



Foto: Fotolia/pixselstock

Am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, sich körperlich fit halten und gesund ernähren – das sind gute Voraussetzungen, um gesund alt zu werden.

Wie wir in die Jahre kommen

Altern ist keine Krankheit – doch völlig beschwerdefrei erreichen nur wenige ein hohes Alter. Dabei kann jeder Einzelne beeinflussen, wie er altert.

Das Treppensteigen fällt zunehmend schwerer, die Sehkraft lässt nach, der Blutdruck spielt verrückt und die Luft wird schneller knapp. Ältere Menschen leiden häufiger an körperlichen Beschwerden und sind öfter krank als jüngere Menschen. Das ist normal. Im jungen Erwachsenenalter verfügen unsere Organe noch über funktionelle Reserven, die zwei- bis zehnmal höher liegen, als sie zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen nötig wären. Ab dem 30. Lebensjahr nehmen diese Reserven ab. Die Organe büßen damit an Funktion ein und können sich an Belastungen nicht mehr so gut anpassen. Kommt es dann noch zu Erkrankungen, können ganze Regelkreise wie beispielsweise das Herz-Kreislauf-System oder der Bewegungsapparat derart geschwächt werden, dass der alternde Mensch in seinem Alltag stark eingeschränkt wird.

Altersprozess beeinflussbar

Wie wir altern, darauf hat jeder Einzelne mehr oder weniger Einfluss. Ein gesunder Lebensstil bewirkt viel. Verzichten Sie auf das Rauchen und führen Sie eine gesunde Lebensweise mit regelmäßiger körperlicher Aktivität. Allein

damit lassen sich Risikofaktoren für lebensverkürzende Herz-Kreislauf-Erkrankungen eindämmen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass zweieinhalbstündige körperliche Aktivität pro Woche gemeinsam mit gesunder Ernährung in der Lage sind, einen „Altersdiabetes“ in über 50 % der Fälle zu verhindern oder zumindest aufzuschieben. Und das gilt auch, obwohl in vielen Fällen ein genetisch bedingtes Risiko besteht, eine arterielle Hypertonie, Fettstoffwechselstörung oder Diabetes mellitus zu entwickeln.

Mit dem Alter verändert sich der Körper. Der Fettanteil nimmt zu. Gleichzeitig bilden sich Knochenmasse und Muskulatur zurück. Zwischen dem dritten und achten Lebensjahrzehnt verringert sich die Muskelmasse des Menschen um nahezu die Hälfte. Um dem entgegenzuwirken, wäre Sport wichtig. Doch das beherzigen derzeit zu wenige Menschen. 48,7 % der Männer und 56,5 % der Frauen im Alter von 25 bis 69 Jahren gehen keiner sportlichen Aktivität nach, so die Angaben des Deutschen Sportbundes.

Muskelkraft bewahren

Wer allerdings früh und regelmäßig körperlich aktiv ist, trägt dazu bei, den alterstypischen Teufelskreis von Gangbildstörungen, Sturzneigung und Stürzen zu vermeiden. Regelmäßige Bewegung verbessert nicht nur die körperliche Ausdauer und Muskelkraft. Sie stärkt auch die Geschicklichkeit und beugt auf diese Weise vielen alterstypischen Erkrankungen vor. Körperliche Fitness trägt auch zur Lebensfreude und sozialen Teilhabe bis in das hohe Alter

hinein bei. Körperliche Aktivität und individuell angepasstes sportliches Training lassen sich häufig auch noch im betagten Alter durchführen, siehe Kasten „Fit bleiben“.

Die Ernährung anpassen

Mit zunehmendem Alter benötigt der Körper weniger Energie. Die Ernährung muss diesen Bedürfnissen angepasst werden, gleichzeitig müssen aber neben hochwertigen Nährstoffen auch Vitamine und Mineralien konsumiert werden. Auf eine gesunde Ernährung ist daher zu achten. Sie umfasst täglich mehrere Portionen von Obst und Gemüse. Als bevorzugte leicht verdauliche Proteinquellen bietet sich ein regelmäßiger Konsum von Fisch, Geflügel und Nüssen an. Wichtig sind auch der Verzehr von Vollkorn- und mageren Milchprodukten. Auf Alkohol muss in der Regel nicht gänzlich verzichtet werden, wenn er in Maßen konsumiert wird. Mit dem Älterwerden lässt oft auch das Durstempfinden nach. Manch betagter Mensch entwickelt gar eine Trinkschwäche. Doch das kann fatale Folgen haben. Denn im Alter nimmt auch der Wassergehalt unseres Körpers ab. Liegt der Körperwassergehalt im jungen Erwachsenenalter bei etwa 60 %, sinkt er bei betagten Menschen auf 45 bis 50 % ab. Diese verringerten „Wasserreserven“ erklären auch, warum ältere Menschen störanfälliger auf Durchfallerkrankungen und fieberhafte Infekte reagieren. Daher ist auf eine tägliche Trinkmenge von etwa 1 bis 1,5 l zu achten. Dabei sollte auf eine ansprechende sowie abwechslungsreiche Getränkewahl Wert gelegt werden.

Im Alter entwickelt der Mensch oft mehrere chronische Erkrankungen. Ursachen sind meist genetische Anlagen, aber auch äußere Einwirkungen wie Knochenbrüche. Durch Osteoporose begünstigte Frakturen führen dann oftmals zur anhaltenden Immobilität oder Pflegebedürftigkeit. Um möglichst lange gesund zu bleiben, gilt es, Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen und sich vorbeugend gesundheitsbewusst zu verhalten.

Sozial eingebunden sein

Gesellschaftliche und psychosoziale Faktoren spielen ebenfalls eine Rolle, wenn es darum geht, gesund zu altern. Eine bis ins hohe Alter währende Partnerschaft kann da ein Geschenk sein. Aber auch eine anderweitige Einbindung älterer Menschen in aktivierende und Geborgenheit vermittelnde soziale Strukturen ist wichtig. Der Kontakt zur Familie, zu Freunden, zur Nachbarschaft sollte angeregt und gepflegt werden. Darüber hinaus können auch Hobbys und ehrenamtliche Tätigkeiten wichtig für ein gesundes und glückliches Altern sein. ■

Fit bleiben

Um seinen Lebensstil auf Dauer aktiv zu gestalten, kommt es auf ein konstantes und moderates Training an, das auch Dehnungsübungen umfasst.

■ Die Art der körperlichen Aktivität sollte Einschränkungen durch Erkrankungen des Bewegungsapparates oder des Herz-Kreislaufsystems berücksichtigen. Geeignete Sportarten sind beispielsweise Walking, Radfahren, Yoga, Schwimmen oder altersangepasster Kraftsport.

■ Es empfiehlt sich, die Trainingseinheiten mindestens dreimal pro Woche durchzuführen.

■ Untrainierte Anfänger sollten mit möglichst kurzen Trainingseinheiten von 5 bis 10 Minuten täglich beginnen und versuchen, diese regelhaft in den Alltagsablauf zu integrieren. Das können häusliche Gymnastikübungen sein, aber auch Spaziergänge, Walking oder körperliches Training im Fitnessstudio.

■ Beim Training sollte der Puls nicht zu stark in die Höhe schnellen. Als Anhaltspunkt gilt die allgemeine Regel: 200 minus Lebensalter. Begleiterkrankungen und die Einnahme von Medikamenten können diese Regel individuell verändern.



Autor:
Dr. med. Norbert Bradtke

Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie aus Marsberg