

Gesundheit?

Was ist das eigentlich?



Wann lebt man gesund? Reicht einmal im Monat kurz spazieren zu gehen? Oder doch statt dreimal die Woche Fast-Food nur zweimal? Vielleicht auch statt vier Zigaretten täglich nur drei?

„Nein, so will ich nicht leben.“, lautet die deutliche Antwort von meiner Mitschülerin Elisabeth gleich zu Beginn des Interviews. Elisabeth besucht derzeit die 4. Klasse einer NMS in der Südsteiermark und ist 14 Jahre alt. Sie ist eine der wenigen in ihrer Klasse, die Gesundheit noch zu schätzen weiß.

„Wenn ich so sehe, was meine Mitschüler schon in der Früh und am Vormittag essen und trinken, wird mir ehrlich gesagt schlecht.“ Auf die Frage, ob die aktuelle Lage so schlimm ist, gibt es für die 14-jährige nur eine Antwort: „Ja! Und das ist das Problem! Wie wollen meine Mitschüler ein langes und gesundes Leben vor sich haben, wenn sie schon in der Früh Cola und andere Getränke mit extrem hohem Zuckergehalt trinken? Und dann sehe ich sie alle nach der Schule hinter einer leeren Fabrik (fast schon eine Ruine) rauchen. Darüber rege ich mich am meisten auf.“ Sie persönlich hat Angst vor Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder

Diabetes.

Im Jahr 2014 sind laut Statistik Austria 78.252 Menschen gestorben, 42,3 Prozent aller Todesfälle waren auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen. Die häufigste Todesursache in Österreich. Das bedeutet 33.137 Menschen starben an diesen Leiden - wie zum Beispiel Herzinfarkt oder Schlaganfall. An zweiter Stelle der häufigsten Todesursachen liegt Krebs. Ganze 26,2 Prozent der Verstorbenen litten an Krebs. Fazit: Im Jahr 2014 waren Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs zusammen für 7 von 10 Sterbefällen verantwortlich. Mit ausreichender Bewegung, gesunder Ernährung und Nicht-Rauchen könnten die Betroffenen zusätzliche Lebensjahre gewinnen. Allein das Rauchen verkürzt das Leben mit jeder Zigarette um ungefähr 30 Minuten.

