

DAS GEHEIMNIS GESUNDEN ALTERNS

BEWEGUNG, ERNÄHRUNG UND SOZIALE
TEILHABE GEHÖREN DAZU

Okinawa – Insel der Hundertjährigen. Nirgendwo auf der Welt leben die Menschen so lange wie auf dem Eiland im Pazifik. Frauen werden im Schnitt 87, Männer 80 Jahre alt. Ein japanisches Phänomen? Nein, auch in Deutschland erreichen die Menschen ein immer höheres Alter. Das Bild hat sich inzwischen vom gebrechlichen Senior hin zu einem aktiven Lebensstil im Alter gewandelt: Regelmäßig geht's in den Urlaub, bei der Erziehung der Enkelkinder wird geholfen, Yoga-Kurse werden besucht und es wird sich sozial engagiert. Doch wie geht das, gesundes Altern?

„Häufig werden dabei die drei Bereiche Bewegung, Ernährung und soziale Teilhabe genannt“, wissen Dirk Gansefort und Helga Strube vom Bremer Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS, wo unter anderem zu diesem Thema geforscht wird.

BEWEGUNG

Bewegung und Training sind essentiell, um Krankheit und Gebrechlichkeit vorzubeugen. Selbst bei schon gebrechlichen älteren Menschen kann durch körperliches Training eine verbesserte Körperfunktion und somit auch eine höhere Autonomie erreicht werden. Wichtig dabei ist, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer zu üben, nicht nur wegen der Gesundheitswirkung, sondern auch, um im Alltag besser zurechtzukommen – von Waschen und Ankleiden bis hin zur Hausarbeit. Gleichzeitig reduziert ein regelmäßiges Training die Risiken in puncto Stürze und Sturzfolgen. Mindestens 150 Minuten pro Woche in moderater Intensität am besten im Freien körperlich aktiv sein, so lautet die Bewegungsempfehlung für Senioren in Deutschland. „Das lässt sich beispielsweise über Nordic Walking, zügiges Radfahren oder Ähnliches erreichen. Zusätzlich sollten muskelkräftigende Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche durchgeführt ►

TIPP

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Bitte bevorzugen: Frisches Obst und Gemüse sowie Vollkorn-Getreideprodukte

Bitte nur in Maßen: Fertiggerichte, zuckerhaltige Lebensmittel und Alkohol

Für den Muskelerhalt:

Keine Mahlzeit ohne Eiweiß! Empfehlenswert sind täglich Milchprodukte, zweimal wöchentlich Fleisch und mindestens einmal pro Woche Seefisch, aber auch pflanzliche Eiweißträger wie Hülsenfrüchte.

Für starke Knochen: Auf Vitamin D und Calcium achten! Mobilitäts-eingeschränkte Personen sollten mit dem Arzt klären, ob ein Vitamin-D Präparat sinnvoll ist.

werden, ältere Erwachsene mit Mobilitätseinschränkungen sollten an mindestens drei Tagen der Woche Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention durchführen“, skizzieren Dirk Gansefort und Helga Strube.

Die Gesundheitseffekte können sogar gesteigert werden, indem der Umfang und die Intensität der



Eine gesunde, ausgewogene Ernährung spielt in jedem Alter eine entscheidende Rolle. Und im Rahmen seiner Lieben schmeckt es gleich doppelt so gut. So kann die Mahlzeit sogar zum Erlebnis werden.

Übungen erhöht werden. „Auch wer körperlich eingeschränkt ist, sollte sich so viel bewegen, wie es die gesundheitliche Situation zulässt“, so der Tipp der BIPS-Mitarbeiter.

ERNÄHRUNG

Neben der Bewegung spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle, um gesund zu altern. „Im Alter kommt es zu körperlichen und sozialen Veränderungen, die sich auch auf das Ess- und Trinkverhalten auswirken können. Da diese Veränderungen eher schleichend eintreten, werden abnehmende Geschmacks- und Geruchsempfindungen und der damit einhergehende Gewichtsverlust kaum wahrgenommen“, berichten die Experten. Sehvermögen, die Anzahl der Geschmacksknospen und der Geruchssinn können sich aufgrund von altersbedingten Prozessen verringern. Deshalb die

Idee: Das Essen zum Erlebnis machen. Das bedeutet, sich Zeit zu nehmen, den Tisch schön zu decken und zu essen, was einem schmeckt und bekommt. „Ein ausgewogenes und gesundes Essen sollte für alle Menschen das Ziel sein, unabhängig vom Alter. Eine spezielle Altersdiät gibt es nicht“, erklären Gansefort und Strube, „allerdings hat der Mensch mit zunehmendem Alter einen steigenden Bedarf an Eiweiß. Dadurch wird der Erhalt der Muskelmasse unterstützt.“

SOZIALE TEILHABE UND UNTERSTÜTZUNG

Lebensqualität im Alter gilt als dritter Faktor für die Gesundheit. Was Lebensqualität ausmacht? Körperliche Fitness, Freisein von Beschwerden und die Voraussetzungen, mit dem täglichen Leben zurechtzukommen. Ganz wichtig sind dabei aber auch der Grad

an Unterstützung durch Verwandte, Freunde und Nachbarn, am Gesellschaftsleben teilzuhaben und die Möglichkeit, liebgewonnene Aktivitäten aufrecht zu erhalten. Auch sexuelle Aktivität und Beziehungen wirken sich auf die Lebensqualität aus, genau wie sensorisches Vermögen, Autonomie und Selbstständigkeit sowie finanzielle Ressourcen, gerade im Alter. „Lebensqualität steht also immer in Bezug zur Gesundheit und den individuellen Bedürfnissen eines Menschen. Soziale Beziehungen haben dabei einen starken Einfluss“, resümieren die Mitarbeiter des Leibniz-Instituts. Wenn es um die Lebensqualität geht, sind Umweltbedingungen übrigens auch entscheidend. Dazu zählen der Zugang zum medizinischen und sozialen Versorgungssystem, die bauliche Umwelt wie Barrierefreiheit, die Qualität der physischen Umwelt wie Verschmutzung, Lärm, Verkehr und Sicherheit sowie Mobilität. „Neben den individuellen Möglichkeiten, ein gesundes und aktives Alter selbst zu gestalten, stehen somit auch Bundes-, Landes- und Kommunalpolitik sowie die Gesellschaft als Ganzes in der Pflicht, die Rahmenbedingungen für ein gesundes Altern zu gestalten“, sind Dirk Gansefort und Helga Strube überzeugt und geben einen abschließenden Rat. „Am besten werden die Aspekte gesunden Alterns kombiniert – zum Beispiel können Sie mit Freunden einen Spaziergang machen, anschließend gemeinsam etwas kochen und essen.“



WEB-TIPPS

Im Rahmen des Präventionsnetzwerks AEQUIPA beschäftigen sich Wissenschaftler/innen in der Metropolregion Bremen/Oldenburg mit dem Thema Alter, Bewegung und Gerechtigkeit. Mehr dazu unter www.aequipa.de/home.html

Wie sieht ein gut gestalteter Tag im Hinblick auf Ernährung und Bewegung aus? „Mein Tagesplan OP-TIMA(H)L 60 plus“ findet sich unter www.in-form.de/materialien/mein-tagesplan-optimahl-60-plus/

Aktivität im Alter? Wissenswertes dazu gibt es unter: www.aelter-werden-in-balance.de