



# Leseprobe

Dr. med. Roland Ballier,  
Susanne Wendel

## **Lebst du noch oder stirbst du schon?**

100 todsichere Tipps für ein langes Leben.  
Gesundheitstipps

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 5,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 19. Dezember 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

---

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Anleitung für ein gesundes Leben

Die meisten Menschen sterben heutzutage nicht mehr an Altersschwäche, sondern an Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebs. Nur wenige werden gesund alt. Dieses Buch erklärt kurz und knapp, wie man möglichst lange gesund bleiben kann. Es nennt die 100 besten Tipps für Wohlergehen, Ernährung, Bewegung und Medizin bis hin zu mentalen und psychologischen Aspekten. Hier erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um Ihre Gesundheit aktiv zu erhalten.



### Autor


**Dr. med. Roland Ballier,  
Susanne Wendel**

---

**Dr. med. Roland Ballier** war langjährig als Mediziner in diversen süddeutschen und schweizer Kliniken tätig, und hat sich dabei insbesondere im Bereich der Notfall- und Präventivmedizin einen Namen gemacht. U.a. geht die Gründung der Schweizerischen Gesellschaft für Anti-Aging-Medizin und Prävention auf seine Initiative zurück. Heute ist er Ehrenpräsident der Gesellschaft. Diverse Bücher

DR. ROLAND BALLIER

SUSANNE WENDEL



**LEBST DU NOCH  
ODER  
STIRBST DU SCHON?**

Bassermann



# INHALT

★ <b>DAS LEBEN IST (ZU) KURZ</b>	<b>8</b>
★ <b>RISIKOANALYSE</b>	<b>10</b>
Selbstmord auf Raten: Rauchen	12
Arbeit kann krank machen. Keine Überraschung, oder?	14
„It's better to burn out than to fade away ...“	16
Auch „guter“ Stress kann zu Burnout führen!	17
Bluthochdruck ist eine Zeitbombe	19
Wer heilt, hat recht? So erkennen Sie Scharlatane	22
Sagen Sie Ihrem Arzt mal richtig Bescheid	24
Keine Wirkung ohne Nebenwirkung	26
Die fetten Jahre sind vorbei: von Bierbäuchen und anderen Verformungen	28
Pest der Neuzeit: Diabetes Typ II	30
Insulin ist ein Masthormon!	32
Versteckspiel mit dem Zucker	34
Freie Radikale – Unruhestifter in den Zellen	36
Cholesterin – gut oder böse?	38
Den Cholesterinspiegel ganz natürlich senken	40

## ★ CHECK IT OUT!

42

Ihr Körper ist wie ein Bankkonto – ständig auf Pump leben geht nicht!	44
Der persönliche Gesundheitscoach – Trend, Geldabzocke oder echte Hilfe?	46
Einmal im Jahr sollten auch Sie zum TÜV	48
Haben Sie ein persönliches Gesundheits-Archiv?	50
STOPPI! Nicht „einfach mal so“ Vitamin-Tabletten nehmen!	52
Kann ich mein Herzinfarktrisiko messen lassen?	54
Wie steht's um Ihre Bluffette?	56
CRP – ein Protein für den Risikocheck	58
Das Eisberg-Prinzip der Medizin	60
Männer, schaut mal beim Urologen rein!	62
Mit 50 den ersten Marathon?	64

## ★ KLEINES ABC DER WUNDERHEILER

66

Aloe vera – Erste Hilfe aus dem Blumentopf	68
Aspirin – Wundermittel nicht nur gegen Brummschädel	70
Ballaststoffe – die natürliche Müllabfuhr	72
Brokkoli – bis oben voll mit sekundären Pflanzenstoffen	74
Kalzium – gut zu Knochen und zu Zähnen	76
Wirksam in geringsten Mengen: Chrom	78
Eiweiß – der Sieger-Nährstoff für Muskeln und Hirn	80
Folsäure und B-Vitamine – wichtig für Nerven und Herz	82
Ginseng – mehr Power durch die Wurzel	84
Granatapfel: Ein Exot im Kampf gegen Krebs	86
Impfungen – viel diskutiert, aber meistens gut	88

Karotten: der beste Sonnenschutz von innen	89
Knoblauch, Zwiebel, Lauch – Action für Immunsystem und Bauch!	90
L-Karnitin – Das Fettverbrennungswunder?	92
Und Oma hatte doch recht: Was heiÙe Milch mit Honig bewirkt	94
Von wegen Fett sparen: Omega-3-Fettsäuren schützen Herz und Verstand	96
Q <sub>10</sub> – das Power-Enzym für die Zellkraftwerke	98
Selen – die richtige Menge macht's!	100
Verleihen Energy-Drinks wirklich Flügel?	102
Vitamin A: das sollten Sie im Auge behalten	104
Vitamin C – mindestens so gut wie sein Ruf	106
Vitamin D: Let the sunshine in!	108
Vitamin E: damit Sie nicht ranzig werden	110
Zimt – gut zum Magen, sanft gegen Diabetes	112
Ohne Zink läuft gar nichts!	114

## ★ DU BIST, WAS DU ISST?

116

Weniger essen heißt länger leben	118
Langes Leben, später Tod – öfter mal kein Abendbrot	120
Ohne Wasser sind wir (ziemlich schnell) tot	122
Bunt essen ist gesund! Karotinoide – Schutztruppe für die Zellen	124
Jetzt handeln: Esst mehr Mandeln!	126
Tomaten aus der Dose sind nicht schlechter als frische	128
Zeigen Sie Zähne	130
Vorsicht Diät! Radikalkuren machen dick und krank	132
Mittelmaß macht durchaus Spaß! Wenigstens beim Gewicht	134

## ★ IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT 136

„Abwarten und Tee trinken“ – Lebensmotto für eine hektische Zeit	138
Von vielen Sorgen kurz befreit – durch Nickern in der Mittagszeit	140
Nicht zu viel und nicht zu wenig – wer richtig schläft, der ist ein König	142
Wenn du es eilig hast – gehe langsam	144
Hintern hoch, Stress ade!	146
Ständig zu wenig Power durch zu viel Stress?	148
Magnesium – das Salz der Inneren Ruhe	150
Erst heiß, dann kalt!	152
Gelassenheit kommt von „lassen“	154
Das mach ich heut mit links	155

## ★ IN DIE GÄNGE KOMMEN 156

Es ist egal, was Sie tun, Hauptsache, Sie bewegen sich überhaupt	158
Mif Sport hat das nix zu tun	160
Nehmen Sie den inneren Schweinhund an die Leine!	162
Muskeln fürs Gehirn	164
Ausdauertraining: klingt anstrengend, ist es aber nicht	165
Hilfe, meine Muckis schrumpfen!	168
Müssen Muskeln clever sein? Koordinationstraining hilft dabei	170
Geh'ts denn noch? Bleiben Sie geschmeidig!	172
Langstreckenflüge haben es in sich	174
„Harter Knochen!“	176
Mikrosportprogramm für Leute mit Null Bock	178
Rostschutzmittel fürs Immunsystem	180

## ★ **SO ALT WIE MAN SICH FÜHLT** **182**

Junger Geist in alten Schläuchen	184
Mango – bis ins hohe Alter Tango	186
Alternde Playboys wissen's: jung hält jung	188
Altersbremsen hoch 4 - die vier „L“: lernen, laufen, lachen und lieben	189
Tja, auch Männer werden alt – Anti-Aging-Tipps fürs starke Geschlecht	190
Echt das Wahre – mit Soja durch die Wechseljahre?	192
Mit Hormonen durch die Wechseljahre?	194
„Ach ja, das sind die Hormone...“	196
Gibt's auch Pillen gegen's Altern?	198

## ★ **ZUM GUTEN SCHLUSS: GENUSS** **200**

Echt kein Geheimnis: Sex macht schlank und hält jung	202
Zu viel macht rund, ein wenig ist gesund: Rotwein und dunkle Schokolade	204
Essen oder genießen – was braucht der Mensch eigentlich?	206
Gehen Sie auch zum Lachen in den Keller?	208
Sag doch einfach mal: Danke! Und du bleibst länger gesund	210
Gute Stimmung auf Rezept?	212
Ein Freund, ein guter Freund ...	214
Pessimisten suchen nach Gründen, Optimisten nach Lösungen	215
Nobody is perfect!	216

★ **LINKS, DIE WEITERHELFFEN** **218**

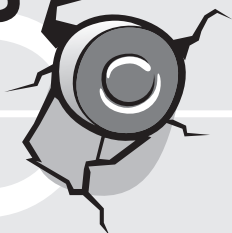
★ **ÜBER DIE AUTOREN** **220**

★ **IMPRESSUM** **221**

★ **REGISTER** **222**



# DAS LEBEN IST (ZU) KURZ



Tja, liebe Leserinnen und Leser, alles ist vergänglich. Wir leider auch. Und die meisten Menschen sterben nicht an Altersschwäche, sondern an Krankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs. Natürlich, gegen manche Krankheiten kann man selbst nicht direkt etwas machen, aber was hindert uns daran, ein bisschen gesünder und somit besser und länger zu leben? Der Inne-Schweinehund, Mangel an Zeit, Unwissenheit? Komisch, dass die wichtigste Person im eigenen Leben, nämlich man selbst, auf der Prioritätenliste oft ganz hinten steht.

# ★ ÄNDERN SIE DAS!

Schauen Sie in dieses Buch, ergreifen Sie lebensverlängernde Maßnahmen! Machen Sie Ihre eigene Risikoanalyse, greifen Sie zu erlaubten Hilfsmitteln, fahren Sie die Stressfaktoren runter, genießen Sie und kriegen Sie den eigenen Hintern hoch, wenn Sie das Gefühl haben, dass sich nichts bewegt. Das Leben ist zu kurz, um darauf zu warten, dass es vorbei ist!

*Roland Ballier*  
DR. ROLAND BALLIER

*Susanne Wendel*  
SUSANNE WENDEL

Gesund bleiben und lang leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden, sich richtig zu ernähren und gesund zu bleiben, wie sie heute darauf verwenden, krank zu werden, bliebe ihnen die Hälfte Ihrer Krankheiten erspart.

Pfarrer Sebastian Kneipp,  
1821-1897

» EVIDENCE



**RISIKO**



# ANALYSE



DAS LEBEN IST GEFÄHRLICH.

TÖDLICHE GEFAHREN LAUERN ÜBERALL:

NICHT NUR VON BÖSEN TERRORISTEN, SONDERN  
BEREITS IN DER NAHRUNG. AUCH IN DER EIGENEN  
FAULHEIT UND BEWEGUNGSARMUT LIEGEN GROSSE  
RISIKOPOTENZIALE.

ERKENNEN SIE DIE TÄGLICHEN FEINDE IHRER  
GESUNDHEIT, MACHEN SIE IHRE EIGENE RISIKO-  
ANALYSE!

# SELBSTMORD AUF RATEN: RAUCHEN



Rauchen ist nach wie vor einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten. Geben Sie es auf – Ihrer eigenen Gesundheit zuliebe.

Obwohl in der Öffentlichkeit zunehmend diskutiert und immer häufiger öffentlich verboten, ist doch vielen Menschen noch nicht wirklich bewusst, wie stark die negativen Wirkungen des Rauchens sind. Regelmäßig den blauen Dunst einzuatmen gilt als einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedene Krebsarten. Der Rauch enthält neben den giftigen Stoffen wie Nikotin, die teilweise im Körper abgelagert werden, auch viele krebserzeugende Bestandteile. Von Nikotin geht eine hohe Suchtgefahr aus, da es direkt im zentralen Nervensystem wirkt und dort zu einer starken Ausschüttung von Dopamin führt. Dieses Hormon bewirkt den kurzfristigen Anstieg von Konzentration und Wachheit. Weiterhin haben Raucher oft Vitamin- und Antioxidantienmangel, da durch die Verarbeitung der Giftstoffe im Körper wertvolle Vitamine verbraucht



werden. Kaum etwas schadet dem Körper so sehr wie regelmäßiges starkes Rauchen. Eine aktuelle Untersuchung hat gezeigt, dass sich die Lebenserwartung von Rauchern erheblich verkürzt. Dieser Effekt wird noch verstärkt, wenn Übergewicht vorliegt. Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, lassen Sie die Glimmstängel sein.



Die wichtigste Frage beim Rauchen-Aufhören ist, was man stattdessen macht. Es ist extrem schwer, sich einer bestehenden Gewohnheit zu entledigen. Leichter hingegen ist es, sich etwas Neues anzugewöhnen. Sie könnten ja, statt die Luft zu verpesten, eine Runde um den Block gehen. Oder knabbern Sie eine Karotte, alternativ an einem Stück Obst. Lassen Sie sich nicht von Ihren rauchenden Mitmenschen verführen. Die Raucherpause mit den Kollegen braucht eine echte Alternative, vielleicht einen kurzen Plausch bei einer Tasse Tee? Viele Menschen schaffen es übrigens nicht, mit dem Rauchen aufzuhören, weil sie die körperliche Sucht nicht überwinden können. Holen Sie sich in diesen Fällen medizinische Unterstützung durch Nikotinersatzpräparate. Was Sie wissen sollten: Nikotin beschleunigt den Stoffwechsel und erhöht leicht den Grundumsatz (Energieverbrauch in Ruhe). Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, pendelt er sich wieder auf ein normales Niveau ein. Das führt meistens zu einer leichten Gewichtszunahme. Kompensieren Sie das mit mehr Bewegung – dann haben Sie auch weniger das Bedürfnis, das fehlende Nikotin durch Süßigkeiten zu ersetzen.

# ARBEIT KANN KRANK MACHEN. KEINE ÜBERRASCHUNG, ODER?

Unzufriedenheit, Überlastung und Mobbing können auf Dauer echte Stressfaktoren werden und sich körperlich auswirken. Überlastung und Unterforderung am Arbeitsplatz stressen gleichermaßen.

Arbeit soll Spaß machen und den Menschen im guten Maße fordern. Wenn Ihre Arbeit das nicht tut, dann sollten Sie das ändern.

Psychosomatische Beschwerden wie Kopf- und Magenschmerzen sind oft deutliche Anzeichen.

Die meisten Menschen verbringen mehr Zeit an ihrem Arbeitsplatz und mit den Kollegen als mit der Familie. Daher ist es wichtig, hier zumindest in großen Teilen zufrieden zu sein. Eine kanadische Studie hat gezeigt,



dass dauerhafter Stress bei der Arbeit das Risiko für die Entstehung einer Depression ansteigen lässt. Lassen Sie sich nicht von Kollegen fertigmachen – die meisten Menschen, die meinen, andere mobben zu müssen, haben mit sich selber Probleme.

Oft merken Leute selber gar nicht, dass sie im falschen Job stecken. Hier hilft Feedback von Freunden oder der Familie. Sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihre Arbeit und beobachten Sie, was passiert.

### **Sie haben den falschen Job, wenn Ihre Zuhörer**

- ☆ zu gähnen anfangen und gelangweilt schauen
- ☆ Ihnen Ratschläge geben, was Sie verbessern könnten
- ☆ besorgt oder bedrückt schauen
- ☆ mit Ihnen lieber über Ihren Urlaub, die Kinder oder den neuesten James Bond sprechen



Halten Sie es in Ihrem Job nach dem folgenden Motto:

„Love it, change it or leave it“

– Liebe ihn, verändere ihn oder verlasse ihn!





# „IT'S BETTER TO BURN OUT THAN TO FADE AWAY ...“

Das sagt zumindest die Rocklegende Neil Young. Klingt nach Wahl zwischen Pest und Cholera. Aber im Ernst, mit einem Burnout ist nicht zu spaßen. Ständige Überforderung im Job, Stress, Unstimmigkeiten mit Kollegen, Ärger in der Partnerschaft – alles Faktoren die zu Burnout führen können. Wenn es dazu kommt, hilft nur noch die Notbremse!

Es gibt verschiedene Phasen des Burnouts, bei denen zuallererst ein starkes „Brennen“ für den Job, andere Menschen oder ein bestimmtes Thema steht. Wer „ausbrennt“, muss einmal für etwas gebrannt haben. Pausenloses Arbeiten, viel Energie und starkes Engagement ohne Ruhepause führen auf Dauer allerdings zu Erschöpfung: Erste Anzeichen für Burnout sind daher oft chronische Energielosigkeit und Müdigkeit, Lustlosigkeit und Antriebsschwäche. Auch psychosomatische Beschwerden, die keine klar erkennbare Ursache haben, können einen Hinweis auf „Ausgebranntsein“ darstellen.



Schon bei kleinen Anzeichen sollten Sie aufmerksam werden und Ihren Lebensstil hinterfragen. Muten Sie sich vielleicht zu viel zu? Sind Sie zu ehrgeizig und überfordern sich körperlich und geistig?

Fahren Sie einen Gang runter, lehnen Sie weitere Projekte ab. Bremsen Sie Ihr Tempo und legen Sie Ruhepausen ein: Ein kurzer Urlaub, ein verlängertes Wochenende, ein entspannter Abend zu Hause auf der Couch. Bedenken Sie, dass Ihre Gesundheit Ihr wichtigstes Gut ist, und wenn Sie krank werden, ist damit niemandem geholfen.



Wenn Sie öfter denken „Ich bin eigentlich ganz anders, ich komme momentan nur nicht dazu“, ist es höchste Zeit Ihren Lebensstil zu ändern. Wann, wenn nicht jetzt, wollen Sie denn so sein wie Sie wirklich sind?

**AUCH „GUTER“ STRESS KANN  
ZU BURNOUT FÜHREN!**

Gut gemeint ist nicht zwingend gut. Nicht nur negativer Stress beeinflusst den Menschen, auch eine ständige „Tschakka-ich-geb-alles-Mentalität“ strengt Körper und Seele an.

Früher sprach man von *Eustress*, dem „guten“ Stress und *Disstress* dem negativen Stress. Diese Unterscheidung macht sicher einen gewissen Sinn, so ist es doch vor allem der negative Stress, der einen wirklich fertig macht. Jedoch zeigen immer mehr Studien, dass auch der so genannte positive Stress auf Dauer nicht guttut. Denn auch hier ist der Körper ständig gefordert und muss Höchstleistungen vollbringen.

Wer ständig im Hormon-High wandelt, ist auch irgendwann ausgebrannt. Vielleicht ist es Ihnen auch schon so ergangen, dass Sie in einer sehr anstrengenden Lebensphase nachts schlecht geschlafen haben, morgens nur mit drei Tassen Kaffee aus dem Bett gekommen oder nach einem stressigen beruflichen Projekt im lang ersehnten Urlaub erst mal krank geworden sind.



Gönnen Sie sich immer wieder kleine Erholungspausen. Und, ja, das darf auch mal Abhängen vor dem Fernseher sein! Achten Sie darauf, wenn Sie beispielsweise im Beruf viel Stress haben, sich nicht in der Freizeit auch noch Stress mit übvollen Terminkalendern, Verabredungen und sportlichen Höchstleistungen zu machen.



# BLUTHOCHDRUCK IST EINE ZEITBOMBE

Hoher Blutdruck tut nicht weh und wird lange nicht bemerkt, dennoch birgt er ein großes Gesundheitsrisiko. Durch eine regelmäßige Messung können Sie dieses Risiko leicht selber überwachen.

Der Hypertoniker (Bezeichnung für Patient mit hohem Blutdruck) lebt gut, aber kurz. Viele Menschen haben einen erhöhten Blutdruck, die so genannte Hypertonie. Das Gefährliche am Bluthochdruck ist, dass man ihn meist nicht bemerkt. Im Gegensatz zu niedrigem Blutdruck, der mit Müdigkeit und Schlappeit einhergeht, merkt man erhöhten Blutdruck nicht. Aber über längere Zeit macht Bluthochdruck krank. Er fördert die Entstehung von Arteriosklerose und kann zu Schlaganfall oder Herzversagen führen.

Wird der Bluthochdruck rechtzeitig erkannt, können Sie seinen schlimmen Folgen vorbeugen. Deshalb sollten Sie regelmäßig Ihren Blutdruck messen. Tun Sie dies am besten selber – denn beim Arzt ist mancher so aufgeregt,

dass kurzzeitig der so genannte „Weißkittelhochdruck“ entsteht. Messen Sie immer zur selben Tageszeit. Es werden stets zwei Werte angezeigt. Zuerst der höhere systolische. Er entspricht dem Druck, wenn das Blut durch Zusammenziehen des Herzens in die Arterien und den ganzen Körper gepumpt wird. Anschließend der niedrigere diastolische, der beim Erschlaffen des Herzmuskels gemessen wird.

Um Ihre Blutdruckwerte einzuordnen, können Sie sich an die folgende Einteilung der Weltgesundheitsorganisation halten:

Diese Werte gelten für Erwachsene altersunabhängig!

Klassifikation	„oberer Wert“ systolisch (mmHg)	„unterer Wert“ diastolisch (mmHg)
optimal	< 120	< 80
normal	< 130	< 85
hoch-normal	130 – 139	85 – 89
Hypertonie Grad 1 (leicht)	140 – 159	90 – 99
Hypertonie Grad 2 (mäßig)	160 – 179	100 – 109
Hypertonie Grad 3 (schwer)	≥ 180	≥ 110



# ★ ACHTUNG!

Bluthochdruck kann auch organische Ursachen haben, die nur der Arzt feststellen kann. U. a. können die Nieren, ein gestörter Hormonstoffwechsel oder Herzdefekte dafür verantwortlich sein.

Auch bestimmte Medikamente und erhöhter Alkoholkonsum können zu Bluthochdruck führen. Soweit diese Ursachen ausgeschlossen werden können, müssen Sie nicht gleich Bluthochdruckmedikamente einnehmen, sondern können viel selbst tun.

Sie sollten Ihre Ernährung umstellen auf mehr Obst und Gemüse, weniger Salz. Erhöhtes Gewicht sollten Sie unbedingt normalisieren. Stellen Sie das Rauchen ein und vor allem: treiben Sie regelmäßig Sport. So erreichen Sie oft eine Normalisierung des Blutdrucks ohne Medikamente.



Wenn Ihr Blutdruck erhöht ist, schlucken Sie nicht gleich Pillen, sondern nehmen Sie erst mal ein paar Kilos ab. Schon bei 5 kg weniger auf der Hüfte sinkt der systolische Blutdruckwert um bis zu 10 mmHG, der diastolische Wert um 5 mmHG. Probieren Sie's aus.

# WER HEILT, HAT RECHT? SO ERKENNEN SIE SCHARLATANE



Sowohl unrealistische Heilversprechen als auch Warnungen vor anderen Heilungsmethoden zeichnen eher die Scharlatane als die kompetenten Ärzte und Heiler aus.

Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn Ihnen Ihr Arzt weismachen will, dass nur er die einzige mögliche und allerbeste Behandlung für Sie hat und dass alles andere nichts taugt. Schulmediziner schimpfen gelegentlich auf die Naturheilkundler und umgekehrt. Richtig ist, dass beide Seiten ihre Berechtigung, ihre Zeit und Anwendungsgebiete haben und sich meistens sogar sehr gut ergänzen. Skeptisch machen sollte Sie, wenn Ihnen eine Therapie sehr ungewöhnlich vorkommt, Sie sich

