

„Warum in den USA sich der Wohlstand nicht in Wohlergehen verwandelt, haben Wissenschaftler nun in einer grossen Studie untersucht. Sie wurde in der Fachzeitschrift „Circulation“ veröffentlicht.

Die Forscher haben dafür sehr viele Daten ausgewertet, unter anderem zweier sehr grosser und berühmter Gesundheitskohorten-Studien: In der Nurses' Health Study werden seit 1976 alle zwei Jahre Krankenschwestern nach ihrer Ernährung und ihrer Lebensweise befragt und zum Teil klinisch untersucht. Sie ist die weltweit wichtigste Längsschnittstudie."

„Die zweite Datensammlung, die die Wissenschaftler ausgewertet haben, war die Health Professionals Follow-up Study. Sie ist zehn Jahre nach der Nurses' Health Study gestartet, sammelt aber nach einem ähnlichen Konzept Daten über die Gesundheit von Männern, die im Gesundheitswesen arbeiten.“

„Die einfachen Tipps für ein langes Leben geben die Wissenschaftler in ihrer Studie auch gleich mit – allerdings sind sie denkbar banal. Um die eigene Lebenserwartung um mehr als zehn Jahre zu heben, müsste nur jeder Folgendes tun:

1. weniger rauchen,
2. weniger Alkohol trinken,
3. eine gesunde Ernährung,
4. viel Bewegung und
5. auf ein gesundes Körpergewicht achten.

Diese fünf Regeln sind die wichtigsten Lebensverlängerer - nicht nur in den USA.“

Quelle: welt.de

Erstaunlich. Für das braucht man hochdotierte Wissenschaftler, die dreissig, ja sogar 40 Jahre Daten sammeln müssen. Arme Kerle... Das wissen eigentlich alle, nur beim umsetzen klappt es halt nicht. Und keiner weiss heute mehr was eine gesunde Ernährung ist. Was es bedeutet sind gesund, menschlich korrekt zu ernähren. Jedes Tier weiss das. Nur der Mensch, die Krone der Schöpfung weiss das nicht.

Wir helfen, wir klären auf und zeigen Möglichkeiten, um weniger zu rauchen (noch besser komplett aufzuhören), weniger Alkohol zu trinken und wie Sie freudig in Bewegung kommen. Das Gewicht schmilzt dann sowieso.