



bewusstgesund

Gesundheitstipps von
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

Ernährung 2017

Noch ist es jung, das neue Jahr. Vorsätze sind präsenter denn je. Nur umgesetzt werden leider meist die wenigsten. Was halten Sie davon, wenn wir alle gemeinsam heuer einen sehr wohl einhalten? Sie werden sich fragen: „Gut, aber welchen?“ Ich spreche von einem, der uns alle gleichermaßen betrifft, uns und unser Wohlbefinden, der im Grunde lebenswichtig ist – die Erhaltung unserer Gesundheit mittels gesunder Ernährung.

Leistungsfähigkeit erhalten.

Das Problem der heutigen Gesellschaft. Es mangelt den meisten an ausreichender Bewegung, gesunder Ernährung und generell an einer entsprechend gesunden Lebensweise – zu denken sei hier etwa an Rauchen, Alkoholkonsum und viel zu viel Zucker.

Somit dominieren die Abbauprozesse immer stärker und als Folge davon nimmt die körperliche Leistungs- und Funktionsfähigkeit schon sehr früh stark ab. Die Betroffenen werden dann von den typischen chronischen Zivilisationskrankheiten geplagt, erleben weniger Jahre in Gesundheit und sterben schlimmstenfalls vorzeitig.

Das Los der modernen Gesellschaft. Oder doch nicht? Ich – und neueste wissenschaftliche Studien – sagen: nein. Das muss nicht das Los unserer Gesellschaft sein.

Umdenken leicht gemacht. Das Ganze umzusetzen ist relativ einfach: An erster Stelle steht die Ernährung. Butter, unverarbeitetes rotes Fleisch, raffiniertes Getreide, Stärke sowie Zucker, verarbeitetes Fleisch, Lebensmittel mit hohem Natriumgehalt und industrielle Transfette fügen dem Körper eher Schaden zu.

Sie begünstigen Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Fettleibigkeit bzw. Adipositas, Demenz, aber auch Herz-Kreislauf-Beschwerden,

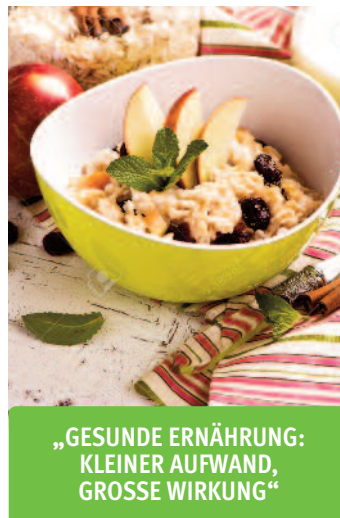
Gelenkprobleme, Arthrose, Schlaganfall und Herzinfarkt. Als besonders schädlich gelten raffiniertes weißes Mehl und Zucker.

Ersteres enthält einen bedenklich übermäßig hohen Kohlenhydratgehalt, zweiterer treibt den Insulinwert ungesund schnell in die Höhe. Sie sollten alle in unserer täglichen Ernährung stark reduziert werden!

Ernährung als Prävention. Ernährung kann für den menschlichen Körper auf der anderen Seite auch Prävention und Therapie sein. Da liegt unsere Chance und Zukunft, und hier gilt es anzusetzen:

- Obst (3 Portionen/Tag)
- Nüsse (4 Portionen/Woche)
- Fisch (2–3 Portionen/Woche)
- Gemüse (3 Portionen/Tag)
- Vollkornprodukte (3 Portionen/Tag),
- pflanzliche Öle (2–6 Portionen/Tag),
- Bohnen, Käse, Milchprodukte
- Eier und Joghurt (jeweils 2–3 Portionen/Tag)

Sie bieten einen Mehrwert für den Körper und die Gesundheit.



„GESUNDE ERNÄHRUNG:
KLEINER AUFWAND,
GROSSE WIRKUNG“

In Zukunft richtig handeln.

Wichtig ist, auf Bioqualität zu achten. Nur so kann man sicher sein, sich gesunde, unbehandelte und natürliche Lebensmittel zuzuführen. Verzichten Sie weitgehend auf alle genannten schädlichen Lebensmittel und ersetzen Sie diese durch förderliche. Nur wer sich den Satz Arthur Schopenhauers bewusst macht, kann sich seine Leistungsfähigkeit und sein Wohlbefinden auf lange Sicht bewahren: „Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Denn es sollte nicht einfach darum gehen, alt zu werden, sondern möglichst lange auch gesund und vital zu bleiben. Für jeden Einzelnen, aber auch für die ganze Gesellschaft.

Auf ein erfolgreiches, gesundes Jahr 2017 – in dem sich hoffentlich so manche zu einem gesunden Umdenken verleiten lassen. ■



SA, 7. 1.,
17.05 Uhr,
ORF 2 **UT**

**Bewusst
gesund**



7 Tage zum
Nachsehen auf
TVthek.ORF.at