



## **Strategien für ein langes und gesundes Leben**

**Utl.: Neuer Ratgeber „Gesund bleiben“ – in Kooperation von MedUni Wien und MANZ Verlag**

(Wien, 20-01-2020) Die Lebenserwartung in der westlichen Welt ist in den vergangenen Jahrzehnten stark angestiegen und wird auch weiterhin steigen. Jedes zweite heute geborene Kind wird 100 Jahre alt. „Leider steigt die Zahl der sogenannten gesunden Lebensjahre in unseren Breiten nicht im gleichen Ausmaß“, betont Richard Crevenna, Leiter der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin der Medizinischen Universität Wien. Im in Kooperation von MedUni Wien und MANZ Verlag erschienenen Ratgeber „Gesund bleiben“ beschreibt er wissenschaftlich basiert und doch leicht lesbar, welche Strategien es in Alltag und Freizeit gibt, um die Lebensqualität auch im Alter hoch zu halten – und was man bereits in jungen Jahren dafür tun kann.

Seit dem Jahr 2000 steigt die Lebenserwartung deutlich, 100 Jahre alt zu werden ist keine Utopie mehr – doch „gesund“ dieses Alter zu erreichen, wird immer schwieriger, das zeigen auch die Zahlen von Eurostat, dem statistischen Amt der Europäischen Union. Crevenna erläutert: „Ein Leben in Gesundheit ab der Geburt können Frauen im EU-Durchschnitt für 64,2 Jahre erwarten, Männern für 63,5 Jahre. Österreich liegt hier, trotz vergleichbarer Lebenserwartung, deutlich unter dem EU-Durchschnitt: Bei Frauen sind es 57,1 Jahre bei Männern 57,0 Jahre. Damit liegen wir im EU-Vergleich an viert- bzw. fünftletzter Stelle.“

### **Die Kunst, glücklich zu leben**

Um lang und insbesondere lange gesund zu leben, dafür gibt der MedUni Wien-Experte in dem nun erschienenen Buch unterschiedliche Anregungen für Beruf und Freizeit: Dabei geht es nicht nur um mehr Sport, Aktivität und Bewegung, gesunde Ernährung oder das Nichtrauchen sowie den Fokus auf Hygiene oder präventive Maßnahmen wie das Impfen, gesunder Schlaf oder die Vermeidung von Unfällen zu legen, Crevenna unterstreicht auch das Wort „Lebenskunst“ in diesem Zusammenhang ganz dick. „Wer lange gesund leben möchte, sollte zusätzlich zu einem gesunden Lebensstil, auch die seelische Komponente beachten: nicht alles so ernst nehmen, das Positive hervorheben und nicht so sehr das Negative im Leben herausstreichen oder mit Gram zurückschauen und die Lebenszeit auch genießen sowie soziale Kontakte mit Familie und Freunden pflegen.“

### **Die geballte Expertise**

Im Buch kommen zusätzlich zu praktischen Tipps für das Vermeiden von häufigen Zivilisationserkrankungen, was, wie Crevenna betont, „oft einfacher als gedacht ist“, auch zahlreiche nationale und internationale GesundheitsexpertInnen zu Wort, die aus ihrem Fachbereich Ratschläge und praktische Informationen für präventive Maßnahmen für ein



langes und vor allem gesundes Leben geben – das führt von A wie „Aktivität & Bewegung“ bis ins hohe Alter bis Z wie „Zahnpflege“.

Link zu allen Büchern in Kooperation von MedUni Wien und MANZ Verlag und zur Online-Bestellung: <https://bit.ly/37NTSIS>. Das Buch ist natürlich auch im MedUni Wien-Shop im Eingangsbereich des AKH Wien erhältlich.

**Buchtip:** „Gesund bleiben“, Richard Crevenna, MANZ Verlag Wien in Kooperation mit der MedUni Wien, 162 Seiten, Jänner 2020, ISBN: 978-3-214-04367-4; 23,90 EUR.

### Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer  
**Leiter Kommunikation und  
Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11501  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

Mag. Thorsten Medwedeff  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11505  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

### Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.000 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit 5.500 MitarbeiterInnen, 26 Universitätskliniken und zwei klinischen Instituten, 12 medizinteoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.