

IN GESUNDHEIT **UND** WÜRD **ALTERN**



Altern ist ein Vorgang, der schon ab der Geburt beginnt und unterschiedlich schnell abläuft.

Dieser sehr komplexe

Prozess wird von Lebensbedingungen, Umweltfaktoren, von den Erbanlagen, vom individuellen Lebensschicksal und den persönlichen Lebensgewohnheiten beeinflusst. So können gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung oder Nichtrauchen dazu beitragen, Gesundheit, Wohlbefinden und körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Gestoppt werden kann der Alterungsprozess aber nicht. Warum Lebewesen altern, ist wissenschaftlich umstritten. Eine mögliche Erklärung ist, dass Organismen darauf ausgerichtet sind, sich früh maximal zu vermehren, und nicht, möglichst lange zu leben.

Altern – medizinisch betrachtet

„Altern ist eine gesetzmäßige Veränderung mit Phasen wie Wachstum, Pubertät oder der Menopause bei Frauen“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Christoph Gisinger vom Haus der Barmherzigkeit Wien. „Der Höhepunkt der körperlichen Fähigkeiten liegt beim Menschen zwischen 20 und 30 Jahren.“

Ist man so alt, wie man sich fühlt? Was passiert während des Alterns mit unserem Körper? Und: Wie wird man möglichst gesund alt?
GESÜNDER LEBEN sprach
mit dem Leiter der Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit und Professor für Geriatrie an der Donau-Universität Krems Univ.-Prof. Dr. Christoph Gisinger.

Text: Felicitas Gruber





MEIN *Leben,* MEIN *Glück*

Fünf Menschen erzählen, was sich im Vergleich zu früher verändert hat und wie sie sich heute fit halten.

IDA, 30

„Ich weiß schon mehr als mit 20. Damals war ich so idealistisch, man glaubt, man kann alles erreichen. Mit 30 weiß ich, ich kann vieles erreichen, aber gleichzeitig weiß ich, dass ich noch nichts weiß. Auch steht der Beruf nicht mehr ausschließlich im Vordergrund, ich denke an Familie und Work-Life-Balance. Fit hält mich mein Beruf, gute Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft und Gespräche mit Freunden.“

HERBERT, 44

„Ich bin ruhiger geworden und meine Prioritäten haben sich geändert. Es ist mir bewusst, dass mein Leben endlich und beschränkt ist. Daher gehe ich bewusster mit meiner Gesundheit um. Ich achte auf qualitative Zeit mit meiner Familie und versuche, auch meine Arbeit zu genießen, ohne mich zu verausgaben. Fit bleibe ich durch regelmäßige Bewegung in der Natur, ich achte auf meine Ernährung, ich pflege meine Beziehungen und ich entspanne mich beim Wurst selber Herstellen.“

SOPHIE, 59

„Ich bin gelassener geworden und hab gelernt, meinem Leben zu vertrauen. Ich hab nicht mehr so viel Energie wie früher, ich bin schneller erschöpft. Aber ich empfinde viel intensiver und bewusster. Ein großer, bevorstehender Le-

bensumbruch ist meine berufliche Pensionierung. Um fit zu sein, turne ich täglich, ich wandere mindestens zweimal pro Woche, esse viel Obst und Gemüse und liebe Musik, Bücher und meine Freunde.“

ANTON, 71

„Die Bedeutung des Lebensendes rückt näher heran, das gestaltet auch die Bewusstheit, mit der ich jetzt lebe. Es werden Dinge wichtig und andere verlieren an Bedeutung, die Wertigkeit verändert sich. So sind die Beziehungen zu meiner Familie und meinen Freunden wichtiger geworden. Fit bleibe ich, indem ich – wenn auch in geringerem Ausmaß – in meinem Beruf weiterarbeite und regelmäßig Bewegung in der frischen Luft mache. Außerdem ist Partnerschaft und Sexualität nach wie vor ein wichtiger Teil meines Lebens.“

ANNA, 83

Ich bin nicht mehr so beweglich, unternehmungslustig und interessiert an Nachrichten und Begegnungen mit Freunden. Ich brauche viel mehr Ruhe als früher. Ich habe auch weniger Kraft, um mich um meine Enkel und Urenkel zu kümmern. Fit halte ich mich durch konsequente tägliche Spaziergänge, durch Physiotherapie und Massage, kleine Mengen von qualitativ hochwertigem Essen und viel Schlaf.“



Daher sind auch die meisten Spitzensportler nicht älter als 30. Im Alltag verwenden wir etwa 20 Prozent der Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge und Gehirn. Im höheren Lebensalter verlieren die Organe ihre Reservekapazitäten. Auch die kognitive Leistungsfähigkeit nimmt ab und das ist keine Krankheit, sondern ganz normal aufgrund der Zellarterung.“ Denn Zellen können sich nur in einer beschränkten Anzahl teilen. Je älter der Mensch wird, umso häufiger kommt es zu Fehlern bei der Zellteilung und es entstehen nicht mehr ganz funktionsfähige, seneszente Zellen, die ihr Wachstum einstellen. Gisinger: „So nimmt beispielsweise die Muskelmasse eines gesunden Menschen, auch wenn er trainiert, im Alter ab. Die einzelnen Zellen funktionieren nicht mehr so gut, sie werden weniger oder in Binde- und Fettgewebe umgewandelt. Durch dieses physiologische Altern unterscheidet sich der Muskel eines 80-Jährigen von dem eines 20-Jährigen.“



Regelmäßige Bewegung gilt als Jungbrunnen. Achten Sie in Zeiten von Corona darauf, nur alleine oder mit Menschen aus Ihrem Wohnungsverband zu laufen!

SANGENOR®
Aktiviert, indem es regeneriert

Mehr Leistung
Mehr Vitalität
Mehr Konzentration

SANGENOR®
TRINKKAPSELN

Bei Empfehlungsentziffer
Vitalstoff-Komplex
LÖSUNG
30 Trinkkapseln 2 x 10 mg

www.sangenor.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

WALH-CHEEM/SANG-18010

Univ.-Prof. Dr. Christoph Gisinger,
Leiter der Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit und Professor für Geriatrie an der Donau-Universität Krems

Veränderte Körperprozesse

Viele Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Arthrosen und andere Skeletterkrankungen, Krebs, Herzerkrankungen sowie alle chronischen Krankheiten nehmen in ihrer Häufigkeit im Alter zu. Denn: „Aufgrund von genetischen Faktoren und vielfältigen Belastungen kommt es bei der Zellteilung im Alter zu einer höheren Fehlerquote als in der Jugend“, weiß der Geriater. „Abgesehen von altersunabhängigen Risikofaktoren wie Rauchen oder Übergewicht, ist deswegen Krebs im Alter wesentlich häufiger. Im gesunden, jungen Körper werden diese Krebszellen zumeist viel besser ausgeschaltet und vernichtet. Daher sind Krebserkrankungen bei jüngeren

Jung älter werden

EVOLUTION®
VitAge 120 Aktiv
VITALSTOFFKOMPLEX
VEGETARISCH

1 Kapsel am Tag, 90 Vegi Caps

26 natürliche Vitalstoffe als tägliche Anti-Aging-Basisversorgung

Vegetarisch | Fructosefrei | Glutenfrei | Laktosefrei

www.evolution-international.com **EVOLUTION®**
NATÜRLICH KERNESUND

Der Spezialist für ganzheitliche Nahrungsergänzungsmittel
A-9500 Villach, Hausergasse 28, Telefon +43 (0) 4242 22560

GEHIRN

Die Zahl der Gehirnzellen nimmt ab, die Verbindungen der Nervenzellen funktionieren schlechter und die Isolierschicht von Nervenzellen wird abgebaut. Deshalb lernen und reagieren ältere Menschen langsamer als junge. Allerdings ist das Gehirn bis ins hohe Alter trainierbar, weil ausgefallene Nervenverbindungen von anderen übernommen werden können und sogar neue Gehirnzellen gebildet werden.

AUGEN

Die Fähigkeit der Augen, sich an kurze Entfernungen anzupassen und scharf zu stellen, nimmt ebenso ab wie das Anpassungsvermögen an veränderte Lichtbedingungen. Mit etwa 60 Jahren hat die Augenlinse bei den meisten Menschen ihre Anpassungsfähigkeit an kurze Entfernungen verloren (Altersweitsichtigkeit).

BINDEGEWEBE

Die Elastizität des Bindegewebes nimmt ab. Davon betroffen sind auch die Wände der Blutgefäße. Das behindert den Blutfluss und erhöht den systolischen (oberen) Blutdruck, während der diastolische (untere) Wert eher sinkt. Dadurch erhöht sich die Gefahr eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls.

DARM & VERDAUUNG

Die Drüsen des Körpers bilden weniger Hormone und Verdauungsssekrete. So kann eine verminderte Insulin-Produktion der Bauchspeicheldrüse zu Typ-2-Diabetes führen. Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes wie Blinddarmreizungen, Geschwüre, Verstopfung, chronische Darmentzündungen und Darmverchlüsse sind im Alter ebenfalls häufiger.

VERÄNDERUNGEN DES *Körpers* IM ALTER

Was passiert eigentlich mit unserem Körper, wenn wir älter werden? Ein Überblick.

IMMUNSYSTEM

Die Abwehrkräfte werden mit zunehmendem Alter schwächer, weil das Immunsystem älterer Menschen weniger Abwehrezellen und Antikörper produziert, sodass zahlreiche Erreger eher zu Erkrankungen führen und sie schwerer verlaufen.

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

Die Zusammensetzung des Körpers verändert sich. Wasseranteil und Muskelmasse verringern sich, der Körperfettanteil steigt.

GEHÖR

Das Hörvermögen beider Ohren wird aufgrund von Veränderungen im Innenohr schlechter. Meist hören die Betroffenen die hohen Töne schlechter. Außerdem können im Alter störende Geräusche auftreten (Tinnitus).

GERUCH, GESCHMACK & DURST

Geruchs- und Geschmackswahrnehmung nehmen im Alter ab. Normal gesalzene Kost schmeckt oft fad. Durst wird geringer, sodass ältere Menschen oft zu wenig Flüssigkeit aufnehmen.

HERZ & KREISLAUF

Die Leistung des Herzens nimmt ab. Erhöhter Blutdruck, Herzrhythmusstörungen oder Atemnot sind mögliche Anzeichen. Blutdruckerhöhend wirken sich außerdem Ablagerungen in den Blutgefäßen aus (Arteriosklerose), deren Wand im Alter weniger elastisch ist. Folgen können Herzinfarkt und Schlaganfall sein.

NIEREN & BLASE

Die Nieren verlieren im Alter einen Teil ihrer Funktionstüchtigkeit. Außerdem lassen Beckenboden, Blasenmuskel und Schließmuskel des Afters in ihrer Elastizität nach, sodass ältere Menschen oftmals nachts zum Wasserlassen auf die Toilette müssen. Bei Männern kann sich die Prostata vergrößern, Folgen sind Inkontinenz, Harnstörungen und Schmerzen.

HAUT

Die Haut wird im Alter dünner, trockener und enthält weniger Proteinfasern, die sie elastisch und dehnbar halten. Auch das Unterhautfettgewebe geht zurück. Sie verliert dadurch ihr straffes Aussehen und bildet Falten.

HORMONE

Der Hormonhaushalt ändert sich im Alter sowohl bei Frauen (Wechseljahre) als auch bei Männern. Manche Hormone, wie z. B. Testosteron oder Östrogen, nehmen ab, andere werden vermehrt gebildet, z. B. Insulin. Außerdem bildet die Schilddrüse weniger Hormone.

MUSKULATUR

Die Muskulatur wird langsamer aufgebaut als in jungen Jahren, dafür wird vermehrt Fett eingelagert. Vor allem die Muskelfasern, die für kurze schnelle Leistung wie Sprints gebraucht werden, nehmen ab.

KNOCHEN

Die Knochen unterliegen zeitlebens einem ständigen Auf- und Abbauprozess. Im Alter gewinnt der Abbauprozess die Oberhand, vor allem bei einem Mangel an Vitamin D. Das betrifft vor allem Frauen ab der Menopause. Knochen älterer Menschen sind deshalb weniger stabil und brechen leichter (Osteoporose).

Menschen vergleichsweise seltener. Selbst wenn ein Mensch gesund alt wird, sind die Reservekapazitäten aller Organe im Alter verringert. Kommt dann noch Stress durch eine Infektion wie Influenza oder auch anderer physischer und psychischer Stress dazu, ist weniger Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit vorhanden. Daher ist eine Grippeerkrankung bei einem 90-Jährigen gefährlicher als für einen 25-Jährigen.“

Gegenmittel gegen Altern:

LLLLL

Gesund leben, nicht rauchen, maßvoll essen und ausreichend Bewegung – damit kann man dem Altern entgegenwirken. Altersforscher Dr. Gisinger fasst es prägnant in den „fünf L“ zusammen: „**Laufen**, das heißt körperliche Bewegung jeder Art. **Lernen**: Unter dem Motto ‚Wer rastet, der rostet‘ müssen die geistigen Fähigkeiten lebenslang benutzt werden. **Lieben**, also soziale Interaktion und eine positive Grundeinstellung, ist extrem wichtig. Menschen, die in ei-



ner Familie eingebettet sind und länger arbeiten, sind nachgewiesenermaßen gesünder und leben länger. **Lachen** bedeutet heitere Gelassenheit. Hochbetagte mit fröhlichem Gemüt haben eine bessere subjektive Lebensqualität und manche Studien deuten auch auf eine höhere Lebenserwartung hin. **Leicht essen**, damit ist vernünftige, gesunde Ernährung gemeint und das Vermeiden von schwerem Übergewicht.“ Ganz wich-

tig ist es auch, eine Aufgabe im Alter zu haben. „Früher hat es geheißen, wenn man alt ist und krank, sollte man sich schonen. Heute wird auch nach schweren Erkrankungen frühzeitig mobilisiert. Ebenso falsch ist es, mit 60 in Pension zu gehen, wenn man gesund ist. Denn der Mensch braucht eine Aufgabe. Sinnerfüllende Arbeit – zum Beispiel auch im Ehrenamt – bringt Interaktion und Wertschätzung.“

© iStock_flo, _ Goodboy Picture Company



PREMIUM BETTDECKEN & KISSEN

#beatTheVirus

Wie halte ich meine Schlafumgebung virus-frei?

„Behüllte“ Viren wie das neue Coronavirus werden durch Seife bzw. Waschmittel bereits bei niedrigen Temperaturen zerstört.

Wie gut, dass alle Bettdecken & Kissen von GOLDECK Austria maschinenwaschbar sind!

MEHR INFOS AUF goldeckaustria.com



Geprüft auf

- ✓ Hautfreundlich
- ✓ Allergikerfreundlich

Kollektion Premium Satin.

Ausgezeichnet mit dem Hohenstein Gütesiegel. Maschinenwaschbar bei 60° Grad.

www.goldeckaustria.com



GOLDECK
AUSTRIA

Das Leben verlängern

Statistisch gesehen ist die Lebenserwartung in den Industrieländern in den vergangenen Jahrzehnten gestiegen und steigt alle drei bis vier Jahre um ein weiteres Jahr an. Daraus ergibt sich die wesentliche Frage, ob die Lebenserwartung deshalb steigt, weil Menschen länger in Pflegebedürftigkeit leben oder ob sich die gesunde Lebenszeit ausweitet. „Dabei geht es um die subjektive Gesundheit, wie sich der Mensch fühlt, und nicht darum, ob er Tabletten einnehmen muss“, erklärt Gisinger. „80 Prozent der Studien zeigen, dass in den Industrieländern durch medizinische Fortschritte die gesunde Lebensspanne steigt. So werden etwa Herzkrankungen oder Krebs erfolgreich behandelt, aber auch im orthopädischen Bereich beispielsweise Knieprothesen eingesetzt. Das alles hängt aber vom Entwicklungsstand des Landes ab. In den USA sehen wir den gegenteiligen Effekt durch die Übergewichtsepidemie und die schlechte Gesundheitsversorgung vieler ärmerer, nicht versicherter Menschen.“

Altersgerecht leben

„Ab 25 nimmt die sogenannte fluide Intelligenz ab“, weiß der Geriatrie-Spezialist. „Darunter versteht man Merkfähigkeit und Gedächtnis. Allerdings nimmt die kristalline Intelligenz zu. Damit ist die Erfahrung, die Selbsteinschätzung, die Selbstreflexion über eigene Stärken und Grenzen gemeint. Im Vergleich zu einem 25-Jährigen tut sich ein 60-Jähriger schwerer, eine Sprache zu lernen, aber seine Motivation ist besser.“ Im Alter stehen sinnstiftende Arbeit und Selbsttranszendenz im Vordergrund. „Jeder Mensch beschäftigt sich im Alter mit Sinnfragen und findet Trost und Souveränität darin, wenn er im Leben eine über das eigene Ich und die eigene Endlichkeit hinausgehende Wirkung erzielt hat.“

Wie alt kann ein Mensch werden?

Der älteste von wissenschaftlichen Institutionen anerkannte Mensch ist



AB 25 NIMMT DIE SOGENANNTA FLUIDE INTELLIGENZ AB. DARUNTER VERSTEHT MAN MERKFÄHIGKEIT UND GEDÄCHTNIS. ALLERDINGS NIMMT DIE KRISTALLINE INTELLIGENZ ZU.

Univ.-Prof. Dr. Christoph Gisinger

die Französin Jeanne Calment, die 122 Jahre alt wurde. Sie lebte von 1875 bis 1997. Aber bereits die 1792 geborene Engländerin Margaret Ann Neve wurde 110 Jahre alt. Gisinger: „Es gibt einige Menschen, die etwa 110 Jahre alt sind. Die biologische Grenze der Lebenserwartung dürfte bei 120 bis 125 Jahren liegen. Das hängt mit der endlichen Anzahl der Zellteilungen und der Erschöpfung von zellulären Reparatur- und Instandhaltungsmechanismen zusammen.“

Der psychische Aspekt – Lieben und Lachen

Ganz wesentlich ist die Frage, wie man in Würde alt wird. Univ.-Prof. Gisinger verweist auf die sozialen Be-

ziehungen und die heitere Gelassenheit. Und er lässt mit einer provokanten These aufhorchen: „Heute leben die Menschen kürzer als im Mittelalter! Damals sind sie zwar mit 40 gestorben, aber sie haben an das ewige Leben geglaubt und daher war das Diesseits nur ein Abschnitt. Heute fehlt dem Großteil der Menschen die spirituelle Dimension, sie sind auf ihr ICH und ihre Endlichkeit im Diesseits beschränkt. Daraus resultieren Ängste und fehlende Gelassenheit. Ganz wichtig für ein glückliches, gesundes Altern ist eine transzendente Ebene, die nicht religiöser Natur sein muss, sondern auch in Kunst, Natur oder in der Begegnung mit Menschen bestehen kann.“