

Endlich kommt mal was Positives auf den Tisch. Schliesslich haben wir es satt, uns ständig sagen zu lassen, was alles wir besser nicht tun sollten, um gesund zu bleiben. Einer internationalen Autorengruppe von hier aus unser Dank, hat sie uns doch endlich aus der wissenschaftlichen Gesundheitsküche eine evidenzbasierte Kost zusammengestellt und im «British Medical Journal» (2004; 329: 1147) unter der Rubrik «limits of medicine» wortreich serviert. Stellen wir sie also vor, die exakte Rezeptur für Längerlebigkeit: 114 g (!) Fisch viermal pro Woche, täglich 100 g dunkle Schokolade, 400 g Obst und Gemüse, 68 g Mandeln, und das Ganze, der gesunden



Legen wir summative Effekte zu Grunde, so stünde eine Risikoreduktion um mindestens 150 Prozent in Aussicht, also (wir wollen für diesmal auch naiv rechnen) schon beinahe die kardiovaskuläre Unsterblichkeit. Wären Menschen nicht in so törichter Weise unvollkommen und undiszipliniert, das Leben

Lang leben à la carte

Würze wegen, mit 2,7 g Knoblauch abgeschmeckt. Und damits nicht zu trocken wird: ein Gläschen Wein pro Tag. Nein, das ist keine Schnapsidee. Wer sich an diesen Gesundheits-Speisefahrplan hält, wird einige Stationen weiter kommen auf seinem Lebensweg. Ganze 6,6 Jahre, so machen es uns die Forscher statistisch schmackhaft, werden dem Manne geschenkt, der die Langlebigkeitsdiät beherzigt und rechtzeitig die kulinarische Kurve kriegt. Beinahe 5 geschenkte Jahre dürfen Frauen auf ihrem Konto zusätzlich verbuchen. Das alles, weil sich unter einer solchen Dauerdiät das kardiovaskuläre Risiko um ganze 76 Prozent (!) verringert. Es entschwindet wie der Bratendampf über die Abzugshaube.

Die BMJ-Autoren haben mit ihrem halbgaren Polymeal eine immerhin appetitlichere Antwort gefunden auf eine ansonsten ebenso gewitzte Idee, die Polypill, in der bekanntlich sechs Arzneimittel ihre konzentrierte Wirkung so eindrucklich verrichten sollen, dass unter ihr mehr als 80 Prozent der kardiovaskulären Risiken getilgt werden. Wir schlagen an dieser Stelle das Nabeliegende vor – eine Kombination aus Polypill und Polymeal (z.B. unter dem Namen Polypeal).

nicht so schrecklich in seinem Hang zur Unwissenschaftlichkeit und Irrationalität befangen, der Weg in eine total gesunde Vergreisung der Gesellschaft läge als wohlschmeckend angemachte und ausgemachte Sache vor uns. Der Mensch aber frönt notorisch dem Lustprinzip und frisst, was er will. Die grossen Nahrungsmittelkonzerne haben darauf eine schlaue Antwort parat. Sie fügen Unvernunft und Gesundheitswillen zueinander, indem sie sich anschicken, noch die ungesündesten Nahrungsmittel einer Veredelung zu unterziehen. Unter dem Marketinglabel «functional food» kommen probiotische Gummibärchen, Wellness-Bier und Pro-aktiv-Milch in die Regale. Wissenschaftlich sind die Gesundheitsversprechen zwar unbewiesen, aber wen schert das. Und man denkt schon weiter. Eines Tages, so lauten offen gesponnene «Nutrigenomics»-Visionen, werden wir auf der Basis genetischer Risikotests aus den Ernährungsstudios von Nestlé und Co erfahren, welche ihrer Produkte wir wann und in welcher Menge zu essen haben. Freuen wir uns auf die schöne neue Ernährungswelt!

Uwe Beise