

Anzeige

## Gesund und aktiv bis ins hohe Alter

Das Bild vom Alter und von den Alten ändert sich. Die Menschen werden nicht nur immer älter, sondern bleiben auch länger gesund und leistungsfähig: Die heute 70-Jährigen sind – das haben Wissenschaftler herausgefunden – so gesund und leistungsfähig wie 65-Jährige in den 70er Jahren. Das heißt, in den zurückliegenden drei Jahrzehnten sind im Durchschnitt fünf so genannte „gute“ Alters- und Lebensjahre hinzugekommen – fünf Jahre mehr Lebensqualität mit mehr

Chancen, die man auch nutzen sollte.

Älter werden heißt aber leider auch, dass chronische und degenerierende Erkrankungen wie Rücken und Gelenkschmerzen auf dem Vormarsch sind, wenngleich ein paar Jahre später als in der früheren Zeit. Dies führt zu gravierenden Auswirkungen: auf die Lebenssituation des Einzelnen und dessen Familie, der sozialen Kontakte bis hin zu den Finanzen der sozialen Sicherungssysteme und der



Kolja Herrmann

Volkswirtschaft.

Doch dagegen kann jeder ältere Mensch viel tun! Mit Gesundheitsförderung und Prävention gerade auch im Alter.

Für die Gesellschaft sind deshalb Gesundheitsförderung und Prävention im Alter immer wichtiger. Sie sind eine zentrale Investition in die Zukunft und die Grundlage dafür, dass jede Frau und jeder Mann im Alter so zufrieden und selbständig wie möglich sein Leben gestalten und genießen kann. Oft kann hierdurch sogar eine eventuelle Pflegebedürftigkeit vermieden werden.

Als wesentliche Bausteine für ein gesundes Leben schlechthin sind gesunde Ernährung, Verzicht auf Nikotin und Rauchen, Reduktion des Alkoholkonsums, regelmäßige körperliche und geistige Aktivität, sowie Pflege von sozialen Kontakten und Aktivität in der Gestaltung des Alltags zu nennen.

Gerade im Alter ist eine gesunde und aktive Lebensweise wichtig. Generell gilt natürlich: Je früher man damit anfängt, umso besser!

Zwischen diesen Bausteinen gibt es viele Wechselbezüge. Regelmäßige körperliche Aktivität senkt nicht nur das Risiko für viele Krankheiten einschließlich Krebs, sondern trägt darüber hinaus auch zur Erhaltung der geistigen Fähigkeiten bei und fördert das psychosoziale Wohlbefinden.

Wie wär's also mit mehr Bewegung?

Mit körperlicher Aktivität und Bewegung kann erstaunlich viel bewirkt werden. So

ergab eine Studie: Nach nur acht bis zehn Wochen intensiven Trainings hat bei einer Gruppe von über 70-Jährigen die Muskelkraft in den Oberarmen und Beinen um bis zu 50 Prozent zugenommen.

Wer sich im mittleren oder höheren Erwachsenenalter um einen gesunden Lebensstil bemüht, kann also viel für seine eigene Gesundheit tun.

Denn: Alterungsprozesse machen sich bei körperlich gut trainierten und geistig aktiven Menschen zu einem späteren Zeitpunkt bemerkbar. Eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit ist auch bei Hochaltrigen durch gezieltes Training unter ärztlicher und therapeutischer Überwachung möglich.

Gesunder Lebensstil kann Risikofaktoren wie beispielsweise Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, erhöhter Blutzucker, Übergewicht entgegenwirken und die Therapie chronischer Erkrankungen unterstützen.

Ein gesunder Lebensstil fördert das Wohlbefinden allgemein. Gesundheitsförderung und Prävention sind nicht nur eine Investition in eine gesunde Zukunft, sondern steigern auch die Lebensqualität.

Für seine Gesundheit kann also jeder selbst viel tun!

Das alles funktioniert aber nur, wenn jeder seine eigene Verantwortung sieht. Die Erfahrung zeigt, dass sich eine solche aktive, offene Haltung zur eigenen Gesundheit bei vielen Menschen nicht von alleine einstellt. Sei es aus Unkenntnis oder eben aus der allzu menschlichen Bequemlichkeit.