

TOM RATH

EAT



MOVE



SLEEP



Was uns wirklich gesund macht

GOLDMANN

Kleine Veränderungen sind entscheidend

Bessere Entscheidungen treffen – das ist mit Arbeit verbunden. Diese Arbeit nimmt die Form eines täglichen Gebens und Nehmens an und ist wahrlich der Mühe wert. Wir verfügen heute über einen ungeheuren Wissensschatz zur Frage der Verhütung von Krebs, Herzkrankheiten und sonstigen chronischen Krankheiten. Jeden Tag lese ich wieder etwas Neues, was jemandem nützen könnte, den ich kenne und dem ich, auch im eigenen Interesse, ein langes gesundes Leben wünsche.

Die letzten zehn Jahre habe ich mich besonders dafür eingesetzt, die unüberschaubare Masse an Kenntnissen und Informationen so aufzuarbeiten, dass

andere einen Nutzen davon haben. Ich bin dabei vor allem auf der Suche nach einfachen und bewährten Mitteln. Ich informiere mich in medizinischen und psychologischen Fachzeitschriften, aber auch in Buchpublikationen über wissenschaftliche Untersuchungen und Forschungsberichte in verschiedenen Fachrichtungen, und versuche das herauszuziehen, was uns zu einer besseren Lebensform und dadurch zu einem gesünderen Leben führen kann.

Ich möchte aber gleich klarstellen, dass ich weder Arzt noch Experte für Ernährung, Sportphysiologie und Schlafstörungen bin. Ich bin einfach ein Betroffener, ich bin ein Patient. Darüber hinaus lese und recherchiere ich mit größtem Vergnügen, und vor allem begeistert es mich, wenn ich wertvolle

Erkenntnisse zusammentragen und Freunden zugänglich machen kann. Dieses Buch stellt die besonders einleuchtenden unter den praktischen Anregungen zusammen, auf die ich bisher gestoßen bin.

Was ich bei meinen Recherchen in Erfahrung gebracht habe, wirkt sich auf die vielen kleinen Entscheidungen aus, die ich täglich zu treffen habe. Alles, was ich esse und trinke, vergrößert oder verringert meine Aussichten auf ein paar weitere Jahre mit meiner Frau und unseren beiden kleinen Kindern. Wenn ich mich am Morgen eine halbe Stunde sportlich betätige, kann ich damit rechnen, dass meine Begegnungen mit anderen besser laufen. Und friedlicher, erholsamer Schlaf in der Nacht versorgt mich mit Kraft für den nächsten Tag.

Essen, bewegen, schlafen – wenn ich hier das für mich richtige Maß einhalte, bin ich ein aktiver Vater und guter Ehemann und arbeite besonders engagiert.

Kleine, scheinbar harmlose Entscheidungen und Fehlentscheidungen können sich schnell summieren. Solange Sie häufiger die gute statt die schlechte Wahl treffen, stehen Ihre Chancen, gesund alt zu werden, ziemlich gut. Ist das Leben nicht insgesamt eine Wette gegen die Wahrscheinlichkeit? Betrachten Sie einmal diese vier weitgehend vermeidbaren Übel: Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten, Lungenkrankheiten. Knapp neun von zehn Menschen sterben an diesen Krankheiten.

Wissenschaftler schätzen, dass 90 Prozent der Menschen neunzig Jahre alt werden könnten, wenn sie ein paar simple

Veränderungen an ihrer Lebensweise vornehmen. Wir könnten darüber hinaus von oft auftretenden Krankheiten verschont bleiben, die uns die letzten Lebensjahre so sauer machen. Selbst wenn Herzkrankheiten oder Krebs in Ihrer Familie häufig vorkommen, Ihr Schicksal liegt trotzdem weitgehend in Ihrer eigenen Hand.

Einer neueren Untersuchung zufolge ist die Lebenserwartung längst nicht in dem Maße erblich bedingt, wie bisher angenommen wurde. Wie lange Sie leben, hängt weitaus mehr von der Summe der Auswirkungen Ihrer Lebensgewohnheiten ab. Entscheidend ist also, wie *Sie* Ihr Leben führen, nicht, wie lange Ihre Eltern gelebt haben.

Ich bin wohl das lebende Zeugnis dafür, dass man miserablen Erbanlagen nicht