



Aylin Urmersbach

ÄLTER WERDEN WIR SPÄTER!

Mein
natürliches
Anti-Aging-Programm
für ein gesundes,
glückliches
Leben

ZS VERLAG

WDR[®]

INHALT

Vorwort

Das große Glück der besten Jahre

Ein Traum wird wahr: Älter werden, jung bleiben

Warum wir immer länger jung bleiben

So altert unser Körper

Wissenswertes rund ums Älterwerden

Das Geheimnis der Telomere

Ernährung, Bewegung, Lebensfreude

Anti-Aging-Ernährung: Essen Sie sich jünger

Die besten Anti-Aging-Lebensmittel

Milchprodukte: Pro und kontra

Meine zehn goldenen Anti-Aging-Essregeln

Gesunder Genuss

Bewegung hält jung: So kommen Sie in Schwung

Was Bewegung im Körper bewirkt

Das beste Training für ein langes Leben

Bringen Sie Schwung in Ihren Alltag

Mein Work-out für zu Hause

Innere Balance: Mit Freude durch den Alltag

Entspannen mit einer Atemübung

Verhaltensänderungen leicht gemacht

Bringen Sie mehr Freude in Ihr Leben

Bedrohliche Zukunft? So bleiben Sie gelassen

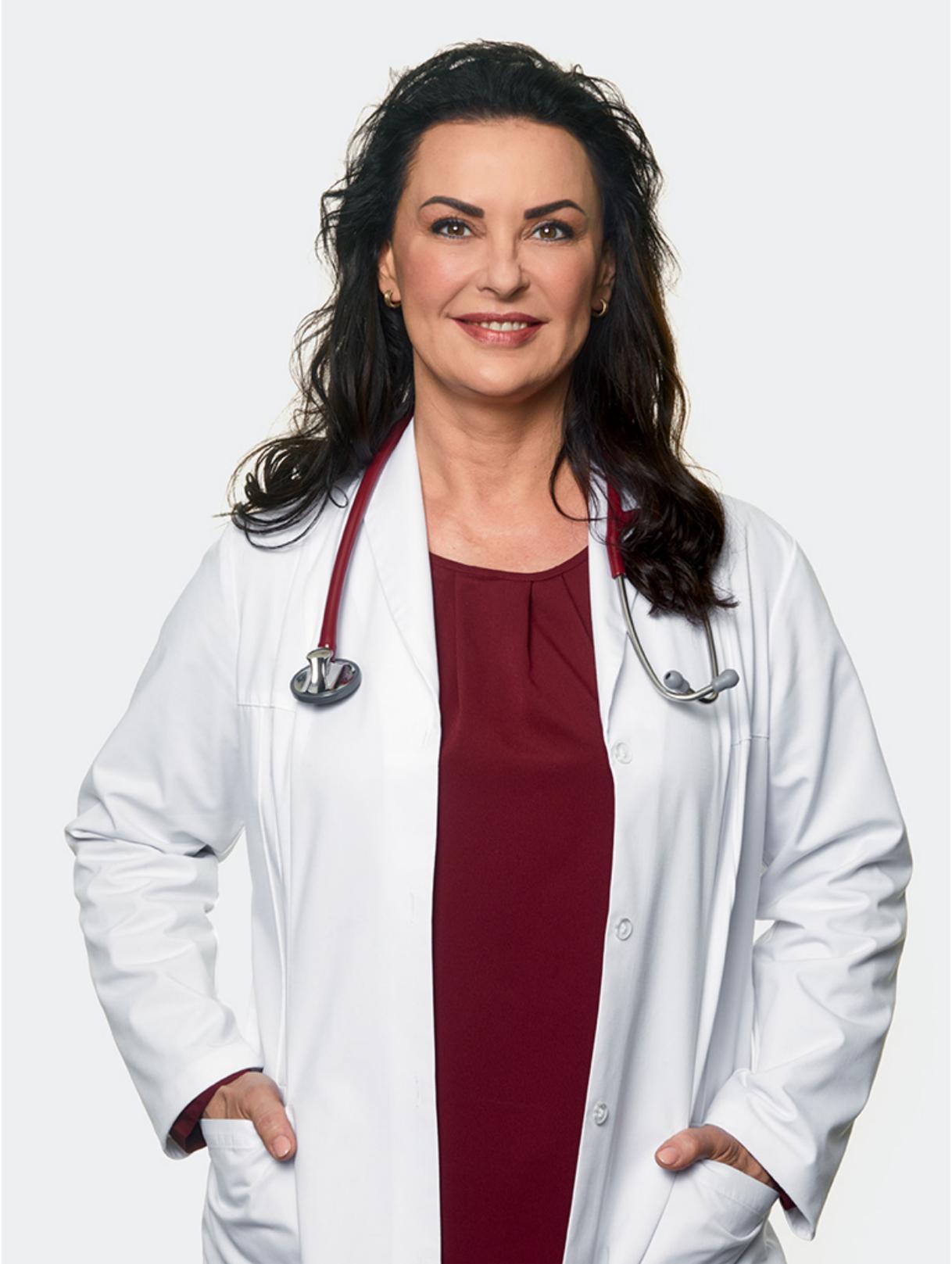
Der Anti-Aging-Plan: Schrittweise zum Erfolg
Hormone – die Lenker unseres Lebens
Phytohormone: Die pflanzliche Alternative

Rezepte: Anti-Aging aus der Küche

Krankheiten und Beschwerden

Altersdepressionen: Das stille Leid
Arteriosklerose: Wenn die Gefäße verkalken
Arthrose: Wenn die Gelenke wehtun
Augen werden durch Operationen wieder jung
Bluthochdruck: Die schleichende Gefahr
Burn-out: Verhindern Sie Überforderung
Demenz: Das große Vergessen
Bewegen und nicht rauchen: Der beste Schutz vor Demenz
Diabetes: Die heilbare Krankheit
Die Haut: Der Spiegel unseres Lebens
Sonne? Ja, aber bitte nur in der richtigen Dosis
Eingriffe für die Schönheit: Zum Verjüngen zum Arzt
Krebs: Wenn Zellen bösartig werden
Osteoporose: Wenn die Knochen abbauen
Vorsicht, Sucht: Gefährliche Altmacher
In fünf Schritten mit dem Rauchen aufhören
Übergewicht: Die zunehmende Gefahr
Zu dick? Berechnen Sie mit dem BMI Ihr Gewicht
Das biologische Alter: Wie alt sind Sie wirklich?

Über die Autorin
Impressum



ZUFRIEDEN UND GESUND ÄLTER WERDEN

Wenn Sie heute 40, 50 oder 60 sind, liegt die beste Zeit Ihres Lebens vielleicht noch vor Ihnen. Sie wissen nur noch nichts davon. Mit meinem ganzheitlichen Programm sind Sie gut aufgestellt für eine gesunde Zukunft.

„Mit dem Alter wird alles schlechter.“ Solche Klagen haben Sie bestimmt schon öfter gehört. Doch sie stimmen nicht (mehr). Wenn die Babyboomer in den nächsten Jahrzehnten in Rente gehen, haben sie die besten Chancen auf einen langen und erfüllenden Lebensabend. Anders als in früheren Generationen kommen nach der Rushhour des Lebens noch viele Jahre – vielleicht sogar Jahrzehnte – mit großen Freiheiten und ungeahnten Möglichkeiten. Solange die Gesundheit mitspielt, nimmt die Zufriedenheit in der zweiten Hälfte des Lebens keineswegs ab, im Gegenteil! Wer nur ein paar Zipperlein zu beklagen hat und nicht unter ernsthaften Erkrankungen leidet, empfindet das Glück der besten Jahre besonders intensiv.

Keine Utopie mehr

Älter werden und dabei jung bleiben – das ist keine Utopie mehr, auch wenn die Natur die ewige Jugend nicht vorgesehen hat. Dank riesiger medizinischer Fortschritte und immer besserer und schonenderer Medikamente sind viele schwere Krankheiten heute nicht mehr tödlich. Die neuesten Erkenntnissen der Epigenetik zeigen, wie ein gesunder Lebensstil in der zweiten Hälfte unseres Daseins fit hält. Aus der Ernährungswissenschaft ist inzwischen bekannt, dass es regelrechte Anti-Aging-Lebensmittel gibt. Allein eine Ernährungsumstellung kann zum effektiven Gesundheitsmacher werden und Zivilisationskrankheiten wie Diabetes heilen. Mein ganzheitliches Gesundheitsprogramm baut auf diesen Erkenntnissen auf.

Was kann ich selbst tun?

Im ersten Teil meines Buchs erfahren Sie, was vor Ihnen liegt. Wie lassen sich geschenkte 20 Lebensjahre oder mehr sinnvoll gestalten? Was passiert im Körper und wie kann jeder gegensteuern? Mit dem Wissen aus der Einführung geht es dann im zweiten Teil ans Selbermachen: Was muss ich essen, um gesund älter zu werden? Wie bewege ich mich am besten, um mich zu fordern, ohne die Gelenke zu überfordern? Was hilft gegen die nachlassende Hormonproduktion? Wie Sorge ich für genug Vitamin D aus der Sonneneinstrahlung, ohne dass die Haut vorzeitig altert? Auf all diese Fragen finden Sie Antworten. Im letzten Teil geht es dann um typische Alterserkrankungen, die leider nicht aus der Welt zu schaffen sind, weil Alterung ein natürlicher Prozess ist. Dennoch lässt sich so manches Leiden vermeiden und eventuelle schlimme Verläufe verzögern oder aufhalten, wenn man rechtzeitig darüber informiert ist. Dieses Buch vermittelt Ihnen das nötige Wissen dazu.

Ihre

A handwritten signature in black ink, reading "Anja Bauer-Sachs". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'A' and a long, sweeping underline.



DAS GROSSE GLÜCK DER BESTEN JAHRE

Wir werden immer älter und können dabei ein erfüllendes Leben führen, vorausgesetzt, wir nutzen all die Möglichkeiten, die uns heute zur Verfügung stehen. Medizin und Forschung haben unglaubliche Fortschritte gemacht. Die letzten 20 oder 30 Jahre können die beste Zeit des Lebens sein, wenn wir Älterwerden nicht als Schicksal, sondern als Chance betrachten.

EIN TRAUM WIRD WAHR: ÄLTER WERDEN, JUNG BLEIBEN

Ein gesunder Lebensstil macht's möglich. Wir können heute so alt werden wie nie zuvor und uns dabei jahre- oder sogar jahrzehntelang guter Gesundheit erfreuen. Revolutionäre medizinische Erkenntnisse sind die Richtschnur für mein Programm dazu.

Ein Menschheitstraum ist wahr geworden. Zwar nicht der vom ewigen Leben, aber ein Lebenszusatz von bisher unvorstellbarem Ausmaß. Zehn, 20 oder sogar mehr Jahre dürfen wir heute länger auf der Welt bleiben als die meisten unserer Vorfahren. Diese Bonuszeit bekommen wir geschenkt – als Zusatz und Belohnung dafür, dass wir uns selbst gut versorgen, hegen, pflegen, fordern und fördern in möglichst vielerlei Hinsicht. In den letzten Jahrzehnten haben Medizin und Forschung unglaubliche Fortschritte gemacht. Unsere genetische Bestimmung ist veränderbar. Alterskrankheiten sind zwar nicht abgeschafft, lassen sich aber lange verzögern. Es ist nicht mehr das Schicksal, das uns vom Ruhestand direkt ins Krankenbett schickt. Wie und wohin wir gehen, wenn die Zeit der Erwerbstätigkeit hinter uns liegt, das können wir heute selbst bestimmen.

EIN QUANTENSPRUNG IN DER MEDIZIN

Die sogenannte Epigenetik (aus dem Griechischen: „epi“ für „über“ oder „oberhalb“), also die Lehre von der Steuerung der Gene und der Möglichkeit, vorgegebene Faktoren in bestimmtem Ausmaß ein- oder auszuschalten, gilt als Quantensprung in der Medizin. Dabei zeigt sich, dass wir mit der Ausrede „Bei mir ist das alles erblich bedingt“ nicht mehr durchkommen. Ob es um Ernährung, Bewegung, Stress, Entspannung, Neugier, Lebenslust oder auch unsere Sicht auf die Welt geht: Wir können das genetisch vorgegebene

Programm beeinflussen, also verbessern, verschlechtern, austricksen oder ohne Gegenwehr laufen lassen. All das hat jeder zu einem großen Teil selbst in der Hand.

» Die Jugend wäre eine schönere Zeit, wenn sie erst später im Leben käme. «

Charlie Chaplin

Voller Energie und Zuversicht

Auch wenn unser Körper schon mit 30 Jahren anfängt, Schwächen zu zeigen, und Alterungsprozesse in jedem einzelnen Organ in Gang setzt, müssen wir das nicht schicksalsergeben hinnehmen. Wir können bis ins hohe Alter voller Energie und Zuversicht gegen die Tücken der natürlichen Alterung ankämpfen. Wenn Sie dieses Buch in die Hand nehmen, sind Sie vielleicht erst 40 oder 50 oder 60 und wollen noch lange nicht ans Ende denken. Das ist gut so. Denn jetzt ist der beste Zeitpunkt, sich darauf vorzubereiten, in die Verlängerung zu gehen und noch ein paar Runden zu drehen. Sie werden merken: Da kommt noch was – und vieles wird in der zweiten Lebenshälfte sogar besser.

Alter ist eine Frage des Lebensgefühls

Denken wir über das Älterwerden nach, stoßen wir auf einen merkwürdigen Widerspruch: Älter werden möchte jeder, alt sein aber niemand. Wie kommt das? Wahrscheinlich entsteht dieses Paradox, weil Ältersein und Älterwerden heute sehr individuell sind und so unterschiedlich verlaufen, dass es keine einheitliche Definition dafür gibt. Wann das eine oder andere anfängt, hängt nicht vom Eintrag im Personalausweis ab, sondern für jeden selbst vom Lebensgefühl – und für jeden anderen zum Großteil davon, wie alt er selbst ist. Auch dabei zeigt sich, wie subjektiv die Wahrnehmung ist. Alt? Das sind häufig vor allem die anderen.

Gefühlt jünger als der Durchschnitt

Im Durchschnitt fühlen sich die Deutschen zehn Jahre jünger als sie sind, das ergab eine Studie des Meinungsforschungsinstituts Insa-Consulere und des Deutschen Instituts für Altersvorsorge im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums. Ein weiteres Ergebnis der Untersuchung: Die Einschätzung, ab wann man alt ist, verändert sich im Laufe des Lebens. Unter 40-Jährige definieren 60 als magische Grenze zum Altsein. Werden sie dann selbst älter, verschiebt sich die Zahl schnell nach hinten. Über 40-Jährige glauben, dass man erst mit 70 alt ist. Auch die Einstellung zum Thema Arbeit verändert sich. Wer noch nicht 60 ist, möchte im Durchschnitt nur bis 63 arbeiten. Rückt das Datum dann näher, steigt offenbar die Lust am Weitermachen, denn statistisch gesehen möchten über 60-Jährige bis 67 berufstätig bleiben.

DAS GLÜCK DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

Wussten Sie, dass Sie in der zweiten Lebenshälfte beglückender mit Ihren Gefühlen umgehen können als in jungen Jahren? Dass Sie allen Grund haben, sich auf Erreichtem auszuruhen und krank machenden Stress zu vermeiden? Dass Sie sich Aufgaben suchen dürfen, von denen Sie früher nur träumen konnten? Dass Sie auch jenseits der 80 noch Muskeln aufbauen oder mit 78 noch ein Fitnessprogramm beginnen können, das Ihnen dazu verhilft, auch die 90 noch zu erleben? Dass Ihre Augen dank moderner Operationstechniken im Alter vielleicht sogar besser werden als in der Mitte des Lebens? Die Möglichkeiten sind vielfältiger denn je. Folgen Sie meiner ganzheitlichen Strategie und bleiben Sie länger jung, auch wenn Sie Ihre Lebensuhr nicht anhalten können und wollen.

EINSCHÄTZUNG: ALT IST ICH PLUS 15

Wahrscheinlich kennen Sie das von sich selbst. Erinnern Sie sich noch an Ihre Jugend? Als Sie selbst 15 waren und die ersten Freunde 18 wurden? Das kam

einem damals schon ganz schön alt vor. Über 30-Jährige sortierte man seinerzeit in die scheinbar unerreichbare Kategorie „uralt“ ein – und so setzt sich das fort. Eine gängige Formel bringt dieses Phänomen auf den Punkt: Als „alt“ wird man als Erwachsener von Leuten eingeschätzt, die etwa 15 Jahre jünger sind als man selbst, die also (wenn auch sehr knapp) die eigenen Kinder sein könnten. Umgekehrt betrachten wir zum Beispiel mit 55 Jahren über 70-Jährige eher als Menschen, die zur Generation unserer Eltern gehören als zu unserer eigenen. Kurzum, es gilt das subjektive Gefühl. Alt ist: ich plus 15 Jahre, unabhängig davon, wie alt ich bin.

EINE FRAGE DER EINSTELLUNG

Wie denken Sie über alte Menschen? Diese Frage spielt eine wichtige Rolle, wenn es um die Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte geht. Die amerikanische Sozialpsychologin Becca Levy entdeckte die „Stereotyp-Verkörperung“, derzufolge eine negative Einstellung zum Alter auch zu mehr Beschwerden führt. Der Grund: Wer das Alter als unausweichlich schlechtes Schicksal sieht, kümmert sich kaum noch um die eigene Gesundheit. Die negative Sicht wird zur sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben, ist bei Pessimisten doppelt so hoch wie bei Optimisten. Auch fürs Gehirn bleibt eine negative Einstellung zum Alter nicht ohne Folgen. In einer Studie schnitten diejenigen, die große Angst vor dem Älterwerden haben und damit nur Negatives assoziieren, so schlecht ab, als hätten sie Demenz.

MÖGLICHKEITEN FÜR VERÄNDERUNGEN

Liegt die Zeit, in der das Alter sichtbar wird, noch in weiter Ferne, geben wir uns gerne locker. „Macht doch nichts. Man sollte dazu stehen, statt das wahre Alter zu verdrängen.“ „Es ist doch ganz natürlich, dass wir älter werden.“ „Falten sind ein tolles Zeichen von Reife.“ Solche Sätze sagen sich leicht. Doch

wenn es dann ernst wird, verliert sich die Coolness von allein. Niemand möchte älter geschätzt werden, als er ist. Warum sollte der berechtigte Wunsch, gut und gesund auszusehen, den schon Kinder und Teenager mit viel Energie verfolgen, plötzlich nicht mehr wichtig sein, nur weil die Zahl 40, 50, 60 oder 70 überschritten wurde? Es gibt nicht viele Möglichkeiten, mit dem Älterwerden umzugehen. Genau genommen nur zwei: Man kann es hinnehmen und sich dem Schicksal ergeben oder aktiv etwas dagegen tun. Vielleicht ein paar Dinge verändern, den Lebensstil überdenken, schlechte Gewohnheiten aufgeben und durch bessere ersetzen. Neue Erfahrungen machen oder einfach die Einstellung zum Alter verändern. Dazu möchte ich Ihnen in diesem Buch nützliche Anregungen geben.

Der Lebensstil bestimmt die Richtung

Aus medizinischer Sicht beginnt die zweite Hälfte des Lebens zwischen 40 und 50 Jahren. Das ist ein Alter, das für 18-Jährige unendlich weit in der Zukunft liegt und für 100-Jährige vielleicht gerade mal als das Ende der Jugend in der Erinnerung auftaucht. Bereits in dieser Zeit können Jüngere physiologisch gesehen viel älter sein, als es im Ausweis steht. Ältere können aber auch einen Körper haben, der die medizinischen Werte eines viel Jüngeren aufweist. Es ist also alles möglich. In welche Richtung es sich entwickelt, hängt ganz entscheidend vom Lebensstil ab.

Gefühlte Übergänge ins Alter

Neben den biologischen Veränderungen gibt es aber auch noch andere Phasen, die wir als Übergang ins Alter empfinden. Dazu gehört zum Beispiel der Eintritt in den Ruhestand, der nach der Definition unseres Rentenversicherungssystems heute zwischen 65 und 67 Jahren liegt. Für Eltern kann auch der Auszug der erwachsenen Kinder gleichbedeutend mit dem Anfang des Alters sein. Den Tod der eigenen Eltern empfinden viele als Weiterücken um eine Generation. Auch der Verlust des Partners, eine Krankheit, die die Lebenslust stark einschränkt, oder die Wechseljahre, wenn man sie neben den körperlichen Beschwerden als Verlust des Lebenssinns empfindet, sind weitere einschneidende Übergänge.

CHANCEN IN DEN MITTELPUNKT STELLEN

Doch gleichgültig, was wann passiert – niemand ist nur aufgrund seines Alters zu einem Leben zwischen Bett und Sofa verurteilt. Heute kommt eine Generation in die „besten Jahre“, die noch lange lebenslustig bleibt. Frauen und Männer, die auch in der zweiten Lebenshälfte viel vorhaben, stehen symbolisch für ein verändertes Bild vom Alter. Nicht mehr der Schrecken, sondern die neuen Chancen stehen im Mittelpunkt. Denn noch nie konnten die Menschen so viel angenehme Lebensjahre verbringen, die sie jenseits der Rushhour des Lebens selbstbestimmt, frei und mit Elan genießen dürfen. Sie müssen dafür nicht als verlängert Pubertierende auftreten. Doch Sie haben allen Grund zur Freude: Denn da geht noch was.



GROSSE UNTERSCHIEDE

Männer und Frauen altern unterschiedlich. Frauen haben früher mit Hormonmangel zu kämpfen, sind aber sonst in der zweiten Lebenshälfte körperlich fitter, weil sie meistens gesünder leben als Männer. Diese nehmen das Alter dafür leichter an; manche sehen es sogar als Statusgewinn. Allerdings leiden Männer stärker unter Libidoverlust. Dass Männer nicht so alt werden wie Frauen, liegt zum großen Teil an ihrer Lebensweise. Dabei werden Männern vielen Klischees, die es über sie gibt, gerecht: Sie gehen größere Risiken ein (zum Beispiel beim Autofahren) und bei ihnen geht es körperlich ab 55 Jahren schneller bergab. Sie haben offenbar ein schwächeres Immunsystem, mehr Stress, trinken mehr Alkohol, rauchen mehr, achten weniger auf gesunde Ernährung, gehen seltener zu Vorsorgeuntersuchungen und bekommen öfter Herz-Kreislauf-Probleme und Krebs.

20 Jahre „geschenkt“

Das ist neu und war noch vor wenigen Jahrzehnten undenkbar. Stand der Tod vor zwei bis drei Generationen meistens nach dem Ende des Erwerbslebens mehr oder weniger bevor, so beginnt heute nach dem Abschied von der Arbeit eine Lebensspanne, wie es sie noch nie gab. Gehörte man früher spätestens ab 50 zum alten Eisen, so können wir heute die vielleicht beste Zeit unseres Lebens genießen. Die Existenzgrundlagen sind gesichert und reichlich Lebenserfahrung gespeichert. Große Träume von Familie, Beruf und finanzieller Sicherheit sind bereits erfüllt – und jetzt bleibt immer noch Zeit zum Leben. Man kann sich für etwas engagieren, ohne ökonomischen Zwängen zu folgen. Innerhalb eines Jahrhunderts hat sich die Lebenserwartung der Menschen in Deutschland um gut 20 Jahre verlängert.



WARUM WIR IMMER LÄNGER JUNG BLEIBEN

Ob bessere Arbeitsbedingungen oder sehr gute medizinische Versorgung: Es gibt viele Gründe dafür, dass wir beim Älterwerden immer jünger bleiben können.

- » Unser Lebensstandard hat ein komfortables Maß angenommen. Hungersnöte, Kriege, Seuchen und Naturkatastrophen bedrohen die einzelnen Menschen und ihre Lebensbedingungen in hoch entwickelten, wohlhabenden Ländern kaum noch.
- » Wir nutzen gesundheitliche Vorsorgeangebote und können Zeit für Urlaube, Erholung und Wohlfühlen nutzen. Der medizinische Fortschritt zeigt sich bereits in einer geringeren Säuglingssterblichkeit. Die Chance, einen Herzinfarkt zu überleben, hat sich in knapp einem halben Jahrhundert verfünffacht.
- » Der Fortschritt wird vor allem auf dem Gebiet der Stammzellforschung weitergehen. Viele Krankheiten, die früher zum Tod führten, sind

mittlerweile gut behandelbar. Selbst die Zahl der vorzeitigen Todesfälle durch Krebs, Herzleiden, Diabetes und chronische Atemwegserkrankungen geht weiter zurück.

- » Unsere Arbeitsbedingungen werden immer besser. Freie Wochenenden, Feierabend nach acht Stunden Arbeit, regelmäßiger Urlaub, weniger körperliche Strapazen, mehr Arbeitsschutz und die Möglichkeit, eine Zeit lang auszusetzen oder die Arbeitszeit zu verkürzen – all das sind lebensverlängernde Errungenschaften.
- » Trotz der Klimaveränderungen leben wir unter besseren Umweltbedingungen als frühere Generationen. Wir haben sauberes Trinkwasser, funktionierende Abwasser- und Müllsysteme. Hygiene ist so selbstverständlich, dass Krankheiten wie Cholera, Tuberkulose und Typhus in unseren Breitengraden keine Bedeutung mehr haben.
- » Wir haben die Möglichkeit, uns sehr gut zu ernähren, wenn wir nur wollen. Wir müssen nicht in die Steinzeit zurück, um artgerecht zu essen. Selbst Supermärkte führen heute Bioprodukte. Insgesamt leben die Deutschen gesundheitsbewusster. Der Verbrauch von Fleisch und Alkohol sinkt seit Jahren, dafür wird mehr Gemüse gegessen. Es gibt immer weniger Raucher und mehr Menschen treiben Sport bis ins hohe Alter.
- » Studien zeigen es immer wieder: Bildung hat einen hohen Stellenwert für die Gesundheit. Menschen mit höherem Bildungsniveau achten auf einen gesunden Lebensstil, treiben mehr Sport, nehmen Vorsorgeuntersuchungen wahr und empfinden ihr Leben als erfüllender. Da Bildung auch zu einem höheren Einkommen führt, verbessert sich die medizinische Versorgung für die, die es sich leisten können. Im Beruf sind Besserverdiener seltener Gesundheitsrisiken ausgesetzt.

Nur noch halb so viele Geburten

Unsere Gesellschaft wird sich erst einmal verändern. Es wird immer mehr fitte ältere Menschen in Relation zu den Jungen geben, da die Geburtenrate von Ende der Fünfziger- bis Anfang der Siebzigerjahre des letzten Jahrtausends in Deutschland so hoch war wie danach nie mehr. Zum Vergleich: Im Jahr 1964 erblickten mit gut 1,3 Millionen die meisten deutschen Babys das Licht der Welt. Auch im Jahrzehnt zuvor lag die Zahl der Geburten immer über einer Million. Erst ab 1965 setzte der sogenannte Pillenknick ein; die Geburtenrate sank bis 1970 unter das Niveau von 1955 und lag ab 1972 erstmals unter der Sterberate. Die Entwicklung setzte sich entsprechend fort: 2002 wurden nur noch etwa halb so viele Babys in Deutschland geboren wie 1964.

In Japan werden Frauen 87 Jahre alt

Dass es zwischendurch immer mal wieder Meldungen über steigende Geburtenraten gibt, liegt daran, dass nur kleine Ausreißer nach oben oder unten gezählt werden, die durch Vergleiche mit Vorjahren entstehen. Bis heute bewegt sich die Rate grob gerundet zwischen 660 000 und 784 000 Geburten pro Jahr und ist damit weit entfernt von den Babyboomer-Jahren. Daran wird sich auch so bald nichts ändern. Das zeigt ein Blick nach Japan. Dort beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung von Frauen 87 Jahre. Männer haben in Island die besten Chancen. Dort erreichen sie ein Durchschnittsalter von 81 Jahren.

Die Lebenserwartung steigt ständig

Und es geht noch weiter. Demografen des Rostocker Max-Planck-Instituts stellten fest: Wir werden immer älter. Die Lebenserwartung steigt hierzulande demnach pro Jahr um drei Monate. Das bedeutet: Wer heute in Deutschland geboren wird, darf damit rechnen, 81 zu werden, wobei Frauen derzeit statistisch gesehen ein- Alter von 83,18 und Männer von 78,36 Jahren erreichen. Davon konnten die Menschen früher nur träumen. Wer zum Beispiel im Jahr 1840 auf die Welt kam, hatte im Durchschnitt nur 45 Jahre vor sich. Ein Ende dieses Trends ist nicht abzusehen. Ein gesundes Baby von heute hat sehr gute Chancen, später einmal 100 Jahre alt zu werden.

AM ENDE NOCH MAL BERGAUF

Wie wird sich mein gesundheitlicher Zustand entwickeln? Die Statistik kennt ein paar Werte. So lässt sich davon ausgehen, dass die Jahre zwischen 60 und 80 bei gesunden Menschen relativ gut verlaufen. Wenn ab 80 das „zweite Alter“ beginnt, treten meist Krankheiten auf. Wer diese überlebt, kann ab 86 wieder fröhlicher nach vorn blicken. Denn dann stehen die Chancen gut, dass es noch bis über 90 so weitergeht.

Gefühlt zehn Jahre jünger

Die Statistik spiegelt auch das subjektive Gefühl wider, das die meisten kennen: Wir werden zwar immer älter, bleiben dabei aber jünger. 50 ist das neue 40, mit 60 kann man auch gefühlt zehn Jahre jünger sein – zumindest wenn man Familienfotos aus früheren Generationen betrachtet. Männer und Frauen um die 50 sehen fitter und gesünder aus als ihre Großeltern im gleichen Alter – und bei manchen Familien auf dem Spielplatz fragt man sich, ob das Kind mit seinen nicht mehr ganz jungen Eltern oder mit jung gebliebenen Großeltern im Sand buddelt. Das macht Mut, auch wenn es nicht für jeden zu realisieren ist. Die Gesellschaft wird sich darauf einstellen, dass ein großer Teil der Bevölkerung im Rentenalter ist. Ob das beängstigend oder großartig ist, muss jeder selbst entscheiden.

ÄLTERWERDEN FINDET IN DEN ZELLEN STATT

Älterwerden findet in erster Linie in den Zellen statt. Diese sind zwar winzig klein, aber dank moderner Medizin nicht unerreichbar. Hier sind es vor allem die Hormone, die medizinisch gesehen für Veränderungen sorgen. Bei Frauen nehmen die Östrogene, also die weiblichen Geschlechtshormone, mit dem Alter ab. Bei Männern sinkt der Testosteronspiegel langsamer und später. Die Geschlechtshormone schützen im fruchtbaren Alter vor zahlreichen Krankheiten, die heute als typische Alterskrankheiten eingeordnet werden.

Sinken die Messwerte, fällt dieser Schutz weg. Alterungsprozesse beginnen und setzen sich in Form von Krankheiten fort, wenn man nichts dagegen tut.

Wir sind ständig Attacken ausgesetzt

Attacken kommen von allen Seiten. Unser Körper ist ständigen Angriffen ausgesetzt. Krankheiten, Verschleiß, Verlust – Altern macht leider von allein keine Pause und beginnt schon sehr früh. Bereits mit 20 Jahren bröckelt es an den ersten Fronten. Wir merken allerdings kaum etwas davon. Oder wussten Sie, dass Sie mit 20 Jahren am größten waren und seitdem langsam, aber sicher schrumpfen? Die Haut verliert ein bisschen an Spannkraft, das Atemvolumen verringert sich. In den Ohren nimmt die Zahl der Haarzellen ab, sodass wir hohe Töne schlechter hören. Mit 75 Jahren haben mehr als ein Drittel der Menschen Gehörschädigungen.

*» Alt ist man dann, wenn man an der
Vergangenheit mehr Freude hat als an der
Zukunft. «*

John Knittel

Dem Prozess ein Schnippchen schlagen

Auch in Sachen Fruchtbarkeit verändert sich der Körper schon sehr früh. Mit 25 Jahren lässt die Fruchtbarkeit bei Frauen nach; bei Männern beginnt der Testosteronspiegel zu sinken. Ab 30 sind die Knorpel weniger elastisch. Die Bandscheiben werden dünner. Mit 35 zeigen sich die ersten grauen Haare. Bis die Organe mit ihren Funktionen nachlassen, dauert es dann etwas länger – und es wird spürbar. Ab etwa 55 machen sich die Folgen des Alterungsprozesses deutlicher bemerkbar. Auch das ist angenehmerweise kein unabänderlicher Automatismus, sondern vor allem die Folge von Untätigkeit und zu wenig Herausforderungen für die Zellen. Wer diesen Zusammenhang versteht, kann einem Großteil der Alterungsprozesse ein Schnippchen schlagen. Was bedeutet Älterwerden für jeden einzelnen Bereich des Körpers?

> Immunsystem

Auch unser Immunsystem kommt in die Jahre. Es bildet weniger Abwehrzellen und Antikörper; die körpereigene Schutzpolizei ist nicht mehr so aktiv. Viren und Bakterien haben leichtes Spiel und damit breiten sich leider auch Krebszellen schneller aus. Schon bei der Produktion der Vorläuferzellen, die später zu Abwehrzellen werden, zeigen sich Schwächen. Sie reifen im Alter nicht mehr so leicht aus. Der gesamte Alterungsprozess des Immunsystems ist noch nicht ausreichend erforscht. Eventuell gibt es auch einen Zusammenhang mit dem Darmmikrobiom, also der Gesamtheit aller Bakterien, Viren und Pilze im Darm. Doch auch hier gilt: Vorbeugung macht stark. Ob Bewegung, vitaminreiche Ernährung, mentale Gelassenheit, ausreichend Schlaf oder Naturheilmittel – all das sind Wohltaten für die körpereigene Abwehr.

> Hormone

Hormone sind die Dirigenten unseres Lebens. Die Botenstoffe regulieren und steuern zahlreiche Vorgänge im Körper. Sie lassen uns erst wachsen und gedeihen und halten uns später gesund, jung und fit. Federführend sind dabei Wachstums- und Sexualhormone, mit denen wir in unseren fruchtbaren Jahren gut ausgestattet sind. Fortpflanzung ist schließlich das höchste Ziel, für das die Natur uns angelegt hat. Ist die Zeit vorbei, stellen die Hormone ihre Produktion ein. Das ist ein Meilenstein im Prozess des Älterwerdens. Denn die Sexualhormone beeinflussen neben dem Lustempfinden auch die Stabilität der Knochen, den Zustand der Gefäße, die Stimmung und den Stoffwechsel. Schlaflosigkeit, Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen gehören zu den Folgen. Statt mit Hormonersatztherapien, die wegen der Nebenwirkungen heute seltener empfohlen werden, lassen sich die unerwünschten Nebenwirkungen mit Bewegung, der richtigen Ernährung und pflanzlichem Hormonersatz reduzieren. Gut zu wissen: Vor allem Sexual- und Wachstumshormone bilden sich immer wieder neu, wenn wir sportlich aktiv sind und Muskeln aufbauen. Das sexuelle Interesse lässt auch im Alter nie ganz nach.

> Herz

Im Mittelpunkt des Körpers steht das Herz, das mit dem Älterwerden immer mehr arbeiten muss. Vom 30. Lebensjahr an nimmt seine Leistungsfähigkeit ab. Denn die Arterien werden mit der Zeit steifer. Ablagerungen verdicken die Wände. Deshalb erhöht sich der Blutdruck bereits ab 30 Jahren. Vor allem durch Rauchen und hohe Cholesterinwerte wird das Problem verschärft. Herzinfarkt ist bis heute bei uns die Todesursache Nummer eins. Traf es früher hauptsächlich Männer, so nimmt die Zahl der Frauen immer weiter zu, sobald sie schlechte Gewohnheiten übernehmen, die einst typisch männliche waren. Gegen Herzkrankheiten ist ein gesunder Lebensstil die beste Prophylaxe.

> Gehirn

Auch im Kopf beginnt das (vermeintlich) große Sterben schon mit 30 Jahren. Das Gehirn fängt schleichend an abzubauen. Etwa 50 000 Hirnzellen verenden jeden Tag. Das Gedächtnis, die Konzentrationsfähigkeit und oft auch die Kreativität lassen nach, was zum Glück recht langsam vor sich geht, sodass man in vielen Fällen jahrzehntelang lang gar nichts davon merkt. Wenn man weiß, dass wir ungefähr 100 Milliarden Nervenzellen haben, lässt sich der Verlust von ein paar Zehntausenden verschmerzen. Erst bei Demenz sinkt die Zahl so stark, dass die Betroffenen beeinträchtigt werden. Ansonsten sind wir den Alterungsprozessen auch auf diesem Gebiet nicht hilflos ausgeliefert und können einiges tun, um das Hirn fit zu halten. Bewegung zum Beispiel fördert die Durchblutung und die Versorgung mit Sauerstoff. Geistige Herausforderungen trainieren das Gehirn. Gut zu wissen: Wenn unser Gehirn eine Sache gut kann, dann ist es die Fähigkeit, bestimmte Teile für andere einspringen zu lassen, sobald diese ausfallen. Selbst in hohem Alter können Hirnregionen noch wachsen und Synapsen sich verbinden. Wir können lebenslanglich lernen.

SO ALTERT UNSER KÖRPER

Vom Immunsystem über Muskeln und Gewicht bis zu den Zähnen – Alterserscheinungen lassen sich nicht vermeiden, doch in vielen Bereichen sehr gut aufhalten. Hier gibt es einen Überblick.

Immunsystem

Es wird im Laufe der Zeit schwächer und bildet weniger Abwehrzellen.

Zähne

Pflege und gute Ernährung halten sie lange gesund, aber leider nicht weiß.

Hormone

Die Produktion lässt nach. Ernährung und Bewegung helfen.

Lunge

Das Volumen wird weniger, die Gefahr einer Lungenentzündung steigt mit zunehmendem Alter.

Gewicht

Muskeln statt Fett stoppen altersbedingtes Zunehmen.

Muskeln

Sie verlieren mit zunehmendem Alter ihre Kraft, wenn wir nichts dagegen tun.

Haut

Sie verliert an Elastizität. Vor allem zu viel Sonne macht die Haut alt.

Augen

Den Alterungsprozess können wir mit Brillen und Kunstlinsen kompensieren.

Knochen und Gelenke

Die Dichte nimmt ab, Bewegung bremst den natürlichen Prozess.

Ohren

Wenn Hörtraining nichts mehr nützt, schaffen Hörgeräte Abhilfe.

Herz

Ein gesunder Lebensstil ist die beste Vorbeugung gegen Herzkrankheiten.

Niere

Sie wird weniger leistungsfähig, daher kommt es zu Blasen- und Nierensteinen.

> Lunge

Die Leistung der Lunge hängt von der Fähigkeit ab, möglichst viel Sauerstoff aufzunehmen. Dieses sogenannte Lungenvolumen ist im Rentenalter um gut 20 Prozent geringer als in der Jugend. Das heißt, dass ältere Menschen nicht mehr so viel Sauerstoff aufnehmen können wie früher. Die Atemmuskulatur wird schwächer. Die Lunge kann Angriffe von außen nicht mehr so gut abwehren. Zum Glück führen diese altersbedingten Veränderungen nicht zwangsläufig zu Beschwerden. Wer intensiv Sport treibt, merkt meist, dass die Lungenkapazität nachlässt, und passt das Training entsprechend an. Die Gefahr einer Lungenentzündung steigt bei älteren Menschen. Eine Lungenschutzimpfung (Pneumokokken-Impfung) schützt gegen eine Mehrzahl aller bakteriellen Lungenentzündungen und wird von der Ständigen Impfkommission für alle Menschen ab 60 empfohlen.

> Niere

Bei zwei Dritteln der Erwachsenen lässt die Leistung der Niere bereits mit Ende 20 nach. Das Organ verliert an Gewicht. Die Anzahl der Entgiftungszellen nimmt ab. Wenn nicht mehr genug Abfallstoffe entsorgt werden können, kommt es zu Blasen- und Nierensteinen. Im Umkehrschluss lautet die gute Nachricht: Jeder Dritte hat auch im Alter noch eine fitte Niere. Dazu tragen unter anderem ausreichendes Trinken (etwa zwei Liter Wasser pro Tag) und ein gesunder Lebensstil bei.

> Knochen und Gelenke

Wenn die Hormonproduktion nachlässt, geht das vor allem bei Frauen sprichwörtlich in die Knochen. Sie werden zuerst weniger belastbar, später leichter, porös und brüchig. Ihre Dichte nimmt ab, die Struktur verändert sich. Der altersbedingte Knochenschwund (Osteoporose) beginnt etwa mit dem 40. Lebensjahr – vor allem bei Menschen, die sich wenig bewegen und sich ungesund ernähren. Auch das Knorpelgewebe verliert seine Elastizität; es nutzt sich zunehmend ab. Bei vielen Menschen entstehen dabei Arthrosen, die sich schmerzhaft in den Gelenken bemerkbar machen. Wenn die Gelenke nicht regelmäßig beansprucht und gedehnt werden, verlieren die Bänder und Sehnen ebenfalls ihre Beweglichkeit, was die Schmerzen verstärkt. Auch hier

gilt: Bleiben Sie in Bewegung beziehungsweise: Kommen Sie in Schwung, um die Knochen stark und die Gelenke geschmeidig zu halten.

> Muskeln

Die Kraft der Muskeln verlässt uns mit zunehmendem Alter. In der ersten Hälfte des Lebens etwas langsamer, in der zweiten dann immer schneller. Alle zehn Jahre gehen zehn Prozent der Muskelmasse verloren. Dabei schrumpft die Zahl der Muskelzellen genauso wie die Größe. Das Reaktionsvermögen lässt nach, der Stoffwechsel wird beeinträchtigt. Die Nervenbahnen verkümmern zunehmend. Deshalb ist es allein mit Bewegung nicht getan. Wer seine Muskeln behalten will, muss sie mit Krafttraining aufbauen – und zwar regelmäßig. Aufhören bedeutet in diesem Fall nicht nur Stillstand, sondern Verlust. Die gute Nachricht: Gleichgültig wie alt Sie sind, Muskeln können Sie grundsätzlich immer aufbauen. Deshalb raten Wissenschaftler heute auch nicht mehr – wie noch vor Jahren – zur Zurückhaltung beim Krafttraining im hohen Alter.

> Gewicht

Das Thema Gewicht zieht sich wohl durchs ganze Leben. Jeder zweite Mann und jede dritte Frau ist im Durchschnitt übergewichtig. Mehr als die Hälfte aller Deutschen sind also zu dick – und mit dem Alter wird das nicht besser. Im Gegenteil. Die Faustregel ist wenig ermutigend: Durchschnittlich ein Kilo legen wir jedes Jahr zu – und zwar auch dann, wenn wir nicht mehr essen. Das heißt: Viele, die heute 40 sind, werden mit 60 etwa 20 Kilo mehr auf die Waage bringen. Das liegt daran, dass sich der Stoffwechsel und die Körperzusammensetzung verändern. Am Anfang des Lebens ist der Körper auf Wachstum programmiert, in der Mitte stellt er sich dann um. Nun geht es vorrangig um die Erhaltung. Das bedeutet, dass die Muskelmasse sich verringert und stattdessen der Fettanteil steigt. Da Fettzellen weniger Kalorien verbrennen als Muskelzellen, sinkt der Energieverbrauch. Mit dem Alter geht dann der Spiegel der Wachstumshormone herunter. Weniger Sexualhormone führen bei beiden Geschlechtern dazu, dass sich zunehmend Fett im Bauch einlagert. Dagegen hilft, Sie ahnen es bereits, vor allem Bewegung und gesunde, leicht kalorienreduzierte Kost. Kleiner Trost: In der Altersgruppe ab 75 Jahren führt ein leichtes Übergewicht dazu, dass man schwere Krankheiten

dank ausreichender Reserven besser übersteht. Aber nicht vergessen: Starkes Übergewicht schadet in jedem Alter.

> Haut

Das flächenmäßig größte Organ ist unsere Haut. Ob wir es wollen oder nicht, sie verrät sehr viel über unser Alter – und sie lässt sich nicht verstecken. Vor allem die Gesichtshaut ist ständig Umwelteinflüssen ausgesetzt, die sie altern lassen. Da die Schutzhülle, die unseren Körper umgibt, mit den Jahren immer weniger Wasser binden kann, an Elastizität verliert und trockener und dünner wird, entstehen Falten und Altersflecken. Im hohen Alter können wir auch weniger fühlen, weil die Anzahl der Tastkörperchen unter der Haut sinkt. Mit 90 Jahren funktioniert der Tastsinn um 30 Prozent schlechter als in jungen Jahren. Nicht rauchen, keine Sonnenbrände riskieren, sich viel bewegen und gesund ernähren – das ist die beste Vorbeugung gegen vorzeitiges Altern der Haut.

KRANKHEIT IST KEINE FRAGE DES ALTERS

Ob Diabetes, Arteriosklerose oder Arthrose – meist denken wir bei diesen Krankheiten an über 50-Jährige, bei denen sie geradezu vorprogrammiert scheinen. Doch das täuscht. Bereits bei 15 Prozent aller Kinder zeigen sich heute Anzeichen für „Altersdiabetes“. Aufgrund von Bewegungsmangel und Übergewicht verschleiben die Gelenke bereits bei Jugendlichen. Die Gefäße werden 30 Jahre früher starr, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach sich ziehen kann. Es liegt also weder an den Genen noch am Alter, sondern in erster Linie am Lebensstil.

> Augen

Kurzsichtigkeit oder andere Augenfehler zeigen sich schon in der Kindheit und Jugend. Durch die Zwanziger und Dreißiger kommen Menschen mit gesunden Augen meist noch ganz gut ohne Brille. Doch danach zeigen sich erste altersbedingte Probleme. Die Lesebrille ist ein untrügliches Zeichen. Wir können das Kleingedruckte nicht mehr entziffern. Meist setzt dieser Prozess

mit Mitte 40 ein. Das Auge hat zunehmend Schwierigkeiten, auf scharf zu stellen, wenn es Dinge aus der Nähe betrachtet. In der Dunkelheit sind Kontraste schwerer zu erkennen. Da ist für viele vor allem beim Autofahren ein Problem. Ursache dafür sind nicht die Augenmuskeln, wie es oft angenommen wird, sondern die Linsen. Sie verlieren ihre Elastizität, lassen sich von den Muskeln nicht mehr so leicht formen, können das Licht nicht mehr auf die Netzhaut bündeln und die Bilder verschwimmen. Mit 70 wird es schwieriger, Entferntes scharf zu sehen. Blendeffekte verstärken sich. Der sogenannte graue Star ist eine normale Alterserscheinung, bei der die trübe Linse heute meist durch eine Kunstlinse ersetzt wird. Gegen den naturgegebenen Verlauf lässt sich kaum etwas tun, doch Prophylaxe ist in einem gewissen Maß trotzdem möglich: Meiden Sie zu viel Sonne und Rauchen und ernähren Sie sich „augengesund“.

> Ohren

Um das 50. Lebensjahr herum wird das Gehör weniger leistungsfähig. Sobald die Anzahl der Hörzellen abnimmt, lässt auch die Hörfähigkeit auf beiden Ohren nach. Die Haarzellen des Innenohrs verschleißten langsam. Wir merken das daran, dass wir hohe Töne zunehmend schlechter wahrnehmen und in Gesellschaft von mehreren Leuten nicht mehr alles verstehen, was andere sagen. Die Gehörgänge verengen sich. Bei Menschen, die starken Lärmbelastungen ausgesetzt sind, vollzieht sich dieser Prozess schneller. Auch Kälte, Rauchen, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verstärken die Probleme. Zum Teil lässt sich altersbedingte Schwerhörigkeit mit Training lindern. Wenn das nicht mehr hilft, schaffen Hörgeräte und moderne Hörhilfen Abhilfe.

> Zähne

Vergilbte, kaputte und ungepflegte Zähne lassen uns schnell alt aussehen. Ab etwa 40 Jahren verwandelt sich einst strahlendes Weiß in Richtung Gelb, da sich Bakterien auf den Zähnen ansiedeln. Das ist ein natürlicher Prozess. Später geben die Zähne nicht nur das wahre Alter preis, sondern können auch gleich ein paar Jahre drauflegen, wenn sie aufgrund mangelnder Pflege auffallen. Gleichzeitig steigt die Gefahr von Entzündungen. Das lässt sich – zumindest ein bisschen – vermeiden oder verzögern, indem Sie regelmäßig

Zähne putzen, zum Zahnarzt gehen, sich kalziumreich ernähren und Süßes ebenso wie viel Säurehaltiges meiden.

» Solange man neugierig ist, kann einem das Alter nichts anhaben. «

Burt Lancaster

EIN KLUGER UMGANG MIT SICH SELBST

In diesem Buch geht es nicht nur um die medizinischen Fortschritte und das Verhindern von Krankheiten. Denn Jungbleiben beim Älterwerden hat viele Facetten. Es geht auch um Sport und Bewegung, um die Frage, wie wir zerstörenden Stress in beflügelnden Antrieb verwandeln und dem neuen Lebensabschnitt mehr Lust abgewinnen können. Ebenfalls ein Thema: Wie ernähre ich mich gesund? Und: Wie bleiben langjährige Partnerschaften interessant? Nicht zuletzt geht es in jedem Bereich um die Frage: Wie kann ich meinen inneren Schweinehund überlisten, um eingefahrene Gewohnheiten zu verändern? Auf gute Weise älter werden – das verlangt neben dem Wissen über die körperlichen Vorgänge und Zusammenhänge auch einen klugen Umgang mit sich selbst und ein hohes Maß an Motivation.

Mit konkreten Plänen ans Ziel

Erwarten Sie bitte keine Wunder, die Sie von heute auf morgen verjüngen, ohne dass Sie dafür aufstehen müssen. Machen Sie sich lieber ganz konkrete Pläne (das hält übrigens auch jung, wie ich Ihnen später noch verraten werde) und überlegen Sie, in welchen Bereichen Sie schon ganz gut aufgestellt sind und wo Sie sich noch verbessern könnten. Dabei stehen drei Säulen im Mittelpunkt, an denen jeder selbst etwas tun kann: Ernährung, Bewegung und mentale Stärke. Dazu gehört vor allem der Umgang mit Stress, aber auch die Frage, wie jeder seinem Leben mehr Freude abgewinnen kann.



WISSEN SIE, WARUM ...

Ob rätselhaft, kurios oder überraschend. Hier finden Sie Antworten auf einige Fragen zum Thema Älterwerden. Zum Beispiel: Warum ...

- » ... werden Frauenstimmen mit zunehmendem Alter tiefer? Was oft schön klingt, hat eine banale Ursache: Die Stimmlippen degenerieren.
- » ... schnarchen 60 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen über 60? Die Durchblutung der Nase verschlechtert sich, Schleimhäute und Bindegewebe werden dünner.
- » ... nehmen Männer das Alter oft leichter an als Frauen? Sie genießen die Zufriedenheit, finanziell etwas erreicht zu haben. Weil viele Frauen der heutigen Rentnergeneration nicht berufstätig waren und kein eigenes Geld verdient haben, fehlt ihnen dieses gute Gefühl.
- » ... halten Kinder und Enkel gesund? Weil sie dem Leben einen Sinn geben. An dem Spruch „Die Enkel halten mich jung“ ist etwas dran. Statistisch gesehen erhöhen Enkel die Lebenserwartung.

BEWEGUNG ALS LEBENSRETTER

Es mag ein paar Ausnahmen geben, doch die große Mehrheit der Menschen in den Industrieländern bewegt sich zu wenig. Warum sollten wir uns anstrengen, wenn es auch so geht? Wir können all unsere Bedürfnisse stillen, ohne dafür körperlich in Schwung zu kommen, Kraft aufzuwenden oder Ausdauer an den Tag zu legen. Wir lassen uns Essen fertig liefern und gelangen mit ein paar Schritten zum Auto, das uns morgens zur Arbeit fährt und abends wieder zurückbringt. Fast alles andere lässt sich am Computer oder auf dem Sofa erledigen. Dabei hat die Evolution den Menschen zum Laufen angelegt. Wenn er das nicht mehr tut, kann das tödlich enden. Mehr als ein Zehntel der