

Gesund älter werden – Gedanken einer Ärztin

Die enormen Errungenschaften des letzten Jahrhunderts ließen in industrialisierten Ländern den Menschheitstraum von einem langen Leben wahr werden. Den Alterungsprozess jedoch, der bei jedem von uns mit typischen Veränderungen einhergeht, kann die Wissenschaft nicht besiegen. Altern und Sterben bleibt auch weiterhin fixer Bestandteil unseres biologischen Programms. Dennoch darf erwartet werden, dass Menschen in Zukunft nicht nur älter werden, sondern auch länger mobil und selbstbestimmt leben können. Dies ist für unsere Gesellschaft des langen Lebens ausschlaggebend.

Ein Blick auf die demographische Situation zeigt einen nie dagewesenen Wandel. Bereits 1998 wiesen die demographischen Berechnungen in industrialisierten Ländern erstmals eine größere Zahl von über 60jährigen als unter 14jährigen auf. Eine sinkende Geburtenrate steht also einer wachsenden Zahl alter und zudem - durch die Zunahme der Lebenserwartung - auch sehr alter, von Krankheit und Pflegebedürftigkeit bedrohter Menschen gegenüber. Hier wird die große Bedeutung des Gesundheitsbewusstseins älterer und alter Menschen offensichtlich.

Es genügt nicht, sich nach einem anstrengenden Berufsleben in den „Ruhestand“ zu begeben, sondern jeder muss sich der Verantwortung für die gewonnenen Lebensjahre bewusst sein. Anpassung an unsere schnelllebige Zeit durch lebenslanges Lernen ist die Devise. Diese Leistung kann nicht durch die Apotheke bezogen werden, sondern wird uns über aktives Verhalten gratis zur Verfügung gestellt.

Mit Hilfe von modernen technischen Geräten und bildgebenden Verfahren konnte unser Sprichwort- „Wer rastet, der rostet“ - bestätigt werden. **Körperliche Aktivität ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Alter und die einzige wissenschaftlich bewiesene Anti-Aging Pille.** Durch bewusste zielgerichtete körperliche Aktivität wird im Gehirn das Belohnungssystem angefeuert. Dies erfolgt über Ausschüttung von Glückshormonen, Endorphinen und Überträgerstoffen für das Gedächtnis. Die zugleich beobachtete Nervenzellvermehrung kann die Erklärung für den beobachteten relativen Schutz gegenüber Demenzerkrankungen sein. Diese Erfolge werden unabhängig von Alter oder Geschlecht bereits bei regelmäßigem Ausdauertraining im Spaziertempo gemessen.

Wichtig ist, möglichst viele Gehirnareale rechts- und linksseitig gleichzeitig zu beschäftigen. So genügt schon, 3 Minuten täglich auf einem Bein zu balancieren, um die koordinative Gehirnfunktion so intensiv herauszufordern, dass auch die Gedächtnisfunktion besser erhalten bleibt. Ein optimales Anti-Aging-Programm stellt z. B. Tanzen bzw. Seniorentanzen dar. Neue Schrittkombinationen, Gleichgewichtsleistungen und Bewegungsmuster werden mit Musik und Takt in stressfreier Umgebung und anregender Gesellschaft rasch erlernt und die oft verlorene Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele wird wieder hergestellt.

Selbständigkeit und Mobilität können allerdings nicht durch eine optimierte Medizin und die Mitarbeit der Betroffenen allein sichergestellt werden. Hier ist unsere gesamte Gesellschaft gefordert. Bei Planung und Umweltgestaltung muss auf Infrastrukturgerechtigkeit geachtet werden, um alte Menschen nicht künstlich zu behindern und möglichst lange als selbst-bestimmte und aktive Mitglieder der Gesellschaft zu erhalten.