

Erstveröffentlichung: momentum 3/2018

Verlorene Lebensjahre

So titelt eine Grafik im Artikel „Das Schicksal in unserer Hand“, den der Spiegel Anfang des Jahres veröffentlicht hat. Unterteilt nach Männern und Frauen werden die Lebensjahre dargestellt, die wir durch Rauchen, Fettleibigkeit oder falsche Ernährung verlieren. Der Nikotinkonsum bei über 40-jährigen Männern verkürzt das Leben um 9,4 Jahre, Frauen büßen 7,3 Jahre Lebenszeit ein. Damit ist das Rauchen mit Abstand der wichtigste Lifestylefaktor der hier untersuchten. An zweiter Stelle kommt ein Body-Mass-Index von mehr als 30, der Männern 3,1 Jahre und Frauen 3,2 Jahre ihres Lebens raubt. Ein Alkoholkonsum von mehr als 4 Getränken am Tag kostet uns zwischen einem (Frauen) und 3,1 (Männer) Jahren. Erst danach kommen einzelne Faktoren der Ernährung wie der Konsum von mehr als 120 Gramm rotes Fleisch oder Wurst am Tag (1,4 bzw. 2,4 Jahre) oder weniger als 200 Gramm Gemüse täglich (1,3 bzw. 0,8 Jahre). Der Artikel weist darauf hin, dass die Gene nur zu 50% für unsere Gesundheit verantwortlich seien. Für die andere Hälfte sei jeder selbst zuständig.

Kommentar von Petra Weiß

Den Stein der Weisen hat der Spiegel-Redakteur hier nicht ausgegraben. Dass unsere Lebenserwartung auf vielen verschiedenen Faktoren beruht, die wir teils (scheinbar) in der Hand haben und teils nicht, ist wirklich nicht neu. Was interessant ist: Das Rauchen ist mit weitem Abstand der größte Lebenszeiträuber. Statt den Menschen ihr Stück Schokolade zu vermiesen oder ihren Fleischkonsum zu verteufeln, sollte man auf diesen Aspekt den Fokus der Aufmerksamkeit richten. Mehr als 10 Zigaretten am Tag sind eine Menge, welche für die meisten Raucher als normal bezeichnet werden kann. In der Behandlung dieser Sucht liegt also das wichtigste Handlungspotenzial. Wer jeden Tag vier alkoholische Getränke und mehr zu sich nimmt, braucht ohnehin therapeutische Unterstützung. Wir sprechen also nicht von irgendwelchen Lifestylefaktoren, sondern von Suchterkrankungen. Die Fettsucht, wie das Wort schon sagt, darf auch hinzugerechnet werden. Statt mit erhobenem Zeigefinger auf die vermeintliche Charakterschwäche zu deuten, sollten wir diese Suchterkrankungen ernst nehmen und die Betroffenen medizinisch sowie psychotherapeutisch begleiten, ohne sie zu verurteilen.