

# Für mehr gesunde Lebensjahre

57 Lebensjahre verbringen wir im Schnitt in Gesundheit. Was fehlt, ist Prophylaxe – vor allem über die Ernährung.

SALZBURG. Ein durchschnittlicher Mensch in Österreich verbringt laut Eurostat lediglich 57 gesunde Lebensjahre. Gesunde Lebensjahre – das sind per Definition jene

## SALZBURG IS(S)T BESSER

Jahre, in denen ein Mensch in guter gesundheitlicher Verfassung und ohne Behinderungen lebt. Österreich liegt damit sieben Jahre unter dem EU-Schnitt und ganze 16 Jahre unter dem europäischen Spitzenreiter Schweden an EU-weit sechstletzter Stelle. Setzt man diese 57 Jahre in Relation zu unserer Lebenserwartung, verbringen

wir in Österreich also etwas weniger als ein Drittel unseres Lebens krank – oder zumindest gesundheitlich beeinträchtigt.

### Ein Drittel in eigener Hand

„Dass diese unglaubliche Zahl der Realität eines so wohlhabenden Landes wie Österreich entsprechen kann, ist ein eindeutiger Hinweis darauf, dass es vor allem an einem mangelt: an der Prävention“, sagt Maria Fanninger vom Verein „Land schafft Leben“. „Wir verabsäumen es, unseren Körper so lange wie möglich gesund zu halten und investieren lieber in medizinische Behandlung, wenn es eigentlich schon zu spät ist.“ Dabei liege es auch zu einem erheblichen Teil in unserer eigenen Verantwortung, über die 57 gesunden Lebensjahre hinauszukommen, sagt die Lungauerin. Denn: „Dass die Hälfte der über 15-Jährigen übergewichtig und damit auf dem besten Wege

zu Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Adipositas ist, ist zu je einem Drittel der jeweiligen Genetik des Menschen und Umwelteinflüssen geschuldet – und damit Faktoren, die wir kaum oder nur schwer beeinflussen können. Das letzte Drittel aber macht unsere Ernährung aus. Und die hat jede und



„Lieber den Körper gesund halten als in Behandlung investieren, wenn es zu spät ist.“

Foto: Land schafft Leben

### MARIA FANNINGER

jeder von uns selbst in der Hand.“ Wir alle können unserem Körper also durch eine entsprechende Ernährung die Basis für möglichst viele gesunde Lebensjahre bieten, ist Fanninger überzeugt: „Wir werden immer älter. Daher müssen wir uns als Gesellschaft fragen: Wollen wir nicht lieber in Ge-

sundheit altern, als einen immer größeren Teil unseres Lebens in Krankheit zu verbringen?“ Damit das gelingt, muss schon bei Kindern und Jugendlichen angesetzt werden. Denn Ernährung hängt zwar zu einem guten Teil von individuellen Gewohnheiten ab, sie kann aber auch gelernt werden – am allerbesten in der Schule, ist Fanninger überzeugt.

### Ernährung in die Lehrpläne

„Zu wissen, wie unsere Lebensmittel produziert werden und was unserem Körper gut tut und was nicht, ist genauso wichtig, wie lesen, schreiben und rechnen zu lernen. Die Ernährung sollte daher fixer Bestandteil der Lehrpläne sein“, sagt die Expertin. Bis dahin sei es aber noch ein weiter Weg. Es gebe schon viel engagiertes Lehrpersonal, das sich dieses Themas im Unterricht annehme – und dieses werde von Maria Fanninger und ihrem Verein „Land schafft



„Ernährung sollte in Lehrplan aufgenommen werden.“ Foto: Land schafft Leben

Leben“ unterstützt: „Wir stellen Pädagoginnen und Pädagogen umfangreiches Lehrmaterial rund um die Themen Lebensmittelproduktion und Ernährung kostenlos zur Verfügung. So geben wir der nächsten Generation das notwendige Werkzeug in die Hand, um sich gesund zu erhalten – und das hoffentlich weit über 57 Lebensjahre hinaus“, so Fanninger.