# Engin Osmanoglou
# 120 Jahre gesund

## Extrait du livre

120 Jahre gesund
de Engin Osmanoglou
Éditeur : Südwest - Random Hause

https://www.editions-narayana.fr/b31943

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

# 120 Jahre gesund!

## Das richtige Körpergewicht als Schlüssel zu einem langen Leben

Dr. med. Engin Osmanoglou

DR. MED. ENGIN OSMANOGLOU

# 120 JAHRE GESUND

## DAS RICHTIGE KÖRPERGEWICHT ALS SCHLÜSSEL ZU EINEM LANGEN LEBEN

südwest

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C014496
FSC
www.fsc.org

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2023
1. Auflage © 2023 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81637 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Hinweis: Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Anmerkung des Autors: Medizin ist stets im Fluss. In diesem Buch findet sich der medizinische Stand von Anfang Juni 2023. Aktualisierungen werden gerne in Neuauflagen vorgenommen. Schicken Sie gerne Anregungen, Kritik und Fragen an: 120jahre@osmanoglou.de

Projektleitung: Dr. Harald Kämmerer
Textredaktion: Susanne Schneider, München
Umschlaggestaltung: Vera Schlachter, München (www.veruschkamia.de)
Herstellung: Timo Wenda
Satz und Grafiken: GGP Media GmbH, Pößneck
Abbildung Seite 17: Cranach/Jungbrunnen © public domain/Wikipedia
Druck & Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-517-10269-6

Für Layla, Karim, Fanette
und meine Eltern.

# INHALT

**I. Intro** 9

**II. Das ewige Leben** 15
Warum wir den Jungbrunnen nicht finden müssen

**III. Die Chancen eines alten Landes** 21
Die Menschen werden immer älter – die Frage ist: Wie schaffen wir es, dass Altern nicht zur Belastung wird?

**IV. Das gute Altern** 57
Haben wir eigentlich einen Plan für das Alter – oder werden wir irgendwann alle unsterblich sein?

**V. Dicke Buddhas und stressige Excel-Tabellen** 81
Warum unser Gewicht ein Problem ist – aber nicht die Ursache

**VI. Der kleine Diktator im Kopf** 115
Wie unser Gehirn unsere Schlankheit sabotiert – und was wir dagegen tun können

**VII. Unsere schweren Jahre** 141
Wir sind eine Gefahr für uns selbst – weil wir keine Gelegenheit auslassen, etwas zu essen

**VIII. Ein Meilenstein in der Medizin** 157
Die Zeit ist reif, Übergewicht medikamentös zu behandeln

**IX. Die Fett-weg-Wunderspritze** 167
Warum wir medizinische Lösungen bei der Gewichtsreduktion in Betracht ziehen sollten – oder sogar müssen

**X. Das gute Leben – wir haben es in der Hand** 191
Zusammenfassung und Ausblick

**XI. Danksagung** 203

**Glossar medizinischer Fachbegriffe** 205

# I.
# INTRO

Es war Sonntag, der 7. Februar 2021, ein verschneiter und kalter Wintertag in Berlin. Draußen war alles weiß, es sah aus wie in einer Märchenlandschaft. Die Stadt leise, wie in Watte gehüllt. Es war eine besondere Zeit. Corona und der Lockdown hatten uns alle voll im Griff, Freunde und Verwandte konnten nicht besucht werden, Restaurants und Theater waren geschlossen, es war eine schwierige Zeit.

Ich machte mich nachmittags auf den Weg in meine Praxis, um liegen gebliebene Arbeiten zu erledigen und Briefe zu korrigieren, was nicht eben eine schöne Aussicht war. Viel lieber wollte ich über das schreiben, was mir schon länger am Herzen liegt, Themen wie Adipositas und das längere Leben. Denn das war ein Thema, mit dem ich mich immer wieder beschäftigt hatte. Aber wie es so ist, die Routine hatte Vorrang. Bis sich zufällig eine alte Freundin meldete, per Videochat. Sie fragte mich, was ich gerade mache. Ich antwortete, ich würde in der Praxis sitzen und Briefe korrigieren, am liebsten würde ich jedoch ein Buch schreiben.

Sie sagte: »Mach doch!«

»Aber wann denn?«, sagte ich.

»Fang doch einfach an, jetzt gleich!«

Gesagt, getan. Und so fing alles an. Ohne diese Ad-hoc-Motivation hätte ich mich nicht drangemacht, darüber zu schreiben, warum wir uns das Leben – im wahrsten Sinne – so schwer machen

und was uns davon abhält, länger und vor allem gesünder zu leben. Ein Anfang war also gemacht. Manchmal müssen sich die Dinge fügen. Zufälligerweise hatte mir mein guter Kollege und Freund zuvor an Weihnachten das Buch *Das Ende des Alterns* von David A. Sinclair geschenkt. Das Buch war phänomenal, es traf komplett meinen Nerv und inspirierte mich derart, dass ich es gleich zweimal las und zehnmal verschenkte.

Es war sozusagen das fehlende Puzzleteil in meinen Überlegungen.

Denn als Kardiologe erlebe ich viele Menschen, die mit den Folgen von Übergewicht zu kämpfen haben. Der entscheidende Punkt dabei ist, dass unser Gewicht aber auch darüber entscheidet, ob und vor allem auch wie wir altern.

Ich heiße Engin Osmanoglou, bin seit mehr als 20 Jahren Kardiologe, ich war Oberarzt am Deutschen Herzzentrum in Berlin und bin heute Ärztlicher Direktor der MEOCLINIC in Berlin – und ja, mir sind die meisten Schwächen und Fehler vertraut, denn auch ich bin nicht gefeit davor, mich selbst zu gefährden.

Ja, ich weiß, was jeder einzelne Keks am Abend, jedes Glas Wein zum Essen Ungutes in unserem Körper anrichten kann. Aber inzwischen glaube ich einen Weg gefunden zu haben, wie ein besseres und gesünderes Leben gelingt – und wie wir beginnen, heute etwas zu ändern und nicht immer nur zu warten, bis es zu spät ist. In der Vergangenheit habe ich Menschen meist erst dann erlebt, wenn das Kind in den Brunnen gefallen war, wenn im schlimmsten Fall der Herzinfarkt eintritt, wenn es lebensbedrohlich wird.

Dann sind wir Ärzte als Reparateure gefragt und müssen retten, was zu retten ist. Zumindest ist die Chance auf Veränderung dann am größten. Denn viele wachen dann auf, besinnen sich, sind bereit, ihr Leben neu zu justieren. Es ist diese tiefe schmerzhafte Erfahrung, der tiefe Fall, der Patienten dazu bringt, ihr Leben zu ändern, sich gesünder zu ernähren, abzunehmen, sich zu bewegen. Der Haken dabei: Immer muss erst etwas passiert sein. Der Mut

zur Veränderung wächst nach dem Ernstfall. Es ist ein pathologisches Lernen.

Doch nicht alle lernen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in vielfacher Hinsicht traurige Spitzenreiter in verschiedenen Statistiken: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigsten Todesursachen in Deutschland, 338 000 Verstorbene im Jahr 2020 entsprachen 34 Prozent aller Sterbefälle. Mit rund 46 Milliarden Euro beziehungsweise 13,7 Prozent bilden sie zudem den größten Anteil an den gesamten Krankheitskosten im deutschen Gesundheitssystem. Und viele dieser Erkrankungen (und der finanziellen Belastungen für die Gemeinschaft) korrelieren mit Übergewicht. Prävention ist daher längst ein zentrales Thema. Es geht darum, Patienten dazu zu bringen, den Lebensstil, die Ernährung anzupassen, aber sich auch neuen Therapien und Medikationen nicht zu verschließen.

Entscheidend ist, dass es nicht immer so weit kommen muss. Deshalb dieses Buch. Ich möchte Ihnen beistehen bei diesem Kampf gegen die Pfunde, der kein Kampf sein muss. Ich will Ihnen zeigen, wie ein gutes und langes Leben möglich ist, ohne dass wir uns kasteien. Vor allem aber will ich Ihnen einen Weg zeigen, wie wir die Widrigkeiten des Lebens, den Stress besser in den Griff bekommen – und gesund überstehen. Ich will Ihnen zeigen, warum wir immer wieder Gefahr laufen, alles zu riskieren. Und dass unser Gewicht nicht unser Schicksal ist, dass wir das Risiko in den Griff bekommen können. Sie erleben die Arbeit eines Kardiologen und wie ich mich täglich engagiere, um meinen Patientinnen und Patienten eine Last zu nehmen – die Last zu nehmen.

Sicher ist: Es gibt keinen Zaubertrank, der uns unsterblich macht. Aber es gibt Dinge, die wir tun können, um unsere Chancen auf ein langes und gesundes Leben zu verbessern. Wenn wir eine gesunde Ernährung zu uns nehmen, regelmäßig Sport treiben, genug Schlaf bekommen, Stress abbauen und uns um unsere sozialen Beziehungen kümmern, können wir uns auf den richtigen Weg begeben. Aber das Leben wäre doch auch langweilig, wenn es so einfach wäre,

oder? Wir alle wissen, dass wir nicht perfekt sind und manchmal die gesunde Ernährung gegen eine Tafel Schokolade oder den Sport gegen eine Netflix-Session eintauschen. Aber das ist auch in Ordnung! Wir sollten uns nicht zu sehr stressen und einfach das Leben genießen.

Das Leben ist eine Reise, die jeder von uns anders angehen wird. Es gibt kein perfektes Rezept, das für alle passt. Aber wenn wir uns bemühen, auf uns selbst und unsere Gesundheit zu achten, können wir das Leben in vollen Zügen genießen und das Beste aus jeder Phase unseres Lebens herausholen. Oder wie es der deutsche Schriftsteller Fritz von Unruh einmal sagte: »Gesundheit ist wie das Licht im Haus, man bemerkt es erst, wenn es fehlt.«

Entscheidend für die Gesundheit ist das Gewicht und die Gewichtskontrolle. Das habe ich in den vergangenen Jahren gelernt und erfahren. Die sogenannten Zivilisationskrankheiten sind meist auch oder nur auf Übergewicht zurückzuführen. Wer viel wiegt, ist anfälliger für Herzerkrankungen, für Diabetes, für Bluthochdruck, ja auch für Demenz. Übergewicht oder Adipositas ist längst kein marginales Problem. Tatsächlich entwickelt sich das Übergewicht zu einer Geißel der Menschheit.

Fakt ist: Wir werden immer dicker. Das Leben wird zwar einfacher, weniger beschwerlich die tägliche Arbeit, auch bedingt durch neue Technologien, aber Tatsache ist: Wir werden immer dicker. Vor allem in den hoch entwickelten Ländern. Das macht uns nicht nur krank, sondern ist in gewisser Weise lebensgefährlich.

Seit vielen Jahren arbeite ich nun als Kardiologe, ich habe viele Menschen erlebt, die mit den Kilos kämpfen. Ich kenne viele, die verzweifelt sind, viele, die sich schämen, die sich schuldig fühlen – und viele, die wegen ihres Übergewichts schwer erkranken. Oft ist es ein schwieriger Kampf, oft auch aussichtslos. Als Arzt will man Krankheiten vermeiden. Als Arzt will man Menschen helfen, länger zu leben. Und das Gewicht ist ein Riesenthema. Doch das meiste, was Medizin und Ernährungsberatung in den vergangenen Jahr-

zehnten hervorgebracht haben, die ganzen Diäten, die vielen Ernährungspläne, das Punkte- und Kalorienzählen, die sportlichen Ziele, das stundenlange Joggen, das Gewichte-Stemmen, die Therapien – es führt zu vielem, aber oft eben nicht zur Gewichtsreduktion, oft nicht zu mehr Gesundheit.

Welche Strategien wir wählen sollten, um länger und vor allem länger gesund zu leben, das habe ich in diesem Buch zusammengefasst. Leben heißt nicht nur »länger leben«, sondern eben auch besser leben. Es ist längst keine Utopie mehr, dass Menschen nicht nur 100, sondern bald auch 120 Jahre alt werden. Das Entscheidende aus meiner Sicht als Mediziner ist jedoch: Wie werden wir 120 Jahre alt – und bleiben dabei gesund?

Den alten Wunsch der Menschheit, die Unsterblichkeit zu erreichen, den werde ich Ihnen wohl auch nicht erfüllen können, aber welche Wege es gibt, älter und vitaler zu werden, das steht in diesem Buch.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

PS: Als Autor eines Sachbuchs ist es mein Ziel, eine inklusive und respektvolle Atmosphäre für alle Leserinnen und Leser zu schaffen. Daher ist es mir wichtig, dass sich alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen fühlen und sich mit den Inhalten identifizieren können. In meinem Buch verwende ich eine möglichst geschlechtsneutrale Sprache, um sicherzustellen, dass keine Geschlechterdiskriminierung und kein -ausschluss stattfindet, selbst wenn aus Gründen der Lesbarkeit auf Gendern verzichtet wurde.

# II. DAS EWIGE LEBEN

## Warum wir den Jungbrunnen nicht finden müssen

Im Leben jedes Menschen kommt der Augenblick, in dem er feststellt: Das wird wohl nicht ewig gehen. Bis dahin halten wir uns für unsterblich, wollen lange leben, gehen davon aus, dass wir ewig leben, wir verhalten uns auch so, als ob wir ewig leben würden, und dann – Auslöser mag eine eigene Krankheit, eine Pandemie oder ein Todesfall im Bekanntenkreis sein – stellen wir fest: Das ist ein Irrtum. Bis dahin haben wir im Hinterkopf den heimlichen Wunsch, dass es so etwas wie einen Jungbrunnen gibt, dass wir uns immer wieder erneuern und grundsanieren können. Der Gedanke an einen Jungbrunnen, in dem das Wasser den Alterungsprozess umkehrt, ist fast so alt wie die Menschheit.

Alexander der Große hat in der Antike den größten Teil der damals bekannten Welt erobert. Er dehnte die Grenzen des eher unbedeutenden Makedonien bis nach Indien aus, er eroberte Persien und Ägypten und bereitete dem Hellenismus den Weg. Im Zuge seiner Eroberungen breitete sich die hellenische Kultur aus. Er galt als militärische Urgewalt, als gewiefter Stratege – und wäre offenbar gerne auch unsterblich gewesen. So soll er auf der Suche nach einem Fluss, manche sagen auch auf der Suche nach einer Quelle gewesen sein, deren Wasser Unsterblichkeit verleiht. Damit war die Sage des Jungbrunnens geboren, zumindest die Sehnsucht, dass es irgendwo auf der Welt ein Gewässer gibt, das Feldherren ewig leben lässt.

## *Für immer 32!*

Und auch wenn es bei Alexander dann doch nicht geklappt hat mit der Unsterblichkeit, der Mythos hielt sich. Die älteste uns bekannte Erwähnung eines Jungbrunnens findet sich in einem Brief an den byzantinischen Kaiser Emanuel von Konstantinopel von 1177. Darin wird von einer reinen Quelle berichtet, die am Fuße des Olymps entspringe und alle Arten wohlriechender Düfte ausströme. Wer dreimal von diesem Wasser trinke, dessen Lauf in der Nähe des Paradieses vorbeiführe, werde sein Leben lang gesund bleiben und das Alter von 32 Jahren nie mehr überschreiten.

Für immer 32! Anlass genug für den spanischen Entdecker Ponce de León, der sich zwei Jahrhunderte später, im Jahr 1513, auf den Weg machte, um irgendwo in der Karibik den mystischen Jungbrunnen zu finden. Ponce de León segelte am 3. März 1513 mit einer drei Schiffe großen Flotte von Puerto Rico aus in Richtung Nordwesten. »Land in Sicht« heißt es am 27. März 1513. Und die Eroberer sehen eine lang gezogene flache Küste – und haben schnell einen Namen für diese vermeintliche Insel. Es ist Ostersonntag, auf Spanisch heißt das: Pascua florida. Und weil das gut passt, nennen die Eroberer diese neue Welt einfach »Florida«. Und in jenem Florida suchen die Spanier dann auf das Ausführlichste den Jungbrunnen, den aber auch sie nicht finden. Allerdings schlägt ihn König Ferdinand II. von Spanien später nach der Rückkehr zum Ritter und überträgt ihm das Recht, Florida zu erobern und zu kolonisieren. 1854 wurde Florida der 27. Bundesstaat der USA. Und bis heute gilt Florida als das bevorzugte Altersdomizil amerikanischer Ruheständler. Der Sunshine State der USA lockt mit Wärme, Palmen, langen Stränden, der Alltag ist leicht planbar und sehr entspannt. Es ist zwar nicht der sagenumwobene Jungbrunnen, aber es lässt sich immerhin entspannt altern.

**Lucas Cranach der Ältere (1472–1553)**

Lucas Cranach war als Maler, Grafiker und Buchdrucker und auch als Politiker und Unternehmer tätig. Über seine ersten Lebensjahre ist wenig bekannt. Von seinem Vater lernte er das Handwerk *ars graphica* und die Kunst der Malerei.

1505 berief der sächsische Kurfürst Friedrich III. Cranach zum Hofmaler nach Wittenberg. Dieses Amt behielt er auch unter dessen Nachfolgern fast ununterbrochen bis zu seinem Tode. Ihm unterstand die Produktion von Gemälden, Kupferstichen und Holzschnitten sowie der Entwurf und die Ausführung von Dekorationsarbeiten, die Beaufsichtigung von Handwerkern, die Ausschmückung von Hochzeiten, Turnieren und anderen Hoffesten. Cranach war also für das gesamte ästhetische Ambiente bei Hofe zuständig. Als Künstler ist Cranach bekannt für Porträts von höfischen, bürgerlichen und kirchlichen Auftraggebern. Von ihm stammt auch das berühmte Bild von Martin Luther. Er war mit Luther befreundet und ließ in seiner Werkstatt unter anderem Luthers Übersetzung des Neuen Testaments drucken. Generell war Cranach bekannt dafür, effizient zu arbeiten. Er entwickelte

schnellere Maltechniken und standardisierte Arbeitsabläufe, die ihm eine bessere Aufgabenverteilung ermöglichten, das brachte ihm die Bezeichnung *»pictor celerrimus«* ein, was so viel bedeutet wie »der schnellste Maler«. Im Jahr 1553 starb Cranach, sein Werk und seine Werkstatt wurden von seinem Sohn weitergeführt. Sein berühmtes Werk »Der Jungbrunnen« entspricht vor allem auch dem höfischen Geschmack seiner fürstlichen Auftraggeber. Denn es fällt auf, dass vor allem Frauen auf dem Bild zu sehen sind.

## *Die äußere Hülle verlassen*

Das Thema Jungbrunnen hat kein anderer so packend, fesselnd und nachhaltig beeindruckend in einem Bild über die Jahrhunderte zusammengefasst wie Lucas Cranach der Ältere. Dieses Gemälde fasziniert seit Jahrhunderten und beflügelt die Fantasie der Menschen. Zu bestaunen ist dieses Meisterwerk in Berlin am Potsdamer Platz. Jeder Besuch stellt eine kleine Zeitreise in die Vergangenheit dar und gibt ein wenig Hoffnung auf das süße Leben und die Verlockung der Jugendlichkeit.

Cranachs Gemälde handelt von der menschlichen Sehnsucht nach Unsterblichkeit und ewiger Jugend. Der Mensch träumt davon, wieder jung zu sein, die abgenutzte äußere Hülle zu verlassen und sie gegen eine neue auszutauschen. Die Vorstellung von der reinigenden Kraft der Elemente, insbesondere des Wassers, ist so alt wie die Menschheit selbst. Im Zentrum der Szene steht ein mit Wasser gefülltes Becken. Einige Stufen führen hinunter zum Becken, das von einer fantastischen Landschaft fernab der Zivilisation umgeben ist. Die Menschen haben beschwerliche Reisen unternommen, um diesen einsamen Ort zu erreichen und in dem wundersamen Wasser zu baden.

In der linken Bildhälfte werden faltige und gebrechliche alte Frauen auf Karren und Bahren heraufgebracht. Sie werden entklei-

det und von einem Arzt untersucht, bevor sie in das Wasser steigen, wo der allmähliche Prozess der Verjüngung stattfindet. Ihre Falten und die alte, fahle Haut verschwinden, ihr Fleisch wird rosig und glatt, und sie verwandeln sich in junge Mädchen. Als sie aus dem Wasser auftauchen, werden sie von einem Kavalier begrüßt, der sie zu einem Zelt führt, wo sie neue Kleider erhalten. Alte Bäuerinnen verwandeln sich in junge Hofdamen, die sich den unbekümmerten Freuden des Lebens hingeben. Die Scherze an der festlichen Tafel, der Tanz, die Musik und das Liebesspiel spielen sich in einer üppig blühenden Landschaft ab. Es ist das Reich der ewigen Jugend, zu dem die Mühsal des Alters in einer kargen Felslandschaft am linken Bildrand einen starken Kontrast bildet.

Der Brunnen, aus dem das Wasser aus der Quelle in den Teich sprudelt, trägt die Statuen von Venus und Amor – ein Hinweis darauf, dass es sich eigentlich um einen Brunnen der Liebe und nicht der Jugend handelt und dass die Kraft der Liebe die wahre Quelle der Unsterblichkeit ist.

Cranach stellte in seinem Bild dar, wovon viele im Mittelalter träumten: die Wiedererlangung der Jugend. Es herrschte der Glauben vor, die Elemente Feuer und vor allem auch Wasser hätten die magische Fähigkeit, Menschen zu verjüngen. Dass es weit draußen in der Wildnis Quellen oder Wasserstellen gebe, deren Wasser die Kraft habe, die Spuren des Alterns »wegzuwaschen«, war in jener Zeit eine tröstende Aussicht.

Und heute? In einer alternden Gesellschaft, wenn alle älter werden? Wie gehen wir heute mit dem Thema Altern um? Welche Herausforderungen ergeben sich für uns als Gesellschaft? Auf was müssen wir uns als Mediziner, auf was muss sich das Gesundheitssystem, die Pflege einstellen? Oder liegt im Altern auch eine Chance – und müssen wir nicht alles daransetzen, um das Potenzial des Alterns zu erkennen und zu nutzen?

Engin Osmanoglou

120 Jahre gesund

Das richtige Körpergewicht als Schlüssel zu einem langen Leben. Extra: Das kann die Abnehmspritze

224 pages, broché
sera disponible en 2023

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr