


  
1  
0  
8

# A Number's Game?

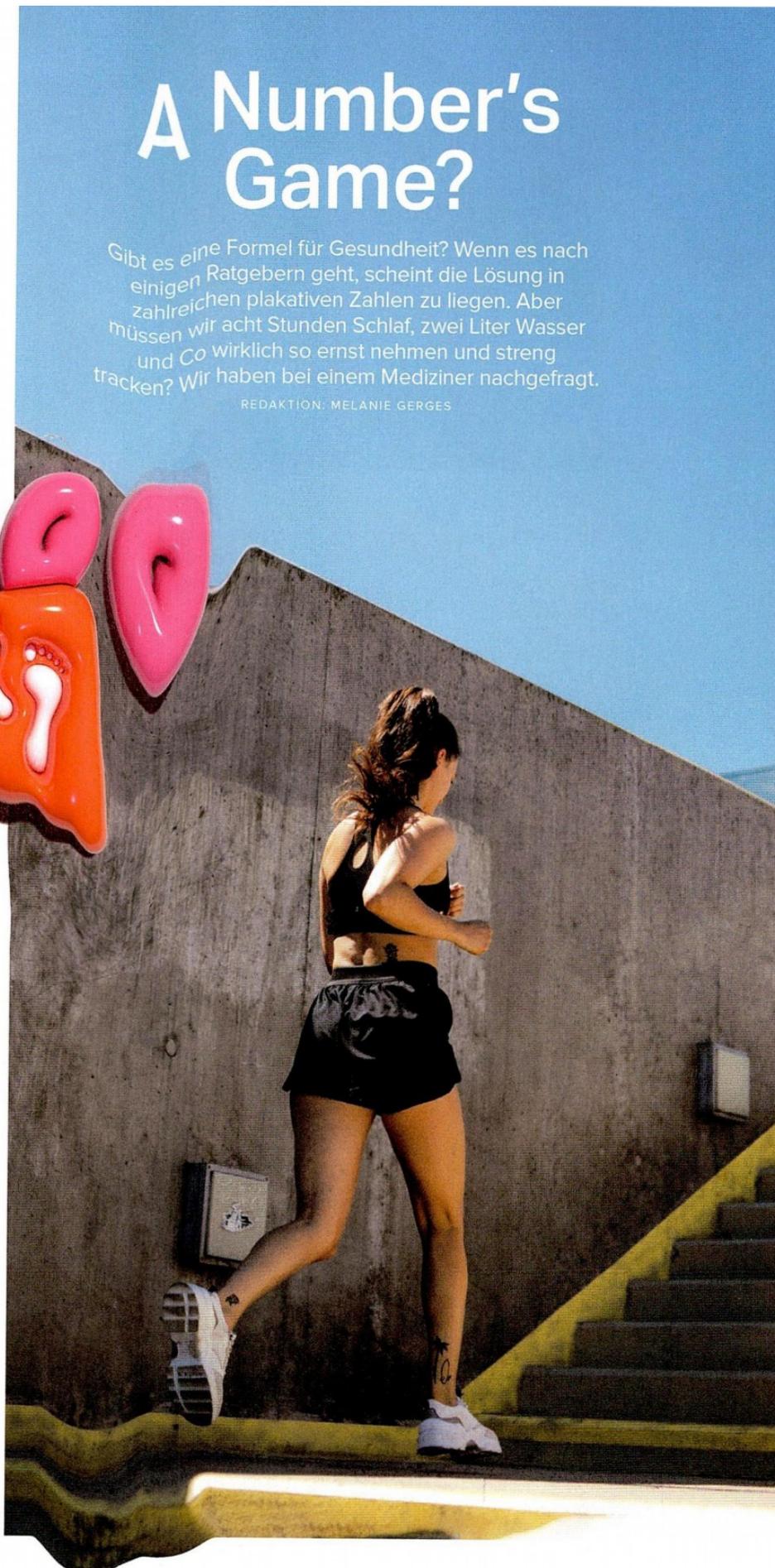
Gibt es eine Formel für Gesundheit? Wenn es nach einigen Ratgebern geht, scheint die Lösung in zahlreichen plakativen Zahlen zu liegen. Aber müssen wir acht Stunden Schlaf, zwei Liter Wasser und Co wirklich so ernst nehmen und streng tracken? Wir haben bei einem Mediziner nachgefragt.

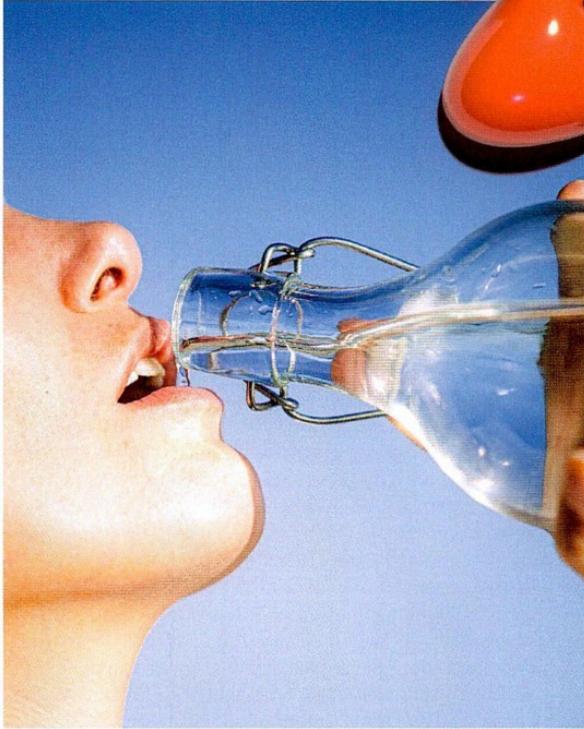
REDAKTION: MELANIE GERGES



## Schritte

Unsere Smartwatch erinnert uns jeden Tag aufs Neue: Das Tagesziel sollten 10.000 Schritte sein – ein Ziel, das seinen Ursprung in der Marketingkampagne eines japanischen Schrittzählers haben soll und dennoch bis heute viele von uns prägt. Mittlerweile betonen einige Studien aber, dass auch schon 7.000 Schritte ein gutes Ergebnis bringen. Auch Dr. Christoph Skudnigg sieht hinter den 10.000 Schritten „eine ungefähre Richtlinie für das tägliche Aktivitätsniveau, das empfehlenswert wäre, um einen gewissen Gesundheitszustand zu erreichen oder ‚Zivilisationserkrankungen‘ vorzubeugen.“ Gemeint sind damit Adipositas und Folgeerscheinungen wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Wer aber nicht täglich auf diese Schrittzahl kommt, wird nicht gleich extreme gesundheitliche Konsequenzen erleiden. „Man ist kein schlechter Mensch, weil man heute ‚nur‘ 9.000 Schritte gegangen ist oder an einem ruhigen Tag überhaupt nur 3.000“, betont Skudnigg. „Es ist wichtig, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass es ab und zu ganz gut sein kann, mit der Straßenbahn nicht bis zur Endhaltestelle zu fahren, sondern ein oder zwei Stationen vorher auszusteigen, um noch ein wenig zu gehen.“





## Liter Wasser

Wer danach googelt, wie man seinen notwendigen Wasserbedarf berechnen kann, stößt schnell auf unterschiedliche Formeln. Manche berechnen die Hälfte des Körpergewichts (in Pfund) in Ounces, andere vertrauen hingegen auf Trinkflaschen, die die Flüssigkeitszufuhr nach Uhrzeiten einteilen. Eine Zahl, die man aber immer wieder sieht, sind zwei Liter am Tag; ein Richtwert, der auch für Skudnigg relevant ist. Aber: „Wer sportlich sehr aktiv ist oder einen körperlich anstrengenden Beruf hat, sollte sicher mehr trinken“, erklärt der Mediziner. „Der Sinn dieses Richtwerts ist vielleicht eher als Reminder zu sehen, zwischendurch ein Glas Wasser zu trinken. Wenn man dabei nicht auf punktgenau zwei Liter kommt, ist das gar nicht so relevant.“



**DR. CHRISTOPH SKUDNIGG**

ist Allgemeinmediziner und ärztlicher Leiter des IVme Youth Club.

1  
0  
9 »



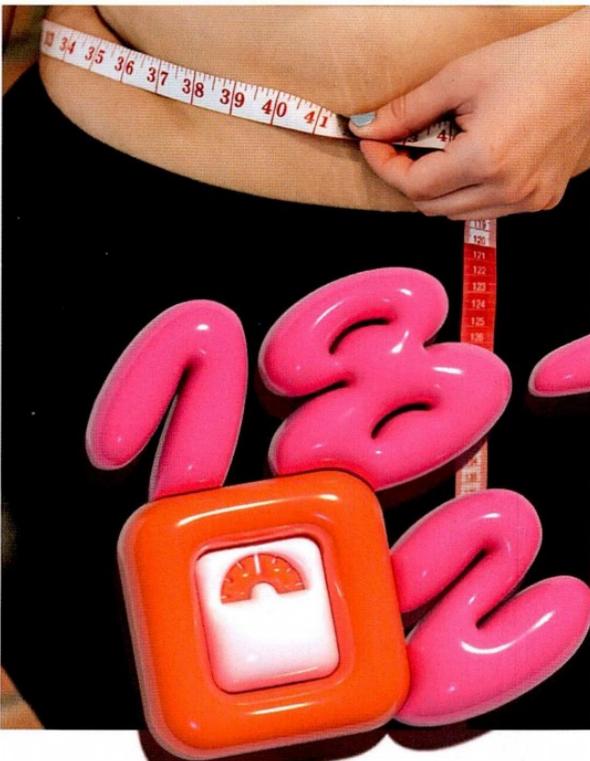
## Stunden Schlaf

Jetzt einmal ehrlich: Wann habt ihr das letzte Mal tatsächlich acht Stunden lang geschlafen? Die meisten schaffen es vor allem in stressigen Zeiten wohl eher nicht, dieses Ziel zu erreichen. Viele Studien raten jedoch dazu, das sehr ernst zu nehmen. Ganz so pauschalisierend könne man das aber nicht sagen, erklärt der Allgemeinmediziner: „Der tatsächliche Schlafbedarf hängt wohl davon ab, wie viel körperliche und geistige Aktivität der Einzelne verrichtet.“ Er betont, dass nicht nur die Dauer des Schlafs im Vordergrund stehen sollte, sondern vor allem die Qualität: „Wer bis kurz vor dem Schlafengehen am Handy spielt, bei Netflix einschläft oder eine Zigarette raucht, hat trotz acht Stunden Schlaf sicher nicht so eine erholsame Nacht wie jemand, der all dies nicht tut und nur sechs Stunden schläft“, so Skudnigg.

1  
1  
0


## Portionen Obst und Gemüse am Tag

Die berühmten „five a day“ lernen manche von uns wohl schon im Kindergarten kennen – denn von klein auf wird uns beigebracht: Obst und Gemüse sollten mehrmals täglich konsumiert werden. Doch je älter man wird, desto schwammiger erscheint dieser Richtwert. Was zählt denn eigentlich als „one a day“? Ab wann gilt Obst als eine Portion? Laut der World Health Organisation (WHO) sollte der minimale Obst- und Gemüseverbrauch pro Tag bei 400 Gramm liegen. Bevor jetzt aber alle panisch nachrechnen, wie viel dann eine Portion wiegen sollte, gibt der Allgemeinmediziner Entwarnung – denn auch die „five a day“ sind keine Pflicht. „Die konkrete Menge ist dabei weniger relevant als das Wissen, dass man fünfmal täglich Obst und Gemüse und nicht etwa fünfmal täglich Fleisch essen sollte“, betont Skudnigg.



## Der „ideale“ BMI

Beim Thema Diät kommt man kaum um den Body-Mass-Index, kurz BMI, herum. Jene Zahl, die herauskommt, wenn man das eigene Körpergewicht durch die Körpergröße im Quadrat teilt, soll nämlich festlegen, ob man unter-, normal- oder übergewichtig ist: Liegt der BMI zwischen 18,5 und 24,9, gilt man als normalgewichtig. Aber kann eine simple Formel aussagekräftig sein? Nicht ganz, betont Skudnigg: „Arnold Schwarzenegger hat in seinen Wettkampfzeiten sicherlich einen BMI über 30 gehabt – würden wir ihn jedoch als adipös bezeichnen?“, fragt er rhetorisch. Für Skudnigg ist der BMI ein Richtwert, der nicht immer aussagekräftig ist; für den Experten ist es relevanter, wie das Gewicht verteilt ist. „Das Fett im und am Bauch ist viel ‚ungesünder‘ als das an den Oberschenkeln“, erklärt der Mediziner. „Jemand, der viel ‚Speck‘ an den Hüften respektive Oberschenkeln ansetzt, kann unter Umständen auf einen BMI von 28 kommen, hat aber definitiv ein geringeres Risiko für die oben genannten Erkrankungen als jemand, der dasselbe Gewicht hauptsächlich am Bauch ansetzt.“

FOTOS: PEXELS, BEIGESTELLT