

Wie man gesund 100 Jahre alt werden kann

Aus einer Rede im Parlament: Österreich achtet zu wenig auf Prävention

Ich war ein 22-jähriger Student, als ich meinen Großvater im Spital besucht habe. Er hatte Diabetes Typ 2, Kreislauf- und Lungenprobleme. Sein ganzes Leben hat er viel und erfolgreich gearbeitet. Aber er hat gesagt: „Wenn ich eines in meinem Leben anders machen könnte, dann würde ich früher anfangen, mich zu bewegen und Fitness zu machen.“ Für ihn war es leider zu spät. Aber dieser Satz hat mich das ganze Leben begleitet. Und die Frage: Was kann der Mensch tun, um möglichst lange fit und gesund zu bleiben?

Wir geben immer mehr Geld aus für Pflege, zum Beispiel 3 Mrd. Euro allein für Diabetes. Durch Corona haben die Menschen im Schnitt 3 bis 5 kg zugenommen. In den nächsten Jahren wird es also viel mehr Diabetes-Patienten geben. Würden wir rechtzeitig anfangen, auf Fitness zu achten, könnte Diabetes Typ 2 signifikant reduziert werden.

Österreich hat ein gutes Gesundheitssystem, aber es ist ein Reparatursystem. Österreich ist eher Schlusslicht, wenn es um Prä-

vention geht. Wir sind im Schnitt bis zu einem Alter von 57 Jahren gesund. Der europäische Schnitt ist 64 Jahre, in den nordischen Ländern sogar 74 Jahre. Ein Grund dafür ist, dass diese Länder früher angefangen haben, präventiv etwas zu tun. Zum Beispiel unsere Spitäler: Es wird darauf geachtet, dass es möglichst viele Einzelzimmer gibt, man auf Knopfdruck alles steuern kann, jedes Bett hat einen Fernseher. Nordische Länder gehen seit Jahren einen anderen Weg, mit Gemeinschaftszimmern. Der Mensch soll nach einer Operation früh wieder aufstehen, Muskeln aufbauen. Das stärkt das Immunsystem.

Ein anderes Beispiel: In Österreich gehen 12 Prozent ins Fitnesscenter, in nordischen Ländern sind es 24 Prozent. Das hat auch damit zu tun, wie attraktiv die Politik Fitness macht. Geht man in Norwegen ins Fitnesscenter, zahlt man keine Mehrwertsteuer, in Österreich sind es 20 Prozent. Mittelfristig sollte man sich überlegen, hier etwas zu tun.

2016 wurde auch die Mehrwertsteuer

für Schwimmen von 10 auf 13 Prozent erhöht. Dabei ist Schwimmen eine der gesündesten Sportarten, vor allem für ältere Menschen, weil es gelenkschonend ist. Man sollte das möglichst schnell rückgängig machen oder die MwSt. sogar auf null zu setzen.

Mit richtigem Konditionstraining sollte man bereits an den Schulen anfangen. Wichtig sind auch Vorträge oder 16-Sekunden-Videos zu Ernährung. Die meisten wissen nicht, wie viele Kalorien die Lebensmittel haben.

In der betriebl. Gesundheitsförderung passiert schon viel. Ich rege an, die steuerliche Absetzbarkeit noch einfacher zu gestalten.

Es gibt auf der Welt „blaue Zonen“, in denen besonders viele Menschen 100 Jahre werden. Es sind Länder, in denen viel die Sonne scheint, Vitamin D hat wahrscheinlich einen wichtigen Effekt. Es sind aber auch Länder, in denen man weniger mit dem Auto fährt, sich viel bewegt und im Freien aufhält. Ich wünsche uns allen, dass wir 100 Jahre alt werden und mit Bewegung gesund bleiben.

* * *

Ernst Minar, Gründer der Fitness-Kette John Harris, hielt am 10. Mai auf Einladung von Bundesratspräsident Günter Kovacs eine Rede für die Pflege-Enquete. Hier eine Kurzfassung



ERNST MINAR

Gastkommentar

JÜRGEN CHRISTANDL



Österreich gesünder machen: Im Parlament beschäftigte man sich mit dieser Frage