



Patientenstelle Zürich

Posthaus Schaffhauserplatz, Postfach, 8042 Zürich, Tel. 044/361 92 56, Fax. 044/361 94 34, info@patientenstelle.ch, www.patientenstelle.ch, PC 80-18530-5

Healthy Ager – Tipps für ein gesundes Altern

Ein Rückblick auf einen Vortrag von Frau Prof. Dr. Heike A. Bischoff-Ferrari im Geriatrieforum am 15.09.2017 im Waidspital Zürich.

Gesund und fit zu bleiben bis ins hohe Alter ist nicht nur ein persönlicher Wunsch der meisten Menschen, auch die Gesellschaft verlangt heutzutage von älteren Menschen, selbst in ihren letzten Lebensphasen noch gesund und leistungsfähig zu sein. Daher besteht ein grosses Interesse zu forschen, wie sich jemand generell fit halten und möglichst gesund altern kann. Dieses Phänomen wird als Healthy Ager bezeichnet. Doch welche Elemente definieren den Healthy Ager?

Sieben verschiedene Elemente beinhaltet das Prinzip des Healthy Ager. Zuerst die Erhaltung der physischen und psychischen Funktionsfähigkeit und das Vermeiden von Erkrankungen. Doch auch das subjektive Wohlbefinden ist ein Teil des gesunden Alterungsprozesses. Hinzu kommen die regelmässige Alltagsaktivität, die Teilnahme am sozialen Leben und die konsequente gesunde Lebensführung. Neben diesen Aspekten soll jedoch auch eine gewisse Anpassungsfähigkeit einerseits und Widerstandsfähigkeit andererseits zu einem gesunden Altern beitragen.

Lebenseinstellung hilft

Um diese Elemente erfüllen zu können sollten als erstes Lebenseinstellung und Denkweise positiv gestimmt sein, dazu gehört, die schönen Dinge des Lebens zu geniessen und dafür dankbar zu sein. Um körperlich und geistig fit zu bleiben und verschiedene Erkrankungen zu vermeiden, helfen bekanntlich vor allem regelmässige Bewegung und eine ausgewogene und gesunde Ernährung.



Vor allem die Bewegung kommt durch die heutigen gesellschaftlichen Strukturen bei den meisten Menschen zu kurz. Zwischen dem zwanzigsten und achtzigsten Lebensjahr nimmt die Muskelmasse eines Menschen im Durchschnitt bis zu 40 % ab. Um dies zu vermeiden, ist vor allem ein regelmässiges Krafttraining der Arme, Beine und der Rumpfstabilität von Bedeutung. Zusätzlich sollte die Ausdauer trainiert werden um fit und leistungsfähig zu bleiben, dies kann schon durch kleine Aktivitäten wie

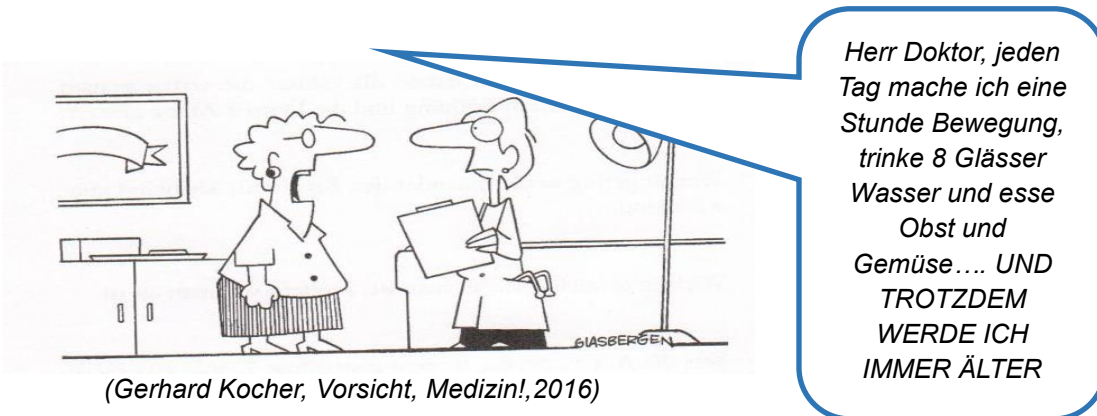
Treppe nehmen statt den Lift (Micro-Workouts) oder mit bewegten Pausen in den Alltag integriert werden. Diese Dinge fördern einen aktiven Lebensstil und wirken einer bewegungsarmen Lebensweise entgegen.

Doch auch die Ernährung ist ein wichtiges Element im Versuch gesund und fit zu bleiben. Eine gesunde Ernährung sollte ausgewogen sein, vorzugsweise einer mediterranen Ernährung gleichen und wenig Fertigprodukte und raffinierten Zucker enthalten. Zusätzlich sollte auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D zu Vermeidung von Muskelschwäche und Osteoporose geachtet und Molkeproteine in die tägliche Ernährung aufgenommen werden, um in Verbindung mit Bewegung den Muskelaufbau zu fördern.

Ganz wichtig ist die Vermeidung von sozialer Isolation durch die Optimierung der Sinnesorgane. Die Hör- und Sehfähigkeit nimmt mit zunehmendem Alter meist rapide ab und führt in vielen Fällen zu einer erschwerten Teilnahme am gesellschaftlichen Leben, ver-



minderter geistiger Aktivität und schliesslich zu sozialer Isolation, was wiederum zu Immobilität und dem Verlust der Autonomie führen kann und zudem ein grosser Risikofaktor für eine Demenzerkrankung ist.



„Nur jung bleiben hilft gegen alt werden.“

Zürich, im Januar 2018