

Statistische Lebenserwartung

Was ist statistische Lebenserwartung?
Das Leben verlängern heißt, es nicht zu verkürzen
Was die Lebenserwartung von Männern verkürzt
Warum Frauen auch nicht viel länger leben als Männer
Alterskrankheiten sind keine Krankheiten des Alters
Ein langes Leben in Gesundheit ist möglich
Was praktisch zu tun ist

Rundbrief von Dr. Schnitzer, 30. Mai 2015

Was ist statistische Lebenserwartung?

Die Statistik erfasst zur Ermittlung der durchschnittlichen Lebenserwartung einer Bevölkerung alle Sterbefälle und errechnet daraus einen statistischen Durchschnitt, dessen Veränderungen dann über die Jahre hinweg beobachtet werden können.

[Eine Statistik von Destatis.de](#) zeigt die Lebenserwartung verschiedener Altersstufen in Deutschland: Alter 0, 20, 40, 60, 65, 80 Jahre. Das Erfreuliche daran ist: Ein je höheres Alter man bereits hat, ein um so höheres Gesamt-Lebensalter darf man zu erreichen hoffen.

Allerdings ist die durchschnittlich zu erwartende Lebensspanne, welche derzeit zwischen 78 und 89 Jahren liegt, eher bescheiden. Denn aufgrund biologischer Vergleiche mit anderen Säugetierarten (Verhältnis der Zeit des Heranwachsens mit der Lebenserwartung Erwachsener) müsste die Lebensspanne des Menschen zwischen 140 und 150 Jahren liegen.

Von noch weit höheren Lebensaltern berichtet ganz nüchtern die Bibel vor allem aus der Zeit bis Noah. Man lese ab [1. Mose 5 'Geschlechtsregister von Adam bis Noah'](#), z.B. über Seth, Adams Sohn, 'dass sein ganzes Alter ward neuhundertunddreißig Jahre'. Für Enos werden 905 Jahre genannt, für Kenan 915 Jahre, für Jared 962 Jahre usw. Von Noah wird berichtet, dass er im Alter von 955 Jahren verstarb. Mehr dazu ist hier nachzulesen: ['Lebenserwartung'](#).

Das Leben verlängern heißt, es nicht zu verkürzen

Welche die am stärksten das Leben verkürzenden Faktoren sind, wird in dem Buch ['Das volle Leben'](#) aufgezeigt. Diese das Leben verkürzenden Faktoren sind in den letzten Jahrzehnten so übermächtig geworden, dass der natürliche Tod durch Altersschwäche im Jahr 1981 ausgestorben ist, weil alle Menschen weit vor Erreichen ihrer natürlichen Lebenserwartung aus Gründen versterben, die in den meisten Fällen mit entsprechendem Wissen vermeidbar gewesen wären. [Nur wer diese Gefahren für Leib, Leben und Gesundheit kennt, kann sich auch davor schützen!](#)

Was die Lebenserwartung von Männern verkürzt

Dass Männer eine kürzere Lebenserwartung haben als Frauen, hat mehrere, teils überraschende Ursachen von unterschiedlicher Bedeutung. So haben Männer mehr Berufsstress. Nicht wenige greifen zu Aufputsch- oder Beruhigungsmitteln. Viele entspannen sich am Abend durch Alkohol und Fernsehen statt im Fitnessclub und ziehen am Wochenende eine Spazierfahrt dem Spaziergang vor.

Auch der plötzliche Wegfall der beruflichen Herausforderungen wegen Arbeitsplatzverlust oder wegen Pensionierung kann die Vitalität und den Lebenswillen beeinträchtigen. Es ist etwas Wahres an dem schwäbischen Spruch 'Schaffe, schaffe, spare, Häusle baue, verrecke'. Für die Rentenversicherungen ist es natürlich vorteilhaft, wenn die Versicherten ein Arbeitsleben lang einbezahlt haben und alsbald nach der Pensionierung das Zeitliche segnen.

Die größte Gefahr für die Lebenserwartung der Männer geht jedoch von ihrem Ernährungsverhalten aus. Die meisten Männer glauben immer noch, dass täglich Fleisch, Ei zum Frühstück, Wurst und Speck aufs Brot ihre Kraftquellen seien. Wenn sie überhaupt ins Fitness-Studio gehen, fügen sie dem noch die dort üblichen Eiweißdrinks hinzu.

Dieses Verhalten beruht auf einem wissenschaftlichen Irrtum, der immer noch von der Nahrungsmittelindustrie gepflegt wird, weil er gigantische Umsätze generiert. Die Medizin, die Pharma- und die Versicherungs-Branche sagen auch nichts dagegen, weil die so entstehenden chronischen Krankheiten ihre wichtigsten, weil ständig fließenden Einnahmequellen in Milliardenhöhe sind: Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Rheuma und Arthrosen, und als Neuestes Demenz. Das sind genau jene Krankheiten, welche die Lebenserwartung der Männer im Vergleich zu den Frauen um 3 bis 5 Jahre verkürzen.

Dieser wissenschaftliche Irrtum besteht in der falschen Annahme, dass der Organismus Eiweiß nicht speichern könne. Das schloss man aus der Beobachtung, dass beim Verzehr von tierischer Nahrung, die immer viel Eiweiß enthält, der Grundumsatz des Organismus sich erhöht.

In Wirklichkeit wird zu viel aufgenommenes Eiweiß im Körper gespeichert, und das nicht nur im Bindegewebe, wo es relativ harmlos wäre, sondern in den Basalmembranen der Blutgefäße und Blutkapillaren, wo es höchst gefährlich ist. Denn diese verdicken sich dadurch, und der Innendurchmesser wird kleiner, bis das Blut nicht mehr hindurch fließen kann. Das nicht mehr mit Nahrung und Sauerstoff versorgte Gebiet stirbt ab, und Schlaganfall, Herzinfarkt und Embolie sind die teils sogleich tödlichen Folgen.

Die Erhöhung des Grundumsatzes bei überschüssiger Zufuhr von Eiweiß mit von Tieren stammenden Nahrungsmitteln ist nur der Versuch des Organismus, die zugeführten Überschüsse durch 'Verheizen' wieder los zu werden, was leider nur unvollkommen gelingt.

Warum Frauen auch nicht viel länger leben als Männer

Frauen leben im Durchschnitt 3 bis 5 Jahre länger als Männer. Warum? Das liegt daran, dass die Frauen über ein natürliches 'Überdruckventil' für mit der Nahrung zugeführte Überschüsse an Eiweiß verfügen. Dieses ist die Regelblutung. So lange Frauen ihre monatliche Blutung haben, nutzt ihr Organismus diese, um die Eiweißüberschüsse zumindest teilweise loszuwerden. Das verschafft den Frauen diesen Vorsprung in ihrer Lebenserwartung von durchschnittlich 3 bis 5 Jahren.

Wenn dann die Regelblutungen aufhören, weil die Menopause eingetreten ist, lagern sich auch bei den Frauen die mit tierischer Nahrung zugeführten Eiweißüberschüsse in ihrem Blutgefäßsystem ein, Etwa ab dem Alter von 50 Jahren sind Frauen durch falsches Ernährung eben so gefährdet wie schon zuvor die Männer. Von letzteren haben bis dahin schon einige das Zeitliche gesegnet. Daher kommt die statistisch um 3 bis 5 Jahre höhere Lebenserwartung der Frauen, und das ist auch ein Grund, warum es mehr Witwen als Witwer gibt.

Dass viele Frauen unwissentlich durch ungesundes Bekochen ihrer Männer dazu beitragen, im Alter als Witwe allein gelassen zu werden, ist das Tragische daran.

Alterskrankheiten sind keine Krankheiten des Alters

Diese chronischen Krankheiten brauchen nur Jahrzehnte ungesunden Verhaltens, bis es die Regulationssysteme des Organismus nicht mehr schaffen, den Normalbetrieb aufrecht zu erhalten. Dann erst treten diese Krankheiten in Erscheinung. In gesünderen Zeiten war das erst in höherem Alter der Fall, daher die Bezeichnung. Heute werden immer Jüngere von diesen Krankheiten erfasst.

Ungesundes Verhalten wirkt generationsübergreifend. Das bedeutet, wenn Eltern sich ungesund verhalten, bekommen die Kinder nur ein reduziertes 'Gesundheitskapital' mit und erkranken früher an sogenannten Alterskrankheiten. Wenn auch die Kinder die ungesunde Lebensweise fortsetzen, ist dieses Kapital in den Enkeln nicht mehr vorhanden. Diese sind dann von frühester Jugend an chronisch krank und oft unfruchtbar, sodass solche ungesund lebenden Familien schließlich aussterben.

Das hat auch die Medizin in Erklärungsnot gebracht. Weil z.B. heute schon Jugendliche an Altersdiabetes erkranken, während Erwachsene z.B. nach einer fiebersenkenden oder entzündungshemmenden Medikation plötzlich einen Jugenddiabetes abbekommen können, hat man nicht etwa das 'Warum?' erforscht, sondern das Erklärungsproblem kurzerhand durch Umbenennung gelöst: Der frühere Jugenddiabetes heißt jetzt 'Diabetes Typ I', und der frühere Altersdiabetes heißt jetzt 'Diabetes Typ II'. Was für ein 'medizinischer Fortschritt'!

Wie Diabetes - als Beispiel einer stark zunehmenden Zivilisationskrankheit - verhütet und geheilt werden kann, vermittelt das Buch ['Diabetes heilen'](#) (gedruckt, gebunden), das es auch als [eBook in Deutsch](#) und nur als [eBook in Englisch](#) gibt.

Das wichtigste Alarmsignal für eine drohende Verkürzung der eigenen Lebenserwartung ist das Auftreten von Bluthochdruck. Denn es signalisiert, dass Einlagerungen von Eiweiß aus tierischer Nahrung in die Blutgefäß- und Blutkapillarwände begonnen haben und dass Gefahr durch Herz- und Gefäßkrankheiten im Verzuge ist, dass Herzinfarkt, Schlaganfall und Embolie drohen. Diese sind die Haupt-Todesursachen; fast die Hälfte aller Menschen in der höher zivilisierten Welt sterben viel zu früh daran, lange vor Erreichen ihrer natürlichen Lebenserwartung.

Schutz vor - und Heilung von - Bluthochdruck sind deshalb die wichtigsten Maßnahmen zur Sicherung der Gesundheit und eines langen Lebens. Bluthochdruckpillen helfen dabei nicht! Denn diese beseitigen nicht die Ursachen. Weil die Ursachen fortbestehen, drohen trotz Pillen auch weiterhin die Gefahren plötzlicher fataler, häufig gleich letaler (tödlicher) Herz-Kreislauf-Ereignisse.

Wie man sich wirksam schützt und einen bestehenden Bluthochdruck wirklich ausheilt, wird in dem Buch zur Selbsthilfe ['Bluthochdruck heilen'](#) vermittelt. Wer außerdem seinen Arzt dazu motivieren will, die Gesundung zu beobachten und vielleicht sogar zu unterstützen, kann ihm die Therapieanleitung für Ärzte ['Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie'](#) für eine begrenzte Zeit leihweise überlassen. (Das ist gleichzeitig ein Test, ob man beim richtigen Arzt ist oder besser wechseln sollte).

Ein langes Leben in Gesundheit ist möglich

Die wirkliche Gesundheit, Kraft und Ausdauer kommt nicht aus Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs, sondern aus anderen Quellen. Das beweisen z.B. Elefanten, Berggorillas, Stiere und Pferde. Es sind die Nahrungspflanzen, welche mit der Hilfe des Sonnenlichts dessen Energie eingefangen haben und das so reichlich, dass nicht nur die Pflanzen davon leben, sondern auch noch davon abgeben können, um Tieren und uns Menschen ihr Leben zu ermöglichen.

Pflanzliche Nahrung ist Sonnenenergie aus erster Hand.

Tierische Nahrung hingegen ist 'schon mal gebraucht', aus Zweiter Hand und mit zahlreichen Nachteilen belastet. Der Mensch wird krank am Körper und im Kopf davon, Rinder bekommen den Rinderwahnsinn (BSE), wenn Tierisches 'zur Eiweiß-Anreicherung' zugefüttert wird, und selbst Fleischfresser wie Löwen und Tiger ermöglicht ihre tierische Nahrung nur kurze Sprints - Ausdauer Fehlanzeige. Wenn sich Fleischfresser krank fühlen, erinnern sie sich instinktiv daran, was das Beste für sie ist, und fressen Pflanzliches.

Artgerechte Ernährung ist der Schlüssel. Tiere wissen instinktiv, was die artgerechte Nahrung für sie ist. Der Mensch hat diesen Instinkt verloren und diesen durch seinen nur unvollkommen entwickelten Verstand ersetzt. Weil außerdem das Thema Ernährung mit wirtschaftlichen und Machtinteressen verknüpft ist, war es nicht einfach, die objektive Wahrheit heraus zu finden.

Der Mensch ist - ausgewiesen durch die Konstruktion seines Gebisses als Zerkleinerungsapparat für die seiner Art zugehörigen Nahrung - ein Frugivore (Fruchtesser). Frucht bedeutet dabei alles, was auch Bauer und Gärtner als Frucht bezeichnen: Samen, Wurzelknollen, zarte Blattschösslinge und Früchte. Mehr dazu lese man hier: [Artgerechte Ernährung - eine kluge Entscheidung](#).

Was praktisch zu tun ist

1. Man eigne sich das notwendige Wissen an. Dieses ist auf der Website www.dr-schnitzer.de und in diesen Büchern zu finden: <http://www.dr-schnitzer-buecher.de/>
2. Dann rüste man seine Küche für die Zubereitung artgerechter Nahrung aus. In der Regel ist das Meiste schon vorhanden, und es fehlt nur noch an keimfähigen Getreiden und an einer Getreidemühle, um diese frisch zu mahlen, was sehr wichtig ist, um deren kostbare Vitalstoffe voll nutzen zu können. Man bekommt sie im Reformhaus und in Bio-Shops, auch über das Internet - nur komischerweise meistens dort nicht, wo alle sonstigen Küchengeräte verkauft werden. Warum wohl? Eine vollständige Liste, was man braucht um zu starten, und auch Rezeptvorschläge in Form eines 14-Tage-Planes, findet man in dem Buch [Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost](#).
3. Alsdann beginne man praktisch mit der für den Menschen artgerechten Ernährung und erfreue sich der zunehmenden Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Lebensfreude.

Es ist Ihre Chance. Warten Sie nicht, bis es für Alles zu spät ist.

Friedrichshafen, den 30.05.2015

Dr. Johann Georg Schnitzer

<http://www.dr-schnitzer.de> (Website)

<http://www.dr-schnitzer-buecher.de/> (Bücher)

<http://www.dr-schnitzer.de/schnitzerreport-index.htm> (Erfahrungsberichte)

P.S. Bitte leiten Sie diese Information per E-Mail auch an alle Ihre Kontaktpersonen weiter. Machen Sie dieses Wissen besonders der jungen Generation bekannt - sie hat es besonders nötig. Übernahme auf Internetseiten ist nicht erlaubt. Links zu meinen Internetseiten mit kurzem Hinweis auf deren Thema sind gestattet.

Vorangegangene Nachrichten siehe < <http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten.html>>. Wenn Sie diese Nachrichten bisher nur als Weiterleitung erhalten haben, können Sie sich dort auch selber zur Aufnahme in meine Mailingliste anmelden.

Abonnieren dieser Nachrichten als RSS-Feed: Bitte nehmen Sie dazu die RSS-Seite <http://www.dr-schnitzer.de/rss-nachrichten.xml> in Ihre dynamischen Lesezeichen oder Ihren RSS-Reader auf.

Individuelle Beantwortung von Fragen ist mir in der Regel nicht mehr möglich. Die meisten habe ich schon gründlich auf meiner Website und in meinen Büchern beantwortet. Gesuchte Antworten finden Sie am schnellsten, wenn Sie sich direkt aus diesen Quellen informieren: < <http://www.dr-schnitzer.de/intrasearch.html>> (Gesundheit suchen); < <http://www.dr-schnitzer-buecher.de>> (Bücher).