



Megatrend Ernährung:

DER Schlüssel-Aspekt für Langlebigkeit, Gesundheit und wirtschaftlichen Erfolg! Der Ernährungsdoc zeigt wie

Dr. med. Matthias Riedl

Diabetes Zentrum Berliner Tor/Farmsen • Allgemeinmedizin

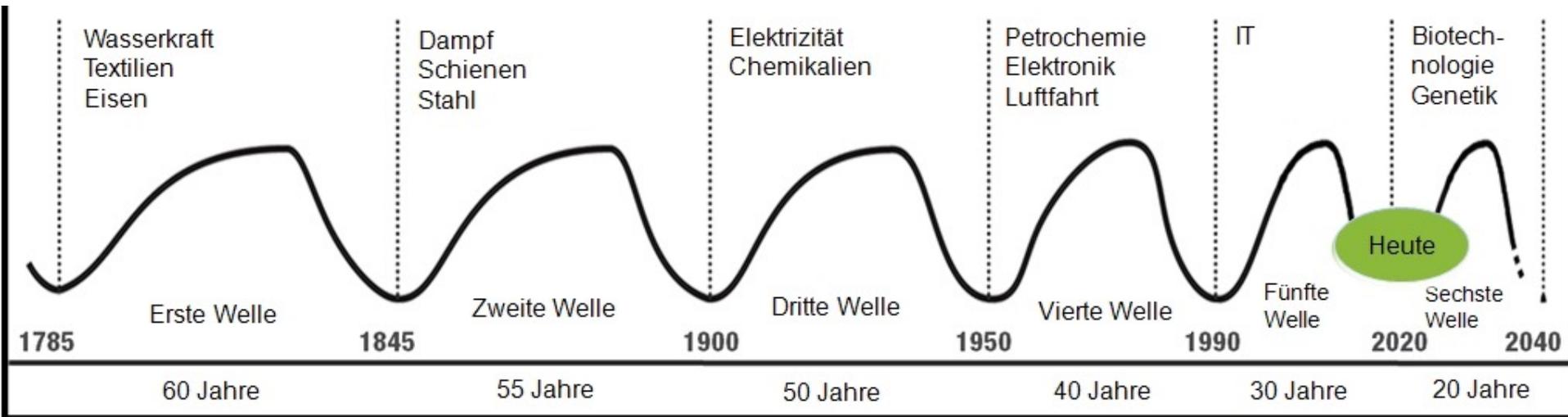
Augenheilkunde • Bewegungstherapie • Psychotherapie

Zentrum für Ernährungsmedizin + Prävention/Adiopotiaszentrum • Innere Medizin • Kardiologie

Nephrologie • Angiologie • Zahnheilkunde/Parodontologie

19.09.23

Kondratieff Zyklen



6. Kondratieff Zyklus

Ausschlaggebende Innovation noch nicht klar

- Psychosoziale Gesundheit?
- Durch wissenschaftliche Durchbrüche in der **Gesundheit und Gentechnik**
- Diskussionen, ob Mikroelektronik und Biotechnik bereits Beginn eines neuen Zyklus ist
- Eventuell auch Technologien mit **künstlicher Intelligenz** oder **Ressourceneffizienz** möglich

Wir werden immer kränker:

- Asthma plus 17 Prozent
- chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD) plus acht Prozent
- Lungenkrebs plus 33 Prozent
- Lungenembolien plus 71 Prozent.
- Schlafapnoesyndrom plus 92 Prozent.
- Ab 60. Lebensjahr leiden 70 – fast 80% an Bluthochdruck

Wir werden immer kränker:

- 30% der Krankenhauspatienten sind mangelernährt
- Rekord: Laut TK Anstieg von 201 auf 269 Medikament-Tagesdosen pro Kopf und Jahr

Und was ist mit unserer Jugend los?

- Jedes dritte Mädchen, jeder 5. Junge hat ein gestörtes Essverhalten
- Jede 7. Schwangere hat Schwangerschaftsdiabetes (Zunahme 70% seit 2015)
- Bei jungen Menschen Verdreifachung von M. Crohn in den letzten 15 Jahren (Zucker?)
- Diabetes Typ 2: Plus 5% jährl. bei Kindern
- Diabetes Typ 1: plus 2% jährl. bei Kindern

Andererseits gibt es Hoffnung

- Gesunder Lebensstil bessert nicht nur Arthrosebeschwerden sonst verlängert das Leben
- Mit nur acht Gewohnheiten verlängern Sie Ihr Leben um bis 24 Jahren

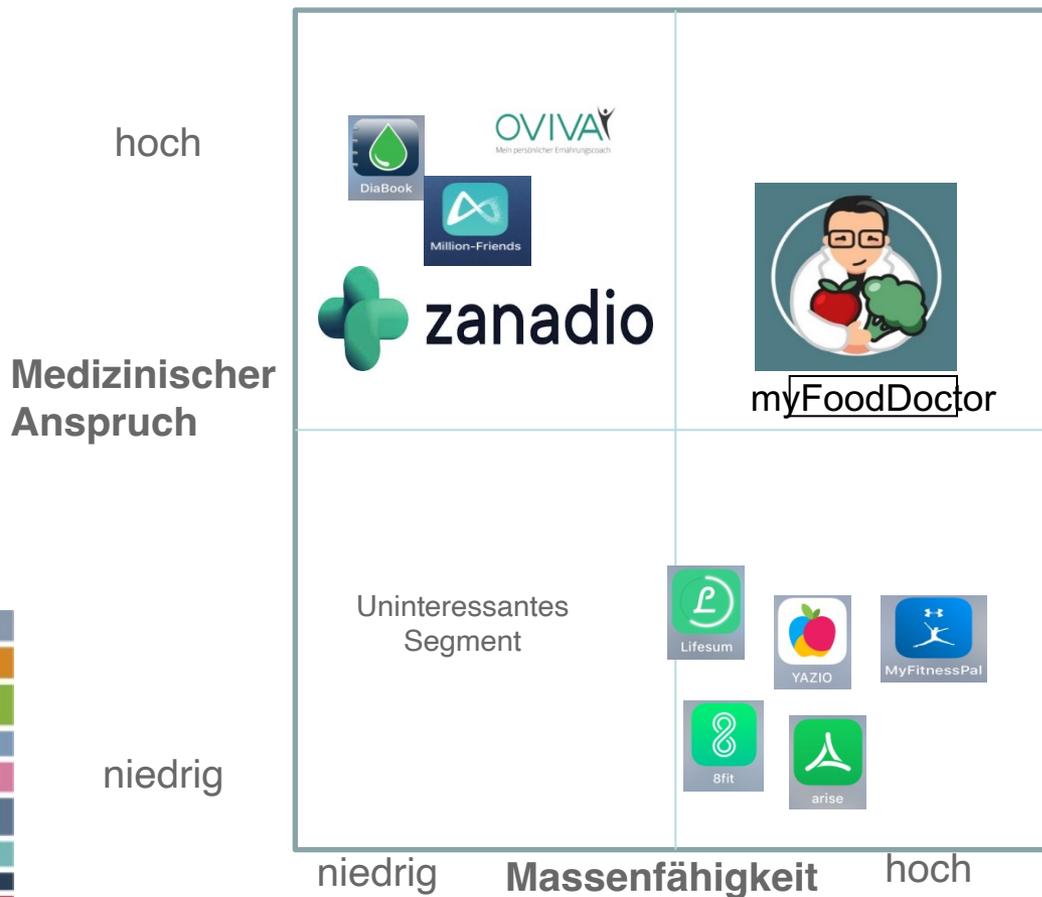
Bessere Schulnoten durch die richtige Ernährung?

- Die Wahrscheinlichkeit, bei einer Prüfung durchzufallen, war bei Schülern mit ausgewogener Ernährung zu Altersgenossen, die sich am schlechtesten ernährten, um 26% bei mittlerer Kost geringer, bei guter Kost sogar um 41% geringer.

Empathischer durch die richtige Ernährung?

- Hippocampus profitiert von
 - sekundären Pflanzenstoffen (Flavonoide aus Brokkoli, Zwiebeln, Beeren) und
 - Omega 3 Fettsäuren (Fisch, Algen, Bio Prod., Kresse,..)
 - Magnesium aus Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten

Diga und Apps



- Zanadio, DIGA, hybrid

- Indikation Adipositas

- MyFoodDoctor, rein digital

- Indikationen:

- Diabetes mellitus,
 - Übergewicht,
 - Bluthochdruck

Mit diesen Gewohnheiten leben Sie bis zu 24 Jahre länger

- körperlich aktiv zu sein, (30%)
- nicht zu rauchen, (30%)
- nicht von Opioid-Schmerzmitteln abhängig, (30%)
- gut mit Stress umgehen zu können, (20%)
- sich gut zu ernähren, (20%)
- nicht unmäßig Alkohol zu trinken,
- gut und regelmäßig zu schlafen, (20%)
- positive soziale Beziehungen zu pflegen (5%)

Was muss passieren?

1. Ernährung gehört zum Gesundheitsministerium
2. Wissen ist Gesundheit: Aufklärung der Bevölkerung
3. Weniger Bürokratie bei med. App Zulassung
4. Behandlungsstrukturen müssen verstärkt werden
5. Moderne Medikamente können richtige Ernährung nur ergänzen
6. Nahrungsergänzung gezielter einsetzen
7. BGM MUSS Ernährung includieren



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Medicum Hamburg

Beim Strohause 2 • 20097 Hamburg
An der Walddörferbahn 15 – im EKT Farmsen

Diabetes Zentrum Berliner Tor/Farmsen • Allgemeinmedizin
Augenheilkunde • Bewegungstherapie • Psychotherapie
Zentrum für Ernährungsmedizin +
Prävention/Adiopotiaszentrum • Innere Medizin • Kardiologie
Zahnheilkunde/Parodontologie

Dr. med. Matthias Riedl

Ärztlicher Direktor
Diabetologe, Internist, Ernährungsmediziner

Tel. 040 80 79 79 0 • Fax 040 80 79 79 300
m.riedl@medicum-hamburg.de
www.medicum-hamburg.de