

Gefühlte versus reale Risiken für die Gesundheit! Beispiel: „Pestizide in Lebensmittel machen mich krank...“

Welche Themen für uns persönlich und subjektiv die grössten gesundheitlichen Risiken darstellen, sind meist überhaupt nicht die wahren Gefahren! Wahrnehmungsunterschiede sind vor allem abhängig von Medienberichten darüber, Gewöhnlichkeit des Risikos (der häufigen Dinge, wie Rauchen, Strassenverkehr, ...) sowie Schrecklichkeit des Ereignisses. Deshalb sind für uns die terroristischen Anschläge und die Angst vor dem Terrorismus immer so drastisch und eindrücklich (Panikmache in den Medien, Schrecklichkeit der Ereignisse) :

Seit dem World-Trade-Center-Attentat 2001 ermordeten islamistische Attentäter in Westeuropa und den USA etwa 450 Menschen. So grausam jeder dieser Morde ist, es gibt Gefährlicheres. Allein in Deutschland sterben pro Jahr über 500 Leute an einer Fischgräte.

(aus Tagesanzeiger vom 26.03.2016, Constantin Seibt, Fürchte dich nicht)

Es zeigt sich also deutlich, man stirbt nicht an den Dingen, vor denen man sich fürchtet.

1 Mikromort = 1:1'000'000 Wahrscheinlichkeit zu sterben

Ein Mikromort ist eine Masseinheit für Risiko und bezeichnet eine Wahrscheinlichkeit von eins zu einer Million, dass man stirbt. Wie riskant eine Tätigkeit ist, kann man in Mikromort angeben. Man kann als Beispiel 40 Kilometer mit dem Motorrad fahren oder 15 Kilometer auf dem Rad oder 43 Kilometer zu Fuss gehen, und schon erreicht man ein Mikromort. Weitere Beispiele:

- Fallschirmspringen? Sieben Mikromort pro Sprung.
- Bergsteigen im Himalaja? 12'000 Mikromort.

- Ein Kaiserschnitt schlägt mit 170 Mikromort zu Buche.
- Drei Zigaretten täglich rauchen: ein Mikromort.

Am Steuer mit dem Handy telefonieren ist so gefährlich wie mit 0,7 Promille im Blut fahren. Neugeborene und Greise haben übrigens für einen Tag das gleiche Sterberisiko: 1300 Mikromort. Das hat damit zu tun, dass die Geburt so gefährlich ist.



Was unsere freie Gesellschaft bedroht



Katja Berlin, Torten der Wahrheit, DIE ZEIT

Die grossen Risiken für unsere Gesundheit

- [Zu schnelles und abgekürztes Denken!](#)
- Völlerei
- Bewegungsmangel
- Rauchen und
- **der alltägliche Strassenverkehr** (Im Jahre 2011 starben in Deutschland im Strassenverkehr 3991 Personen = 11 Tote durch PKW-Unfälle täglich – „So etwas passiert anderen, nicht mir!,,“).

Was mindert diese wahren Risiken?

Wir können weitgehend selbst bestimmen, wie wir altern

Was unterscheidet Menschen, die im Alter von 60 bis 80 zufrieden und gesund sind (happy-well) von den traurigen Kranken (sad-sick) fragten sich George E. Vaillant (*Untersuchung der Harvard Medical School, 60 Jahre Beobachtung (Grant Study of Adult Development): Aging Well.*). Sieben Faktoren sind wichtig:

- [Tabakabstinenz](#) („wahrscheinlich der wichtigste Faktor!“)
- Essen mit Mass: [gesundes Gewicht](#) ([Lebensgewinn in Jahren](#))
- [wenig Alkohol](#) und [mediterrane oder Jäger-und-Sammler-Ernährung](#)
- [regelmässige Bewegung](#)
- solide Liebesbeziehung und gute Freunde und Nachbarn
- erwachsener Umgang mit emotionalen Konflikten und Stress
- [\(lebens-\) lange und gute Ausbildung](#)

Primär können Sie all dies also weitgehend selbst verändern! Sie sind dabei Ihr eigener Super-Spezialist oder sollten es unbedingt werden. Und wir Hausärzte haben Sie dabei schon immer begleitet. Dies gehört zu unserem Kerngeschäft, das wir in unserer jahre- bis lebenslanger Betreuung immer schon einfließen liessen.

Ein gewaltiges „Musterbeispiel“ einer Risikofehleinschätzung ist die Impfverweigerung bei Covid-19. Hier fallen sehr viele in einen der häufigsten Denkfehler des heutigen Menschen, dem Glaubenssatz, [dass alles „Natürliche“ \(eben auch eine Covid-Erkrankung\) immer besser ist, als etwas „Wissenschaftlich-Technisches“](#) (die Impfung dagegen...): Siehe zum Beispiel unter [Long-Covid!](#) Und...

„Post Vac“: Long-Covid-Verläufe nach Impfungen kommt [500mal weniger häufig](#), als nach einer Covid-Erkrankung!

Die gefährlichsten Dinge in Haus und Garten:

1. Treppen – v.a. mit Lastentragen kombiniert (gemäss SUVA-Statistik: 30'000 Fälle/Jahr in der Schweiz)
2. Betten, Badewannen, Tische, Stühle, Schränke (Anstossen, Einklemmen, Runterfallen...) (22'000/Jahr)
3. Stolper- und Sturzunfälle – v.a. mit Lastentragen kombiniert (14'000/Jahr)
4. Scherben und Geschirr (13'000/Jahr)
5. Handwerkzeuge (Messer, Scheren, Schraubenzieher, Zangen...) (13'000/Jahr)
6. Tiere! (11'000/Jahr)

[What do people die from in different countries?](#)

Weiterlesen über qualitativ gutes Leben und Lebensverlängerung >>> [hier](#) und [hier](#)

Letzte Aktualisierung durch Thomas Walser:
13. Mai 2026