



## 6 Gesund älter werden – Hinweise für eine gesundheitsbewusste Lebensweise

„Nicht das Leben mit Jahren, sondern die Jahre mit Leben füllen“ – so lautet eine Lebensweisheit. Die Verbesserung der Lebensbedingungen und die Gesundheitsversorgung haben entscheidend dazu beigetragen, dass der erste Teil dieser Lebensweisheit Wirklichkeit wurde und wohl auch noch nicht an seinem Ende angekommen ist. Wir werden immer älter. Zu dieser Entwicklung hat aber auch jeder Einzelne beigetragen. Im Vordergrund jedoch standen Fremdeinwirkungen, standen gesellschaftliche Entwicklungen und damit das Wirken Dritter, das uns allen zu Gute gekommen ist.

Ganz anders sieht es mit dem zweiten Teil dieser Lebensweisheit aus. Die Jahre mit Leben füllen – dies kann kein Dritter für uns tun. Wir könnten noch älter werden. Wir könnten noch gesünder länger leben. Jetzt jedoch bestimmt jeder für sich allein, bestimmen Sie selbst mit Ihrer Einstellung und mit Ihrem Verhalten, ob die Jahre, die Sie noch zu erwarten haben und die sich auch verlängern lassen, tatsächlich mit Leben gefüllt sein werden. Es gibt niemanden, der Ihnen die Verantwortung für Ihr eigenes Leben abnehmen kann.

Ein erfülltes Leben im Alter wird Ihnen nicht geschenkt. Es ist verständlich, dass der Ruhestand herbeigesehnt wird in der Hoffnung, das Leben genießen zu können. Aber Vorsicht. Die Erfahrung lehrt, dass ein so verstandener Ruhestand schnell zu einem Verfall von körperlichen und geistigen Kräften führt, das Ende des Lebens eher beschleunigt als es verzögert. Wer den Ruhestand dadurch genießen will, dass er sich in den Lehnstuhl setzt, tatsächlich und im übertragenen Sinn, der altert schneller als er glaubt. Auch hier hilft eine Lebensweisheit: „Wer rastet, der rostet“. Bleiben Sie also aktiv, körperlich und geistig. Genießen Sie Ihren Ruhestand aktiv. Pflegen Sie Ihre Interessen und bleiben Sie offen für neue Interessen. Pflegen Sie Freundschaften und Gemeinschaften. Suchen Sie das Gespräch. Es ist beinahe gleichgültig, was Sie tun, aber tun Sie etwas!

Zwei Empfehlungen:

- Staatliches Handeln kann die Probleme einer alternden Bevölkerung nicht lösen. Wir alle sind aufgefordert, einen Beitrag zur Lösung dieser Probleme zu leisten. Ältere Menschen verfügen oft über einen großen beruflichen Erfahrungsschatz. Es gibt viele Möglichkeiten, diesen Erfahrungsschatz an andere, an Jüngere weiterzugeben. Erkundigen Sie sich, was es in dieser Hinsicht gibt. Suchen Sie sich ein Betätigungsfeld gerade auch in dem Bereich, in dem Sie beruflich tätig gewesen sind.
- Suchen Sie sich eine ehrenamtliche Tätigkeit. Seien Sie eine Hilfe für andere, und dies besonders für Pflegebedürftige. Hilfsorganisationen wie Arbeiter-Samariter-Bund, Deutsches Rotes Kreuz, kirchliche Verbände oder andere Wohlfahrtsorganisationen freuen sich über Unterstützung. Gebraucht wird auch die Nachbarschaftshilfe. Hierfür können Sie geschult werden. Ältere können eine Hilfe sein für noch Ältere, für Pflegebedürftige, für die Betreuung von Personen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind.

Das Älterwerden ist nahezu zwangsläufig mit gesundheitlichen Beschwerden, mit Krankheit, mit Einschränkungen der Bewegung, mit Behinderung verbunden. Zur Brille kommt das Hörgerät. Jeder neigt dazu, über seine Krankheit, über seine Beschwerden zu reden. Dies erleichtert. Und doch, halten Sie dies in Grenzen. Seien Sie sicher: So groß, wie Sie glauben, ist das Interesse Dritter an Ihrem Gesundheitszustand, an Ihren Beschwerden nicht.

Ein ähnliches Problem ist die Zahl von Arztbesuchen. Prüfen Sie sorgfältig, wann und wie oft Sie einen Arztbesuch benötigen. Die Nachfrage nach medizinischer Hilfe steigt. Die Möglichkeiten, diese Hilfe zu gewähren, gehen jedoch

zurück, finanziell und personell. Was notwendig ist, sollte von Ihnen nachgefragt werden, auch mit der erforderlichen Zeit des Arztes für Sie ganz persönlich. Dies wird auch in Zukunft so sein. Das Alltägliche jedoch, die mit dem Alter zunehmende Befindlichkeitsstörung, sollte zunächst einmal jeder selbst bewältigen. Hierzu gehört auch, dass Sie ihre Beschwerden, Ihre Leiden, Ihre Behinderungen akzeptieren und Wege suchen, damit eigenverantwortlich umzugehen.

Es gibt Beschwerden, die ausschließlich altersbedingt sind, die zwar lästig sein können, aber keinen Krankheitswert haben. Sie gehören zum Älterwerden dazu. Prüfen Sie, wie Sie auch mit diesen Beschwerden, mit diesen Einschränkungen ein erfülltes Leben führen können. Für vieles gibt es Hilfen. Bauen Sie diese Hilfen in Ihr Leben ein.

Dies wird so ausführlich dargestellt, weil jede Minute einer medizinischen Betreuung, die falsch eingesetzt ist, an anderer Stelle im Gesundheitswesen fehlt. Und genauso fehlt jeder Euro, der falsch und unnötig ausgegeben wird. Das Notwendige kann nur dann geleistet werden, wenn überlegt und bewusst auf das verzichtet wird, was nicht notwendig ist.

Voraussetzung für ein hohes Alter in Gesundheit ist eine **gesunde Lebensführung**, und dies nach Möglichkeit von Kindheit an und in jedem Lebensalter. Es ist nie zu spät, klüger zu werden und seine Lebensführung umzustellen. Dabei ist es eine Illusion zu glauben, dass eine gesunde Lebensführung, dass Prävention dazu führen kann, das zu erleben, was auch behauptet wird, „gesund zu sterben“. Zwar hören wir immer wieder, dass jemand auch in hohem Alter „nach kurzer Krankheit“ oder „völlig unerwartet“ gestorben ist. Dies gibt es, denn die Bandbreite menschlichen Lebens ist groß. Doch es sind Ausnahmen. Richtig ist, dass mit einer gesunden Lebensführung und einer positiven Lebenseinstellung ein Mehr an Gesundheit auch im hohen Alter erreicht werden kann und dass Krankheit und Behinderung in höhere Altersgruppen hinausgeschoben, ja auch verhindert werden können. Dies kann verbunden sein mit einem kürzeren Krankheitslager vor dem Lebensende. Bei uns in Deutschland muss allerdings noch viel geschehen, um genau dies zu erreichen: Eine gesunde Lebensführung.

Für jeden, der sich ausführlich informieren will, gibt es eine Fülle von Angeboten, vom Buch bis zur nahezu täglichen Information in allen Medien und im Internet. Vergessen Sie auch nie, Ihren Arzt zu fragen, wenn Sie informiert werden wollen. Aber auch ein Buch wie dieses, das helfen soll, für das Alter vorzu-

sorgen und auf das Alter vorbereitet zu sein, muss einige Hinweise dazu geben, was eine gesunde Lebensführung ist und was im Grundsatz getan werden kann, um möglichst gesund älter zu werden.

Die wichtigsten Präventionsmaßnahmen lassen sich auf vier Bereiche konzentrieren.

## ■ 1. Richtige Ernährung

Vereinfacht gesagt zählt das Ergebnis einer richtigen, einer gesunden Ernährung: das **Normalgewicht**. Dies ist nicht das einzige Kriterium, aber ein wichtiges und leicht messbares Ergebnis einer richtigen Ernährung. Die Empfehlungen kennen Sie. Viel Obst und Gemüse, reichlich Ballaststoffe und keine zu fettreiche Kost.



Ob Sie sich richtig ernähren, zeigt Ihnen Ihr **Körpergewicht**. Prüfen Sie regelmäßig Ihr Gewicht und beachten Sie dazu die folgenden Hinweise.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt zur Kontrolle des Gewichts den **Körpermas-**

**senindex** (Body-Mass-Index, BMI). Dieser Index errechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat. Klingt kompliziert, ist jedoch dann, wenn Sie sich einmal damit beschäftigt haben, ganz einfach. Hierzu ein Beispiel:

- Körpergewicht = 70 kg
- Körpergröße = 1,80 m
- Körpergröße von 1,80 m zum Quadrat, also  $1,80 \times 1,80 = 3,24$
- Körpergewicht von 70 kg geteilt durch 3,24 = BMI von 21,60.

Nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation liegen Werte des Körpermassenindex bei Normalgewicht zwischen  $18,5$  und  $24,9 \text{ kg/m}^2$ , bei Übergewicht über  $25 \text{ kg/m}^2$ . Ab einer Körpermassenzahl von  $30 \text{ kg/m}^2$  besteht

Adipositas (Fettleibigkeit), ein Zustand, der durch eine übermäßige Ansammlung von Fettgewebe im Körper gekennzeichnet ist. Adipositas ist eine chronische, behandlungsbedürftige Gesundheitsstörung.

**Übergewicht** ist in der Bevölkerung weit verbreitet und nimmt in den Industriestaaten weltweit zu, darunter auch in Deutschland. Etwa jeder zweite erwachsene Bundesbürger ist übergewichtig, rund 60 Prozent der Männer und rund 43 Prozent der Frauen, so das Statistische Bundesamt. Wer übergewichtig ist, sollte aus gesundheitlichen Gründen unbedingt abnehmen, denn mit dem Übergewicht sind zahlreiche Krankheiten verbunden. Beispiele sind Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems, Stoffwechselkrankheiten wie Zuckerkrankheit (Diabetes), Krankheiten des Magen-Darm-Trakts wie Gallensteine oder Fettleber, Krankheiten des Bewegungsapparats und damit von Knie-, Sprung- und Hüftgelenkverschleiß und Krebserkrankungen mit einem erhöhten Risiko für Gebärmutter-, Brust-, Prostata- und Gallenblasenkrebs. Insgesamt sind Beweglichkeit und Ausdauer reduziert.

▣ Tab. 4 fasst die wichtigsten Erkenntnisse einer Eingruppierung des Gewichts in Niedriggewicht, Normalgewicht und Übergewicht (Adipositas) zusammen.

Ab einem Körpermassenindex von 25 nimmt das Krankheitsrisiko zu. Je größer das Übergewicht, desto schwerer die gesundheitlichen Folgen. Die Kosten für die Gesundheitsversorgung durch Übergewicht sind erheblich.

▣ **Tab. 4** Gewichtsklassifizierung und Risiko für Begleitkrankheiten

Kategorie	Körper – Massen – Index (kg/m <sup>2</sup> )	Risiko für Begleitkrankheiten*
Untergewicht	Unter 18,5	Niedriger, aber erhöht im Alter
Normalgewicht	18,5–24,9	Durchschnittlich
Übergewicht	25,0–29,9	Gering erhöht
Fettsucht Grad I	30,0–34,9	Erhöht
Fettsucht Grad II	35,0–39,9	Hoch
Fettsucht Grad III	40 und höher	Sehr hoch

\* Modifiziert nach <http://www.onmeda.de/krankheiten/adipositas-definition-4187-2.html>

Bedenken Sie, dass hohes Übergewicht jede ärztliche Untersuchung erschwert, jede Behandlung und vor allem jede Operation. Die Kosten trägt die Versicherungsgemeinschaft, die gesundheitlichen Folgen tragen Sie selbst.

Die Lehre aus diesen Erkenntnissen kann nur lauten: Prüfen Sie regelmäßig Ihr Gewicht. In jedem Haushalt sollte eine Waage stehen – und sie sollte benutzt werden. Handeln Sie sofort und konsequent, wenn Sie Ihr Normalgewicht überschreiten. Nehmen Sie Übergewicht ernst! Tun Sie alles, um Übergewicht zu reduzieren. Dies ist eine entscheidende Voraussetzung für Ihr Lebensziel: Gesund älter werden.

Besonders bedenklich sind Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Bei uns sind 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen, insgesamt rund 1,9 Millionen<sup>1</sup> übergewichtig, und ihre Zahl nimmt zu. Die Folge sind Krankheiten schon bei Kindern und Jugendlichen, die bisher eigentlich erst im Erwachsenenalter aufgetreten sind. Hierzu gehören der Diabetes Typ 2, als Altersdiabetes bezeichnet, Auswirkungen auf Knochen und Gelenke mit Spreiz- oder Senkfüßen, X- oder O-Beinen mit Gefährdung des gesamten Haltungs- und Bewegungsapparats mit frühzeitiger Arthrose, insgesamt Gesundheitsstörungen mit zum Teil nicht oder nur schwer wieder gutzumachenden Schäden.

Hier sind in erster Linie die Eltern gefordert, darauf zu achten, dass Übergewicht in keinem Alter auftritt.



## ■ 2. Ausreichende Bewegung

Gewichtsstabilität und Gewichtsreduktion sind immer eine Kombination von richtiger Ernährung und Bewegung. Die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Gesundheit kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Bewegung fördert die körperliche, aber auch die geistige und seelische Gesundheit. Ein ausgewogenes Maß an Bewegung in jedem Lebensalter verlängert das Leben, erhöht Wohlbefin-

den und Lebensqualität und stabilisiert die seelische Ausgeglichenheit. Eine verstärkte Durchblutung des Gehirns kann auch dazu beitragen, dass eine Demenz verzögert wird.

Entscheidend ist **ausreichende und regelmäßige Bewegung**. Eigentlich ist es gleich, wie Sie sich bewegen, Hauptsache Sie bewegen sich. Im jüngeren Alter stehen Kraft- und Ausdauertraining gleichberechtigt nebeneinander. Das Krafttraining behält seine Bedeutung, doch nimmt im Alter das Ausdauertraining an Bedeutung zu. Bevorzugt sind dann Spaziergehen und Radfahren. Die Sportarten sind aus gesundheitlicher Sicht gleichrangig. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Auch im hohen Alter sollte, solange es eben geht, der tägliche Spaziergang zur Gewohnheit werden.

Da Spaziergehen bis ins hohe Alter eine adäquate Form von Bewegung ist, soll auf das **Nordic Walking** hingewiesen werden. Der Vorteil liegt im **schnellen** Spaziergehen, denn Schlendern reicht nicht aus, um die Gesundheit zu stärken. Empfehlenswert sind gerade auch für schlechtes Wetter und zur Förderung von Regelmäßigkeit Heimtrainer jeder Art, vom Fahrrad bis zum Rudergerät, dies aber nur dann, wenn sie regelmäßig und ausreichend genutzt werden. Anschaffen allein reicht nicht.

### ■ 3. Rauchen

Rauchen ist eine der wichtigsten Ursachen für Lungen-, Herz-Kreislauf-Krankheiten und vorzeitigem Tod. Schon ein geringer Tabakkonsum schädigt zum Beispiel die Lungenfunktion. Dennoch gibt es Menschen, die trotz eines großen Tabakkonsums ein hohes Alter erreichen, auch dies ein Ausdruck der großen Bandbreite menschlichen Lebens. Sie sind aber absolute Ausnahme.



Im Grundsatz jedoch gilt: Wer raucht, schadet seiner Gesundheit und verkürzt sein Leben. Nur totale Enthaltensamkeit hilft. Jede Zigarette ist eine Zigarette zu viel. Zum Aufhören ist es nie zu spät. Selbst im hohen Alter bringt der Verzicht auf das Rauchen gesundheitlichen Gewinn.

Kinder und Jugendliche sollten nie rauchen, was leichter zu fordern als durchzusetzen ist.

Wenn Sie es erreichen, dass Ihren Kinder gar nicht erst mit dem Rauchen beginnen, ist dies ein großer Gewinn für deren Gesundheit, und ein großer Erfolg für Sie.

Wenn über Rauchen gesprochen wird, muss auch über **Alkohol** gesprochen werden. Alkoholkonsum ist anders zu bewerten als Rauchen. Während beim Rauchen nur konsequente Enthaltensamkeit wirkt, wird Alkohol unter die Genussmittel eingestuft mit der Maßgabe, nicht regelmäßig Alkohol zu trinken, und wenn Alkohol, dann nur in Maßen. Dennoch hat Alkohol ein Suchtpotenzial, und die Grenze zwischen Genuss und Missbrauch ist fließend.

Für Kinder und Jugendliche gilt: Keinen Tropfen Alkohol und so spät wie möglich mit dem Alkoholkonsum beginnen. Als Eltern haben Sie auch hier viel erreicht, wenn Ihnen das gelingt.



#### ■ 4. Genügend Schlaf

Schlaf wird zu Recht als Lebenselixier bezeichnet. Körper, Geist und Seele vertragen keinen dauerhaften Schlafentzug. Schlafmangel verringert, und dies gilt besonders auch für Kinder, die Aufmerksamkeit. Mit dem Schlafentzug steigt das Herzinfarkttrisiko und das Risiko für einen Schlaganfall. Ausreichender Schlaf dagegen hält gesund. Ausgeschlafene Menschen sind ausgeglichener und leistungsfähiger.

Wie viel Schlaf benötigt wird ist individuell verschieden. Jeder hat seinen eigenen Schlafrhythmus, den er kennen und beachten muss. Nur wenige Menschen kommen mit sechs Stunden Schlaf oder auch weniger aus, doch es gibt sie. Dies sind von Natur aus Kurzschläfer. Mit dem Alter verändert sich der Schlafbedarf, und auch dies individuell verschieden. Da Sie im Alter mehr Zeit für sich haben als früher, können Sie in Ruhe ausprobieren, welche Schlafdauer für Sie am besten ist.

Die vier Grundsätze erfordern eine **Schlussbemerkung**.

Es ist leicht, ein Kilogramm zuzunehmen. Ein Kilogramm abzunehmen ist ziemlich schwer. Genauso schwer ist es, sich regelmäßig zu bewegen und das Rauchen aufzugeben oder aber gar nicht erst mit dem Rauchen zu beginnen. Zur Konfliktbewältigung können vielleicht die drei „W“ hilfreich sein.

## ■ 1. Warum

Hier geht es um die Erkenntnis, dass es richtig ist, etwas für eine gesunde Lebensweise zu tun, weil nur so ein gesundes Altern und ein Alter in Gesundheit erreicht werden kann.

## ■ 2. Was

Der Erkenntnis nach dem Warum folgt die Überlegung, was zu tun ist, um das Ziel zu erreichen. Es ist der Erwerb von Wissen und von Kenntnissen über eine gesunde Lebensführung.

## ■ 3. Wie

Der schwierigste Teil ist die Umsetzung dessen, was sich aus der Erkenntnis und aus den Kenntnissen ableiten lässt, ist das Wie. Während Erkenntnis und Kenntnis im Bereich des Rationalen liegen, ist das „Wie“ auch vom Irrationalen beeinflusst. Dieser Bereich hat viel mit dem Gefühl, mit Einsicht, mit Selbstverantwortung, aber auch mit Selbstüberwindung und Selbstdisziplin zu tun. Sie müssen sich im Klaren darüber sein, was Sie wollen, und Sie müssen tun, was Sie für richtig halten. Dies ist nicht immer leicht. Aber richtig ist, dass es kein anderer für Sie tun kann.