zu hoch. Also: Tabletten schlucken. Aber nicht übertreiben - zu niedriges Cholesterin senkt die Lebenserwartung und erhöht die Selbstmordrate. Dann unsere Wohnung. Hat doch eine finnische Studie gerade gezeigt, dass Hausbesitzer eine höhere Lebenserwartung haben als Mieter. Also gleich zur Bank und einen Finanzplan für das Eigenheim fertigstellen.

Dann unser Drogenkonsum. Wir trinken Alkohol. Das sollten wir lassen, wegen der geplagten Leber, wegen der Kalorien. Und wir rauchen. Lungenkrebs droht. Wenigstens unsere nichtrauchenden Mitmenschen sollten wir schonen. Aber nicht übertreiben - eine Studie aus Wisconsin berichtet von einer erheblichen Zunahme von Autounfällen auf den langen Fahrten zu Kneipen mit Rauch-Erlaubnis.

Dann unsere Knochen und Gelenke. Wir haben doch immer wieder unangenehme Rückenschmerzen. Kein Wunder, wir sind weder in einem Fitnessstudio angemeldet noch machen wir unsere 15minütige Rückenschule drei Mal am Tag. Dann unser Gemütszustand. Wir sind der eher ängstliche Typ. Eine Studie aus Bonn hat gezeigt, dass sehr ängstliche Menschen eine erhöhte Blutgerinnung mit Thromboserisiko haben. Da sollten wir doch unbedingt noch eine Psychotherapie ins Auge fassen. Abschließend noch unser Beziehungsverhalten, zum Beispiel unsere Ehe. Da kriselt es doch immer wieder mal nachhaltig. Hat doch eine Studie aus Utah gerade gezeigt, dass eine glückliche Ehe den Blutdruck senkt. Hier sollte eine Paarberatung helfen.

Ein Leben für die Gesundheit ist nicht einfach, kostet viel Zeit und Geld. Da ist höchstens noch eine Städtereise drin. Dann aber bitte nur nach London und gleich eine SMS nach Hause geschickt: Auf der Londoner Brick Lane wurden jetzt die Laternenpfosten mit weichen hellen Matratzen gepolstert, weil sich Handybenutzer bei Kollisionen immer wieder schwer verletzt hatten. Das ist wahre Vorsorge.

[ document info ]

Copyright © FR-online.de 2008

Dokument erstellt am 25.04.2008 um 16:48:02 Uhr

Letzte Änderung am 25.04.2008 um 20:41:16 Uhr

Erscheinungsdatum 26.04.2008