

Gesundheitsgespräch

Gesund altern – Lebenslang körperlich und geistig fit bleiben

Sendedatum: 01.09.2021

Expertin:

Dr. Marianne Koch, Internistin, Kuratorin der Deutschen Hochdruckliga, Ehrenpräsidentin der Deutschen Schmerzliga und Kuratorin der Stiftung Allgemeinmedizin

Autorin: Susanne Dietrich

Noch im Jahr 1900 lag die mittlere Lebenserwartung in Deutschland bei 47 Jahren. Kinder, die heute auf die Welt kommen, haben gute Chancen, 80 oder 90 Jahre alt zu werden. Die Gerontologie oder Alterswissenschaft erforscht, was beim Älter-Werden im Körper passiert und was die Jugendlichkeit der Zellen beeinflusst. Ihre Erkenntnisse können dabei helfen, die zusätzlichen Lebensjahre gesund und mit Lebensqualität zu genießen.

Auch wenn es – was den Alterungsprozess betrifft – aus wissenschaftlicher Perspektive weiterhin viele Fragezeichen gibt, sind wesentliche Erkenntnisse der Altersforschung durch zahlreiche Studien belegt. So ist es etwa erwiesen, dass die Lebenserwartung eines Menschen in erheblichem Maße von den ererbten Genen abhängt. Langlebigkeit in der Familie ist also schon einmal eine gute Ausgangsposition für ein langes, gesundes Leben. Aber man kann auch selbst eine Menge dazu beitragen – von gesunder Ernährung, über regelmäßige Bewegung bis hin zur Pflege von sozialen Kontakten.

Der Text basiert auf dem Buch "Alt werde ich später – Neue Wege, um körperlich und geistig fit zu bleiben" von Dr. Marianne Koch.

Erfolgreich älter werden – Ernährung als Anti-Aging-Mittel

Die Ernährung ist ein wesentliches Instrument, um Alterskrankheiten zu verhindern. Dabei spielen frische Gemüse, Salate, Obst, Nüsse und hochwertige Pflanzenöle eine zentrale Rolle.

Frisches Obst und Gemüse enthält sogenannte Antioxidanzien, also Radikalfänger, die dabei helfen, die Zellen von Abfallprodukten zu befreien. Außerdem wirken sich die enthaltenen Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe – Flavonoide, Beta-Carotin, Lycopene oder Phenolsäuren – positiv auf die Zellgesundheit aus. Hervorzuheben ist vor allem ihre Unterstützung der Immunzellen, die den Körper vor Alterskrankheiten wie Grippe, Krebs oder Gürtelrose bewahren.

"Gerade diese Substanzen, die nur im frischen Obst und Gemüse, aber leider nicht in den Vitaminpräparaten aus Apotheken und Drogerien vorkommen, helfen, die Zellen jung zu erhalten." Dr. Marianne Koch

Wichtig im Alter: Kalzium und Eiweiß

Für die Festigkeit der Knochen ist es beim Älter-Werden wichtig, genug Kalzium über die Nahrung aufzunehmen – und zwar etwa 1.000 Milligramm oder ein Gramm Kalzium täglich. Denn das Skelett muss – wie andere Organe auch – ständig erneuert werden. Eine ausreichende Kalzium-Dosis erreicht man am einfachsten mit Milchprodukten wie (Hart-)Käse, bestimmten Gemüsesorten (etwa Brokkoli) oder kalziumreichem Mineralwasser.

Altersforscher haben festgestellt, dass Körperschwäche und Gebrechlichkeit mit der Abnahme der Muskulatur zusammenhängen, was wiederum oft auf eine zu geringe Zufuhr von hochwertigen Eiweißstoffen zurückzuführen ist. Daher wird Älteren empfohlen, auf eine eiweißreiche Kost zu achten. Hochwertiges Eiweiß ist beispielsweise in magerem Fleisch, Fisch oder auch Eiern enthalten.

Gesunde Ernährung im Alter – ein Überblick

- Frische Nahrungsmittel, möglichst schonend zubereitet und aus der Region
- Milchprodukte, eventuell auch in der Magerstufe (z. B. Joghurt und Käse)
- Viele Vitamine und Ballaststoffe aus Gemüse, Obst und Salaten, am besten aus biologischem Anbau
- Viele Getreideprodukte, möglichst aus Vollkorn
- Reis und Hülsenfrüchte
- Wenig "rotes" Fleisch (Schwein, Rind, Lamm), mehr Geflügel und Fisch
- Wenig verarbeitetes Fleisch wie Wurst und Räucherwaren

- Wenig tierische Fette wie Speck, Schmalz, Butter oder Sahne (Ausnahme: fetter Fisch wie Lachs oder Makrele)
- Wenig Zucker, Torten, Schokolade und andere Süßigkeiten
- Genügend Flüssigkeit: mindestens eineinhalb Liter Wasser oder Kräutertee, reine Obstsaft nur mit Wasser verdünnt, keine zuckerhaltigen Getränke wie Limonaden oder Colas
- Wenig Alkohol: nicht mehr als ein bis zwei Gläser Wein oder ein halber Liter Bier am Tag
- Kaffee und schwarzer Tee in Maßen

Vegetarische und vegane Ernährung im Alter

Sich im Alter durch vegetarische Ernährung mit genug Nährstoffen zu versorgen, ist kein Problem. Wer sich allerdings vegan ernährt, läuft Gefahr, zu wenig Vitamine, Kalzium und Eiweiß zu sich zu nehmen. Ältere Menschen, die vegan leben möchten, sollten sich deswegen von Ärzten beraten lassen, die in Geriatrie (Altersmedizin) ausgebildet sind.

Gefahr Übergewicht bei älteren Menschen

In Deutschland sind 55 Prozent der Männer und 46 Prozent der Frauen mit Beginn ihres 60. Lebensjahres übergewichtig – 25 Prozent sogar adipös, also fettleibig. Damit gefährden sie ihre Gesundheit und ihre Lebenserwartung. Ab 40 oder 45 Jahren verlangsamt sich der Stoffwechsel und der Energiebedarf sinkt. Wer nicht regelmäßig intensiv Sport treibt, sollte deswegen ab diesem Alter seine Kalorienzufuhr etwas reduzieren. So verhindert man, dass das Gewicht langsam, aber kontinuierlich ansteigt.

Ob man selbst gefährdet ist, misst man am einfachsten mit dem sogenannten Body-Mass-Index: Das Gewicht (in Kilogramm) geteilt durch die Körpergröße im Quadrat (in Metern). Ein Wert zwischen 18 und 25 gilt als ideal, von 25 bis 29 spricht man von "leichtem" bzw. "mittlerem" Übergewicht und ab einem Wert von 30 bereits von Fettleibigkeit.

Tipps für gesundes Abnehmen

Diäten machen dick. Besser ist es, langsam und kontinuierlich abzunehmen – bei Übergewicht ist etwa ein Kilogramm pro Monat ausreichend. Dabei kann es zielführend sein, ein Ernährungstagebuch zu führen, um einen Überblick zu haben, was man täglich zu sich nimmt. Außerdem hilft es, auf Dickmacher wie Süßigkeiten und Limonaden zu verzichten, langsam zu essen und die Portionsgrößen um etwa ein Viertel zu reduzieren.

"Hat man die neue Art zu essen erst einmal eine Zeitlang durchgehalten, dann stellt man erstaunt fest, dass einem die früheren Kalorienbomben nicht mehr schmecken und dass man auch tatsächlich mit kleineren Portionen satt wird."

Unser Körper ist, wie der Geist, zum Glück lernfähig. Und natürlich dürfen Sie von Zeit zu Zeit ruhig einmal heftig sündigen." Dr. Marianne Koch

Fit altern – Bewegung als Jungbrunnen

"Bewegung ist die Ursache allen Lebens", sagte Leonardo da Vinci. Ärzte bezeichnen Bewegung als Medizin oder gar als Wundermittel. Für ältere und alte Menschen gilt das ganz besonders.

Zahlreiche Studien belegen, dass man durch regelmäßige Bewegung Herz-Kreislauf-Krankheiten verhindern und – sollten sie bereits bestehen – auch behandeln kann. Das menschliche Immunsystem braucht dringend körperliche Aktivität. Ein zusätzliches Bewegungsprogramm ist mittlerweile unter anderem ein wesentlicher Bestandteil der Krebstherapie.

"Bevor man als älterer Mensch mit Sport oder Bewegungsprogrammen beginnt, sollte man sich mit dem Hausarzt oder der Ärztin darüber beraten, welche Art von Training individuell günstig ist und wie stark man sich belasten darf." Dr. Marianne Koch

Sport als Osteoporose-Prävention

Eine der schlimmsten Krankheiten, die vorwiegend Ältere betrifft, ist die Verminderung der Knochenfestigkeit, die sogenannte Osteoporose. Sie führt neben starken Schmerzen zur Gebrechlichkeit und damit zum Verlust von Lebensqualität.

Rechtzeitig erkannt, lässt sich Osteoporose aber gut behandeln. Vor allem jedoch kann man sie verhindern, unter anderem durch eine ausreichende Aufnahme von Kalzium und Vitamin D. Den Vitamin-D-Spiegel kann der Hausarzt bestimmen und – sollte er zu niedrig sein – eine Ergänzung von 400 bis 1.000 Einheiten pro Tag empfehlen.

"Aber bitte nicht einfach blindlings Vitamine kaufen und einnehmen! Ein Zuviel kann sehr schädlich sein, vor allem für die Nieren." Dr. Marianne Koch

Wenn es um die Knochengesundheit geht, ist körperliche Aktivität ein Muss. Im Alter bieten sich sanfte Bewegungsformen wie Nordic Walking, Spaziergehen, Schwimmen, Yoga oder Tai Chi an. Ideal wäre es, eine Bewegungsart zu finden, zu der man sich nicht zwingen muss, sondern die Spaß macht.

Sturzprävention im Alter

Etwa ein Drittel aller über 65-Jährigen stürzt mindestens einmal im Jahr schwer. Rund zehn Prozent der Stürze führt zu Knochenbrüchen oder anderen ernsthaften Verletzungen. Viele ältere und alte Menschen liegen nach einem Sturz wochenlang im Krankenhaus, einige verlieren sogar auf Dauer ihre Beweglichkeit und Lebensqualität.

Zur Vorbeugung empfehlen Altersmediziner unter anderem, regelmäßig Koordination und Gleichgewicht zu trainieren. Anfangs kann man die gezielten Übungen in einer Praxis für Krankengymnastik einüben – Hausärztin oder Hausarzt kümmern sich um die Überweisung. Anschließend kann man die Übungen zu Hause fortführen.

Neben Ausdauertraining wie flottem Spaziergehen oder Fahrradfahren empfehlen Fachärzte ein zusätzliches Krafttraining mit Hanteln oder einem Theraband, um die Muskulatur zu stärken – auch hier zuerst mit professioneller Anleitung, später alleine daheim. Rund zehn Minuten pro Tag sind ausreichend.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, zur Vorbeugung von Stürzen Haltegriffe im Badezimmer anzubringen, konsequent Treppengeländer zu benutzen und möglichst keine Schlafmittel einzunehmen.

"Diese Pillen können auch noch nach mehreren Stunden, oft noch den ganzen nächsten Tag lang wirken. Muskelkraft, Gleichgewichtssinn, Aufmerksamkeit, Reaktionsgeschwindigkeit und Gedächtnisleistungen können dadurch stark reduziert sein. Erlaubt sind nur harmlose Mittel wie Baldrian, Melisse oder Hopfen." Dr. Marianne Koch

Bewegung fürs Immunsystem und gegen Arthrose

Mit dem Älter-Werden wird die Wirksamkeit des Immunsystems schwächer. Aber man kann die Immunabwehr unterstützen, wenn man sich gesund ernährt, nicht raucht und genug schläft. Außerdem sollte man Alkohol nur in Maßen trinken, zu viel Sonnenstrahlung und Dauerstress vermeiden. Vor allem aber ist körperliche Aktivität ein wesentliches Werkzeug, um das Immunsystem zu stärken.

"Menschen, die viel Sport treiben, haben einen höheren Anteil von Telomerase im Blut, also von der Substanz, die das Altern der Zellen verhindert." Dr. Marianne Koch

Das bloße Altern lässt die Knorpel der Gelenke spröder werden. Wenn dann noch Unfälle, Fehlbelastungen oder Übergewicht dazukommen, wird die Knorpelschicht abgenutzt und Arthrose entsteht. Auch hier hilft Bewegung – zur

Vorbeugung, aber auch wenn bereits Verschleißerscheinungen im Knorpel vorhanden sind. Eine regelmäßige Kräftigung des Muskelapparats verschafft meist Erleichterung und verhindert ein schnelles Voranschreiten der Arthrose.

Lebenslanges Lernen – Das Gehirn jung halten

Jede neue Erfahrung, jeder neuer Gedanke schafft neue Zellverbindungen oder sogar neue Zellen. Das gilt natürlich auch für ein älteres Gehirn. Diese sogenannte "Plastizität" sorgt dafür, dass das Gehirn sich bis ins Alter ständig wandelt.

Beim Älter-Werden nimmt die Zahl der grauen Zellen eigentlich langsam ab. Andere Zellen dösen vor sich hin und die Verbindungen zwischen den Neuronen, den Nervenzellen, lösen sich auf oder funktionieren nicht mehr richtig. Das Tempo des Denkens wird im Alter langsamer, wie andere Übertragungen von Nervensignalen auch. Neues zu lernen, dauert länger und es bedarf einer größeren Anstrengung, eine Information, einen Namen oder eine Adresse fest im Langzeitgedächtnis zu verankern. Aber man kann nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn fordern und trainieren.

Die grauen Zellen wachrütteln

Grundsätzlich gilt: Wer sich wirklich für eine Sache interessiert, wird beim Lernen besonders erfolgreich sein. Egal ob es sich um eine neue Sprache handelt, ein fremdes Land oder die Kunst einer bestimmten Epoche – Neugier und Freue an einem neuen Thema sind auch im Alter die beste Voraussetzung dafür, geistig wach und beweglich zu bleiben. Natürlich kann man Kreuzworträtsel machen oder Zahlenreihen fortsetzen, es kann aber genauso gut ein Kurs übers Bienenzüchten oder die Beschäftigung mit der eigenen Familiengeschichte sein. Hauptsache es macht Spaß.

Die "flüssige Intelligenz" trainieren

Das menschliche Gehirn filtert, sortiert und entscheidet selbst, was im Gedächtnis bleibt und was aussortiert wird. Allerdings weiß man, dass Dinge, die man mit einer starken Emotion erlebt, eher gespeichert werden und länger in Erinnerung bleiben.

Die Wissenschaft geht davon aus, dass der Mensch über zwei Formen von Intelligenz verfügt: Die sogenannte "kristalline Intelligenz" umfasst das Wissen, das Beherrschen von Problemen und die sprachlichen Fähigkeiten, die durch Erfahrung erlernt werden. Sie bleibt fast immer lebenslang erhalten. Die andere Form, die sogenannte "flüssige Intelligenz", ist beim Älter-Werden eher

gefährdet. Zu ihr gehören unter anderem geistige Beweglichkeit und die Fähigkeit, sich an neue Umstände anzupassen.

"Neues haben wir früher locker akzeptiert und uns zu eigen gemacht, egal, ob es komplizierte Computerprogramme oder der – zurecht berüchtigte – Fahrkartenautomat war. Heute macht uns Neues vielleicht sogar etwas Angst. Aber gerade die Bewältigung von neuartigen Aufgaben, weg von der Routine, unterstützt die ‚flüssige Intelligenz‘." Dr. Marianne Koch

Das trainiert die grauen Zellen

- **Tagebuch schreiben:** Regelmäßiges Niederschreiben und wieder Durchblättern hilft dabei, die beschriebenen Erfahrungen besser im Gedächtnis zu behalten.
- **Kopfrechen:** Auch wenn Taschenrechner und Smartphone immer griffbereit sind – im Bus, in der Badewanne oder der Warteschlange kann man wunderbar Multiplizieren oder Dividieren üben.
- **Gedichte auswendig lernen:** Es müssen nicht gleich lange Balladen sein, aber man kann mit zweistrophiger Lyrik beginnen und sich dann steigern. Ganz nebenbei wird man mit den anregenden Gedanken der Dichter belohnt.
- **Merkzettel schreiben:** Um sich die Namen von Vögeln, Bäumen oder Menschen besser merken zu können, kann man sie auf kleine Zettel schreiben, die man an Orten aufhängt, die man täglich im Blick hat – zum Beispiel im Bad und in der Küche.

Gefahren fürs Gehirn: Arteriosklerose, Depression, Schlafmangel

Um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Gehirns mit seinem hohen Sauerstoff- und Nährstoffbedarf zu erhalten, sollte – besonders im Alter – immer eine ausreichende Blutversorgung gewährleistet sein. Alles, was die Verkalkung der Gefäße (Arteriosklerose) verursacht, sollte man möglichst vermeiden. In erster Linie sind das Rauchen, Diabetes, hohe Cholesterinwerte und ein hoher oder schlecht eingestellter Blutdruck. Für all das gibt es glücklicherweise gute Behandlungsmöglichkeiten.

Leidet ein älterer Mensch an einer Depression, so bedeutet das auch eine Gefährdung seiner kognitiven Fähigkeiten. Wenn die Interessen abnehmen und die Antriebskräfte schwinden, sind auch die Gehirnzellen nicht mehr gefordert und hören auf, miteinander zu kommunizieren. Daher sollten psychische Probleme unbedingt professionell abgeklärt und behandelt werden – zumal sie auch Folgen für das Herz und das Immunsystem haben.

Darüber hinaus ist ein guter Schlaf – sechs bis sieben Stunden sollten es mindestens sein – auch für ältere Gehirne enorm wichtig. Im Schlaf werden die

Informationen des Tages geordnet und das Gedächtnis wird gestärkt. Für einen gesunden Schlaf ist es hilfreich, abends keine aufwühlenden Filme mehr anzuschauen, keine zu schweren Mahlzeiten und Alkohol nur in Maßen zu sich zu nehmen. Das Schlafzimmer sollte gut gelüftet und vor Lärm geschützt sein.

Selbstbewusst und sozial – Im Alter positive Beziehungen pflegen

Beim gesunden Altern spielen gute Beziehungen eine zentrale Rolle - zu sich selbst und zu anderen Menschen. Die Kommunikation mit anderen beeinflusst nicht nur unser seelisches Wohlbefinden, sondern auch das körperliche.

Die Psychosomatik lehrt, dass Körper und Seele eng miteinander verbunden sind und dass eine optimistische Einstellung dabei hilft, gesund zu bleiben und Alterungsprozesse hinauszuzögern. Selbstbewusstsein, also das Erkennen der eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten, bildet beim Älter-Werden eine wesentliche Kraftquelle – gerade dann, wenn sich die Lebensumstände verändern und man mit Unsicherheiten konfrontiert ist.

"Es ist diese bejahende Einstellung zu uns selbst, auch zu unserem Aussehen, die wir benötigen, um die geschenkten Jahre wirklich ausschöpfen und genießen zu können." Dr. Marianne Koch

Aktiv und neugierig bleiben

In einem Lebensabschnitt, der weniger von Verpflichtungen und Routinen geprägt ist, hat man mehr Zeit, sich darauf zu besinnen, wer man ist und was einem im Leben wichtig ist. Es lohnt sich, eine Art Bestandsaufnahme zu machen: Welchen Wünschen, Interessen und Vorlieben möchte ich mich mehr widmen? Altersforscher empfehlen älteren Menschen, ihre Zeit mit Aktivitäten und Begegnungen zu füllen, die den persönlichen Horizont erweitern und einen auch einmal aus der eigenen Komfortzone locken.

Mutig sein und Neues wagen

Älter zu werden, ist mit oft Ängsten verbunden, aber auch mit unvermeidlichen Einbrüchen und schwierigen Lebensphasen – ausgelöst durch Krankheiten, Schmerzen oder dem Verlust geliebter Menschen. Es braucht Mut, sich den eignen Sorgen zu stellen und mit den veränderten Umständen anzufreunden. Dabei hilft die Bereitschaft, die Perspektive zu wechseln, wenn sich die Lebenssituation wandelt – zum Beispiel beruflich oder in der Partnerschaft. Es kann eine befreiende Erkenntnis sein, noch einmal etwas völlig anderes mit dem eigenen Leben anfangen zu können.

"Jugendlichkeit und Zufriedenheit älterer Menschen scheinen in einem hohen Maß von ihrer Bereitschaft abzuhängen, ein aktives Leben zu führen und Perspektiven für die eigene Zukunft – ja, für die Zukunft! – zu entwerfen." Dr. Marianne Koch

Begegnungsorte aufsuchen

Städte und Gemeinden, aber auch die Kirchen bieten zahlreiche Möglichkeiten des Zusammenseins an – etwa Kulturforen, Aktionen für den Naturschutz oder Vereine, die sich um Kinder und Kindergärten kümmern. Vor allem gemeinschaftliche Kampagnen, deren Ziel es ist, anderen Menschen zu helfen, tragen dazu bei, dass sich ältere Menschen geschätzt, gebraucht und anerkannt fühlen – und weniger einsam. Es kann beispielsweise sehr erfüllend sein, bei einer Tafel für Obdachlose mitzuarbeiten oder sich in einem Altenheim zu engagieren.

"Also: Seien Sie mutig, lassen Sie sich auf solche Angebote ein, probieren Sie sich dabei aus. Oft entwickeln sich daraus auch echte persönliche Freundschaften." Dr. Marianne Koch