

«Wir werden heute alle jünger älter»

Gesundheit Das Thema «Gesund altern – dem Alter auf der Spur» stand im Zentrum des Mittwochsforums der Ärztekammer. Wie gefragt dieses Thema war, zeigte der bis auf den letzten Platz gefüllte kleine Saal im Schaaner SAL.

«Im Zentrum der Altersforschung steht nicht das Jungbleiben, sondern die Verzögerung der Gebrechlichkeit», meinte Heike A. Bischoff-Ferrari, Professorin für Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich, und präsentierte an diesem Abend viele Faktoren, die ein gesundes Altern ermöglichen können. Dazu gab sie Tipps für einfache Massnahmen und deren Umsetzungen und wies auf eine neue europaweite «Do-Health»-Studie hin.

Das gefühlte Alter ist niedriger als das reale

«Das Altwerden ist Teil unserer Biologie», sagte die Referentin und fügte hinzu: «Aber das Älterwerden hat ein Spektrum und es fängt früh an.» Dies zeigte sie anhand einer Studie auf. Eine Gruppe junger Menschen im Alter von 28 Jahren wurde auf die Verfassung ihrer Körperorgane hin untersucht. Zehn Jahre später erfolgte die gleiche Untersuchung noch einmal. Dabei zeigte sich, dass in diesen zehn Jahren manche biologisch immer noch 28 Jahre alt waren, andere aber bereits 50 Jahre. «Die gute Nachricht ist: Wir werden heute alle jünger älter», meinte Heike A. Bischoff-Ferrari und erwähnte, dass bei den 70- bis 80-Jährigen das gefühlte Alter

weit niedriger sei als das reale: «Männer fühlen sich 18 Jahre jünger, die Frauen sind bescheidener, ihnen reichen 12 Jahre.»

Muskeln stärken ist immer möglich

Um gesund zu altern, sind Bewegung und Ernährung äusserst wichtig. «Die Muskelmasse nimmt zwischen dem 20. und dem 80. Lebensjahr um 40 Prozent ab», führte die Referentin aus und wies lachend darauf hin, dass es für Übungen keine Ausreden gebe, denn der Muskel sei auch bei einem 100-Jährigen noch trainierbar. Zur Stärkung der Muskulatur sollten einfache Kraftelemente in den Alltag eingebaut werden wie Treppensteigen, öfter mal auf einem Bein stehen oder jeden Tag mindestens 30 Minuten zügig laufen. «Gut ist es, dabei auch den Kopf zu trainieren. Männer sollten am besten eine Frau mitnehmen, die viele Fragen stellt», scherzte sie.

Die mediterrane Ernährung ist wesentlich

Wie Studien ergeben haben, spielt neben der Bewegung die Ernährung beim gesunden Altwerden eine wesentliche Rolle. Vor allem die mediterrane Kost sei zu empfehlen, und damit ist nicht die



Die Referentin Heike A. Bischoff-Ferrari berichtete über ihre grosse Erfahrung. Bild: Tatjana Schnalzger

Pizza gemeint, sondern Gemüse, Obst, Beeren, weisses Fleisch, Nüsse und zum Essen ein Glas Rotwein. Weitere wichtige Ernährungsfaktoren sind Molke und Vitamin D. Pro Tag sollte jeder 800

Einheiten Vitamin D zu sich nehmen, dazu Molke für die Zunahme der Muskelmasse. Von Diäten rät sie ab. Wer sein Körpergewicht reduzieren möchte, sollte dies über die Bewegung angehen. Heike A.

Bischoff-Ferrari betonte, dass neben Essen und Bewegung auch die Optimierung der Sinne eine wesentliche Rolle spielen. «Menschen mit schwerem Hörverlust haben ein fünffach erhöhtes De-

menzrisiko», sagte sie. Man könne mit Training gut dagegen steuern, zum Beispiel mit Dalkrose, das sind körperliche Übungen mit mehreren Bewegungsabläufen, die im Rhythmus zu Musik ausgeführt werden. Dabei lassen sich gleichzeitig soziale Kontakte pflegen, was ebenfalls ein wichtiger Faktor beim Altern sei, wie grundsätzlich die Freude am Leben, die Dankbarkeit, das interessierte Wahrnehmen, die Beschäftigung mit Neuem, das Lachen und die Spiritualität.

Auf nach Portugal zu den gesunden Alten

«Do Health» heisst die grösste Altersstudie der Welt. Sie dauerte drei Jahre lang und kostete 90 Millionen Franken. 2157 Personen ab 70 Jahren haben daran teilgenommen, die meisten kamen aus der Schweiz, gefolgt von Frankreich, Deutschland, Österreich und Portugal. Ziel der Studie war es, aus den Ergebnissen gezielte Präventionsprogramme abzuleiten, die zur Einsparung der Gesundheitskosten beitragen. Die Studie ist bereits ausgewertet, das Resultat wird demnächst bekannt gegeben. Nur so viel verriet die Referentin: Die Portugiesen scheinen den richtigen Lebensstil für ein gesundes Alter zu haben. (agr)

MONATE GESCHENKT

Superschnelles Internet, TV Plus, Festnetz
oder FLY! Mobile jetzt neu bestellen und
die ersten 4 Monate gratis nutzen.
Nur bis 31. Oktober 2018!

www.FL1.li

www.FL1.li