

Lebenserwartung

Die Lebenserwartung der Männer ist um 6 Jahre kürzer als die der Frauen. Warum? Wissen ist der Schlüssel

Dr. Schnitzer – Rundbrief vom 11.10.2014

Was die Statistik und eine Studie aussagen

Das Statistische Bundesamt gibt einen Überblick über die durchschnittliche und fernere Lebenserwartung nach ausgewählten Altersstufen in einer Tabelle:

[Lebenserwartung in Deutschland](#)

Die Allianz Versicherung weist auf die Bedeutung des Lebensstils hin und bezieht sich auf eine Studie von Maec Luy vom Vienna Institute of Demography:

[Selbst schuld: Warum Männer kürzer leben als Frauen](#)

Verheimlicht: Der Faktor Eiweißmast

Die 'Ernährungswissenschaft' ist seit mehr als einem Jahrhundert eine unheilige Allianz mit der Nahrungsmittelindustrie eingegangen. Massive wirtschaftliche Interessen bestimmen, was erforscht und ausgesetzt werden darf und wofür es keine Honorare und keine Forschungsmittel gibt.

So wurde z.B. seit Jahrzehnten eine die Massentierhaltung begünstigende Behauptung verbreitet, der Mensch brauche tierisches Eiweiß. Als scheinbare 'wissenschaftliche' Begründung wurde angeführt, dass nur in tierischen Nahrungsmitteln alle essentiellen Aminosäuren (Eiweißbausteine) enthalten seien.

Verschwiegen wurde erstens, dass kaum ein Mensch nur ein Nahrungsmittel pro Mahlzeit zu sich nimmt, und dass bereits die Kombination zweier pflanzlicher Nahrungsmittel in einer Mahlzeit wie z.B. Weizen (keimfähig, frisch gemahlen und zubereitet) und Kichererbsen (angekeimt) genügt, um ebenfalls alle essentiellen Aminosäuren reichlich zuzuführen und damit Körpereiwweiß aufzubauen.

Auch wird seit Jahrzehnten und teils noch heute behauptet, der Mensch könne kein Eiweiß speichern, sondern würde alle Überschüsse sogleich mithilfe eines erhöhten Stoffwechselumsatzes 'vollständig verheizen'.

Verschwiegen wurde zweitens, dass ein Teil des zuviel aufgenommenen Eiweißes eben nicht 'verheizt', sondern im Organismus eingelagert wird, dass diese übermäßige Zufuhr nur mittels tierischer (=nicht artgerechter!) Nahrungsmittel überhaupt möglich ist, dass die gefährlichste Einlagerung von Eiweißüberschüssen in den Blutgefäßen und Filtermembranen des menschlichen Organismus erfolgt und dass dies eine Hauptursache der am meisten verbreiteten Krankheiten und Todesursachen ist.

Der Nachweis der Eiweißspeicherkrankheiten wurde erstmals 1948 von [Prof. Dr. med. Lothar Wendt \(1907-1989\)](#) geführt. 1972 hat er in erster Auflage eine große Dokumentation der Zusammenhänge mit Quellenverzeichnis auf über 500 Seiten veröffentlicht in dem Buch "Krankheiten verminderter Kapillarmembranpermeabilität" (Verlag E. E. Koch, Frankfurt).

Der kleine biologische Unterschied zum großen Nachteil des Mannes

Nur bei einer teils artfremden (vom Tier stammenden) Kost kann sich ein kleiner biologischer Unterschied zwischen Mann und Frau zum großen Nachteil des Mannes auswirken.

Mann und Frau speichern beide das zu viel aufgenommene Eiweiß. Aber nur die Frau wird den Überschuss wieder los - so lange sie ihre Regelblutungen hat.

Deshalb treten die lebensgefährlichen Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes Typ II bei Männern früher auf als bei Frauen, und mehr Männer versterben früher daran als Frauen.

Mit dem Eintritt der Menopause beginnt das Herz-Kreislauf- und Diabetes-Risiko der Frauen auf das hohe Risiko der Männer anzusteigen. Denn von da an können auch die Frauen den aufgenommenen Eiweißüberschuss nicht mehr loswerden. Das ist der Hauptgrund, warum viele Frauen wenige Jahre nach Eintritt der Menopause ebenfalls Bluthochdruck und alle Folgekrankheiten entwickeln, nur eben später als die Männer.

Was die Frau tun kann

Wenn die Frau den Mann an ihrer Seite nicht verlieren und nicht Witwe werden will, sondern gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten gesund bis in ein hohes Alter leben möchte, dann ist sie klug beraten, wenn sie die gemeinsame tägliche Ernährung als eine artgerechte, aus pflanzlichen Lebensmitteln zusammengesetzte und natürlich belassene lebendige, überwiegend nicht hitzedenaturierte Kost organisiert und zubereitet. Wie das geht, und welche großen Vorteile es nicht nur Mann und Frau, sondern den Nachkommen und der ganzen Menschheit bringt, ist erlernbar:

[Vegetarisch essen - aber wie?](#)

Was der Mann zusätzlich tun kann

So oft, wie Jedermann aus Sicherheitsgründen den Reifendruck seines Autos misst, muss der Mann schon in frühen Jahren auch seinen Blutdruck messen, wenn er gesundheitlich auf der sicheren Seite bleiben will. Welche Werte nicht überschritten werden sollten, und was man tun kann, wenn der Blutdruck steigt, das lesen Sie hier: [Kennen Sie Ihren Blutdruck?](#)

Die gleichen Sicherheitsmaßnahmen empfehlen sich auch für die Frau, vor allem ab der Menopause. (Mit der Prüfung des Reifendrucks sollte aber nicht bis zu diesem Zeitpunkt gewartet werden).

Die natürliche Lebenserwartung ist viel höher als die heutige

Wussten Sie, dass die natürliche Lebenserwartung des Menschen 140 bis 150 Jahre beträgt? Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, lesen Sie ['Das volle Leben'](#).

Die Bibel berichtet ganz nüchtern von weit höheren Lebensaltern 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 neunhundertunddreißig 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.

Nach Noah ging die berichtete Lebensdauer stark zurück, siehe ['Geschlechtsregister von Sem bis Abram'](#): Sem lebte 600 Jahre, Arphachsad 439 Jahre, Salah 433 Jahre, Peleg 239 Jahre, Serug 230 Jahre, Nahor 148 Jahre.

Warum ging nach Noah die biblische Lebenserwartung so stark zurück?

Ursprünglich ist die dem Menschen in der Bibel zugeordnete Nahrung rein pflanzlich. Zunächst heißt es dort:

'Und Gott sprach: Lasst uns Menschen machen, ein Bild, das uns gleich sei, die da herrschen über die Fische im Meer und über die Vögel unter dem Himmel und über das Vieh und über die ganze Erde und über alles Gewürm, das auf Erden kriecht.'

'Herrschen über', hat Er gesagt. Was ein guter Herrscher ist, sorgt für seine Untertanen, auf dass es ihnen gut ergehe - er fügt ihnen kein Leid zu und schon gar nicht tötet er sie um sie aufzuessen! Weiter steht dort:

'Und Gott schuf den Menschen ihm zum Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie einen Mann und ein Weib. Und Gott segnete sie und sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und mehrt euch und füllt die Erde und macht sie euch untertan und herrscht über die Fische im Meer und über die Vögel unter dem Himmel und über alles Getier, das auf Erden kriecht.'. Über die Nahrung für den Menschen steht in der Genesis:

'Seht da, ich habe euch gegeben allerlei Kraut, das sich besamt, auf der ganzen Erde und allerlei fruchtbare Bäume, die sich besamen, zu eurer Speise'.

Jedoch hat der Mensch den ihm gewährten freien Wissen missbraucht und begonnen, Tiere zu essen, sehr zum Missfallen seines biblischen Schöpfers.

Der heute lebende Mensch ist nur noch selten 'ein Bild, das uns gleich sei' und erreicht in aller Regel nicht einmal mehr 100 Jahre Leben. Die Meisten sterben heute schon viel früher - nicht am Alter, sondern an Krankheiten, die sie selber zugelassen haben aus Unwissenheit, Gier, Sucht und Mordlust.

Die verschiedenen Religionen geben unterschiedliche Anweisungen, was ihre Gläubigen essen dürfen und was nicht. Das macht es für Airlines kompliziert, jeweils die passende Verpflegung anzubieten. Auf einem Rückflug von San Francisco, es muss etwa 1995 gewesen sein, kam ich darüber ins Gespräch mit der Stewardess. Es ergab sich, dass sie die Chef-Stewardess der Lufthansa war. Sie sagte, dass die Lufthansa auf den meisten internationalen Flügen eine zweistellige Zahl verschiedener, von den Religionen der Fluggäste abhängige Menüs mitführen müsse, zusätzlich zu den aus medizinischen Gründen unterschiedlichen Diäten für Diabetiker, Nierenkranke, Leberkranke und mehr.

Als ich erklärte, dass eine aus der menschlichen frugivoren Ernährung abgeleitete Verpflegung nichts enthält, was in den verschiedenen Religionen und für die verschiedenen Arten von Patienten verboten wäre, war sie für die Lufthansa sehr interessiert. Bald wurde ich von der Lufthansa angesprochen, und es wurde geplant, eine Grunddiät für diese unterschiedlichen Anforderungen zu entwickeln. Leider kam ein Pilotenstreik bei der Lufthansa dazwischen, der das Unternehmen viel Geld und große Umsatzeinbußen kostete, sodass keine Mittel mehr für dieses Rationalisierungsprojekt der Bordverpflegung mehr verfügbar waren. Bis heute wurde dieser Ansatz nicht mehr weiter verfolgt.

Die grundsätzliche Erkenntnis bleibt, dass man der Wahrheit am nächsten kommt, wenn sich eine Erkenntnis angesichts so unterschiedlicher Aspekte wie zum Beispiel Religion und Gebissanatomie als richtig erweist (siehe 'Vegetarisch essen, aber wie?').

Wissen ist der Schlüssel zum vollen Leben

'Nur der Dumme muss alle Erfahrung selber machen', sagte schon Laotse (altes China) Welchen Schluss im Bezug auf den Intelligenzquotienten (IQ) soll man daraus ziehen, dass so viele Menschen krank sind, an vermeidbaren Krankheiten leiden und an diesen vorzeitig, weit vor Erreichen ihrer natürlichen Lebenserwartung versterben?

Wer klug ist, eignet sich das vorhandene Wissen noch rechtzeitig an, bevor auch für ihn Alles zu spät ist, und lernt aus den Erfahrungen Anderer.

Friedrichshafen, den 11.10.2014

Mit freundliche Grüßen

Dr. Johann Georg Schnitzer

<http://www.dr-schnitzer.de>

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

P.S. Bitte leiten Sie diese Information per E-Mail nur vollständig und unverändert an alle Ihre Kontaktpersonen weiter. Machen Sie dieses Wissen auch der jungen Generation bekannt. Sie hat es besonders nötig.

Übernahme auf Internetseiten oder Kopieren meiner durch Copyright geschützten Internetseiten ist nicht gestattet. Links zu meinen Internetseiten mit kurzem Hinweis auf deren Thema können gesetzt werden.

Vorangegangene Nachrichten und Aufnahme in Dr. Schnitzers Mailingliste siehe:

<http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten.html>

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.

Aufgrund der großen Zahl täglich eingehender Emails mit Fragen kann ich diese nicht mehr individuell beantworten.

Antworten auf die meisten Fragen finden Sie, wenn Sie sich direkt aus diesen Quellen informieren:

<http://www.dr-schnitzer.de/intrasearch.html> (Gesundheit suchen)

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

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

Dr. Johann Georg Schnitzer

Zeppelinstr. 88

D-88045 Friedrichshafen/Deutschland

Fax: +49 (0)7541-398561

E-Mail: <mailto:Dr.Schnitzer@t-online.de>

WebSite: <http://www.dr-schnitzer.de>

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