

Gesund 100 Jahre alt werden?

Dr. med. Michael Teut

Auf dem Gemälde „Der Jungbrunnen“ von Lucas Cranach dem Älteren aus dem Jahr 1546 (Abbildung) ist ein ewiger Wunsch der Menschheit plastisch dargestellt: Wer träumt nicht davon, im fortgeschrittenen Alter zum Jungbrunnen gefahren zu werden, sich in das verjüngende Bad zu legen und als junger und kräftiger Mensch wieder herauszusteigen? Der Jungbrunnen wie auch die Quelle der ewigen Jugend oder die Quelle des ewigen Lebens sind mythische Vorstellungen von einem Gewässer, dessen Wasser dem, der es trinkt, ewige Jugend oder ewiges Leben verheißt.

Natürlich ist es so, dass die Menschen niemals das Alter rückgängig machen konnten. Sehr wohl gelang es aber, die Lebensspanne des einzelnen Menschen beträchtlich zu verlängern, heute in einzelnen Fällen bis zu einem gesunden Alter von mehr als 110 Jahren. Noch in der Vorzeit betrug die durchschnittliche Lebenserwartung des Menschen weniger als 25 Jahre, im Römischen Reich 30 Jahre, in Deutschland vor 1890 noch unter 40 Jahre, und selbst 1950 noch unter 70 Jahre. Das 20. Jahrhundert mit der medizinischen Revolution und der Wohlstandsexplosion hat in den westlichen industrialisierten Ländern die durchschnittliche Lebenserwartung für Frauen auf 80,6 und für Männer auf 74,5 Jahre angehoben. Bis zum Jahre 2030 wird mit einer weiteren Steigerung der Lebenserwartung um bis zu 20 Jahre gerechnet. Bei gleichzeitigem Rückgang der Geburtenrate bedeutet das für Deutschland die so genannte Umkehr der Bevölkerungspyramide mit einer kontinuierlichen Zunahme des Anteils der Hochbetagten an der Bevölkerung. Die Folgen für das Gesundheitssystem sind bereits sichtbar: Mit dem steigenden Alter werden chronische Krankheiten häufiger, die Therapie und Pflege in der Summe teurer – und das alles bei einem geringeren Anteil von Zahlern in die Kranken- und Rentenversicherungen und sinkenden Renten. Die Herausforderungen, die gemeistert werden müssen, heißen: Mehr Kranke mit weniger Geld und Pflegekräften zu versorgen. Dabei geht es in Zukunft vermutlich nicht mehr um die Erhöhung des Standards der medizinischen Versorgung, sondern um den Erhalt der bisherigen Qualität.

Menschen im jungen und mittleren Alter müssen sich daher die Frage stellen: Wie lebe ich länger gesund mit weniger Geld? Und – wie kann ich auch noch zwischen 70 und 80 Jahren ein relevantes Zusatzeinkommen verdienen, um meine Rente aufzubessern? Bereits



Abbildung: Der Jungbrunnen von Lucas Cranach dem Älteren, 1546

heute sprießen Ideen: Die 68er Generation wird 68. So wie damals die Veränderung der Gesellschaft initiiert und wirkungsvoll umgesetzt wurde, wirkt der reformerische Impuls nun in die Gestaltung neuer Lebens- und Wohnformen für Senioren - bestes Beispiel ist die Einrichtung von Senioren-Wohngemeinschaften. In Berlin führen wir an der Charité derzeit eine Studie durch, in der wir eine homöopathische Versorgung von Senioren-Wohngemeinschaften untersuchen.

WAS IST ALTERN?

Die Wissenschaft vermag bis heute die Frage nicht eindeutig zu beantworten, was eigentlich Altern ist. Allgemein versteht man darunter eine irreversible und zeitabhängige Veränderung von Struktur und Funktion lebender Systeme, wobei sich das Altern als eine Abnahme der Anpassungsfähigkeit gegenüber Umwelteinflüssen zeigt. Die Ursachen für die Veränderungen im Alter sind wissenschaftlich nicht eindeutig geklärt. Eine verbreitete Theorie geht davon aus, dass im Laufe der Zeit das genetische Material, Eiweiße und andere Körperstrukturen durch oxidativen Stress, Mutationen oder giftige Substanzen abgenutzt, verändert und geschädigt werden und dadurch ihre Funktionsfähigkeit verlieren. Auch die Schädigung von Eiweißen durch Anlagerung von Zuckermolekülen wird diskutiert.

LEBENSSTIL BEDINGT GESUNDHEIT

Die alten Therapietraditionen wie die Traditionelle Europäische Medizin, die griechisch-antike Heiltradition, die Chinesische Medizin oder die Ayurvedische Medi-

zin haben über Jahrhunderte und Jahrtausende praktische Erfahrungen darin gesammelt, wie mit einfachen Maßnahmen das Leben verlängert und die Gesundheit erhalten werden kann. Dabei ist eine Kernaussage, dass ein maßvolles, harmonisches und geordnetes Leben zu einem gesunden Altern führt. Die antiken Ärzte waren in Bezug auf die Vorbeugung von Erkrankungen (Prävention) und Lebensstil sehr erfahren, sie konnten aber noch nicht auf eine hochwirksame Akutmedizin zurückgreifen, wie wir heute.

Sehr aufschlussreich ist es, wenn man den Lebensstil von Gemeinschaften vergleicht, deren Mitglieder außergewöhnlich häufig über 100 Jahre alt werden und sehr lange gesund sind. In einer vergleichenden Studie wurden die Lebensstile von Sardin (Sardinien), Adventisten (christliche Gemeinschaft) und Okinawern (Region in Japan) miteinander verglichen. In allen drei Gemeinschaften gibt es ausgesprochen viele Menschen, die älter als hundert Jahre alt werden. Allen gemeinsam ist, dass die Gemeinschaft und das Familienleben einen sehr hohen Stellenwert einnehmen, nicht geraucht wird, ein aktives Leben geführt wird und viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte verzehrt werden. Darüber hinaus trinken die Sarden Rotwein (in Maßen), essen Pecorino-Käse und viele Meeresprodukte. Die Okinawer essen eher kleine Portionen und haben häufig eine Aufgabe im Leben. Die Adventisten glauben an Gott, heiligen den Sabbat und essen viel Nüsse und Bohnen.

BEWEGUNG

Die regelmäßige tägliche Bewegung im moderaten Ausdauerbereich ist der wichtigste Schlüssel für gesundes Altern.

Moderates Ausdauertraining hilft bei:

- Bluthochdruck (Vorbeugung und Behandlung)
- Arterienverkalkung (Arteriosklerose, Vorbeugung und Behandlung)
- Altersdiabetes (Vorbeugung und Behandlung)
- Krebserkrankungen (Vorbeugung und Behandlung)
- Osteoporose (Vorbeugung und Behandlung)
- Depressionen (Vorbeugung und Behandlung)
- Demenz (Vorbeugung und Behandlung)
- Stürzen (Vorbeugung und Behandlung)
- Rückenschmerzen (Vorbeugung und Behandlung)

Geeignet als Training ist insbesondere das Gehen und Wandern. Wir empfehlen, täglich mindestens 10.000 Schritte zu gehen, das sind ungefähr 6-7 Kilometer, die Anzahl der Schritte kann mit einem Schrittzähler erfasst werden. Auch Joggen, Aerobic, Gymnastik, Gartenarbeit, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Heimtraining,



Foto: Werner Mayer

Wassergymnastik, Tennis, Golf, Yoga, Qi Gong und andere Sportarten sind sehr förderlich und geeignet zur gesundheitlichen Vorsorge. Ideal sind mindestens dreimal wöchentlich 30 Minuten Ausdauertraining.

Wichtig ist es, sich vor dem Training durch Lockerungsübungen gut aufzuwärmen. Eine Pulsuhr hilft, die ideale Ausdauerbelastung zu ermitteln: Als Regel gilt, dass der Puls nicht dauerhaft über der Frequenz 170 minus Lebensalter liegen sollte. Schnellkraftübungen und Maximalbelastungen sollten eher zurückhaltend trainiert werden. Bei Senioren, die sehr geschwächt und kraftlos sind, ist ein angeleitetes Krafttraining, z. B. durch einen Sport- oder Physiotherapeuten, empfehlenswert.

ERNÄHRUNG

Einigkeit herrscht heute über den Stellenwert der Ernährung für gesundes Altern. Sehr viele chronische Wohlstands-Krankheiten werden durch ein Zuviel an tierischem Fett und Zuwenig an pflanzlicher Kost mitbedingt. Durch Ernährungsumstellung lassen sich etliche Krankheiten wirkungsvoll vorbeugen, behandeln oder zumindest lindern.

Wichtig ist heute eine Ernährung, die:

- einen Schwerpunkt auf naturbelassene pflanzliche Kost legt (Obst, Gemüse, Salat),
- den Anteil an Fleisch und Wurst zugunsten von pflanzlichem Eiweiß und Fisch reduziert,
- und ungesättigte pflanzliche Öle (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Nussöl) statt tierischer gesättigter Fettsäuren (z. B. Butter, Schmalz, Speck) bevorzugt.

Eine weitgehend vegetarische Ernährung mit Eiern und Käse weist viele gesundheitliche Vorteile auf. Gegen einen moderaten Fleischkonsum, z. B. zwei- bis dreimal wöchentlich, ist aber nichts einzuwenden.



Bildquelle: Fotolia

Ein großes Problem stellt heute leider die Unternahrung dar, besonders bei Senioren, die in Pflegeeinrichtungen leben oder auf eine Verpflegung durch Essensdienste angewiesen sind. Alleinlebende Senioren weisen in 30 Prozent, in Pflegeeinrichtungen oder Krankenhäusern in mehr als 70 Prozent Anzeichen einer Mangelernährung auf. Dies ist ein seit Jahren bekannter Skandal, an dem sich leider wenig bisher geändert hat. Angehörige sollten ihr Augenmerk daher unbedingt auf die Ernährung ihrer betagten Eltern und Großeltern richten.

GEISTIGE BEWEGLICHKEIT

Mindestens genauso bedeutend wie die körperliche Beweglichkeit sind das geistige Training und die mentale Aktivität. Elementar wichtig ist es, sich im Alter noch neuen Aufgaben und Herausforderungen zu zuwenden und zu üben. Es lohnt sich, eine neue Sprache zu erlernen, sich künstlerisch zu betätigen oder andere anspruchsvolle Aufgaben zu lösen. Hierzu kann es auch gehören, sich sozial zu engagieren, zum Beispiel die eigene Lebenserfahrung in einer ehrenamtlichen Tätigkeit einzubringen.

LEBENSINN

Ganz entscheidend ist, dass das eigene Leben einen Sinn ergibt. Nach Antonovsky ist das Gefühl von Kohärenz (lat. cohaerere „zusammenhängen“) dafür besonders ausschlaggebend. Unter Kohärenz versteht man, dass das Leben widerspruchsfrei und stimmig ist,

dass die persönlichen Herausforderungen handhabbar sind und die eigenen Ressourcen sinnvoll eingesetzt werden. Häufig ist es der Lebenssinn, der z. B. nach dem Tod des Partners oder dem Umzug in eine Pflegeeinrichtung verloren geht und den Lebensmut sinken lässt. Unter den neuen Bedingungen fällt es den Menschen dann schwer, einen zusammenhängenden Lebenssinn fortbestehen zu lassen, häufig ist eine Verschlimmerung von Krankheiten eine Folge. Eine der wichtigsten Aufgaben kann dann darin bestehen, eine neue Lebensaufgabe zu finden.

FREUNDE UND FAMILIE

Familie und Freunde sind wesentliche Stützen für einen alten Menschen. Der familiäre Rückhalt zählt zu den wichtigsten Grundpfeilern für Gesundheit und Wohlbefinden. Häufig geben gerade Freunde Kraft und Rückhalt und motivieren zu Lebensstilveränderungen.

RUHE UND SCHLAF

Ein geregelter Rhythmus zwischen Aktivität und Ruhe, Wachen und Schlafen ist wichtig für die Gesundheit. Im Alter wird weniger Schlaf benötigt, aber gleichzeitig häufig früher zu Bett gegangen. Die dazwischen liegende Spanne wird dann oft als „Schlaflosigkeit“ fehl verstanden. In Pflegeeinrichtungen wird zumeist erwartet, dass ab 22 Uhr Nachtruhe herrscht: Wenn das individuelle Schlafbedürfnis aber nur fünf bis sechs Stunden beträgt, kann der betreffende Mensch entweder nicht einschlafen oder wacht zu früh auf. Der kritiklose Gebrauch von Schlafmitteln als Ausgleich führt im Alter nicht selten zu Stürzen und Knochenbrüchen oder Verwirrung. Besser ist es, sich eine individuell passende Schlafenszeit zu suchen, aber zuvor nicht im Bett zu liegen, sondern lieber aktiv ein Abendprogramm durchzuführen, z. B. im Sitzen zu lesen. Von großem Wert für die Gesundheit ist auch eine kurze Ruhepause mittags, sofern es der Alltag zulässt. Ideal ist ein Nickerchen von 20 bis 30 Minuten Länge.

BERÜHRUNG

Senioren erfahren nur noch selten liebevolle Berührungen. Durch „in den Arm nehmen“, „Drücken“ oder „die Hand halten“ werden elementare menschliche Bedürfnisse erfüllt, die zum Wohlergehen und Wohlbefinden beitragen. In der professionellen Altenpflege ist auch dieser Kontakt oft „professionalisiert“, zum Leidwesen aller Betroffenen.

HEILPFLANZEN

Eine Reihe von Heilpflanzen wird besonders zur Förderung gesunden Alterns eingesetzt. Die wichtigsten sind Knoblauch, Grüner Tee, Ingwer, Ginkgo biloba, Weidenrinde, Weißdorn und Soja.

Knoblauch (2 Zehen/Tag oder Fertigpräparat) senkt den Blutdruck, reguliert die Blutfettwerte und erweist sich als wirksames immunstimulierendes Arzneimittel. Grüner Tee schützt das Herz-Kreislauf-System und vermindert das Krebs-Risiko. Ingwer ist eine sehr gute Arznei bei Schwäche, Erschöpfung, Frösteligkeit und Schwindel und hilft bei grippalen Infekten. Weidenrindenextrakte sind ein nebenwirkungsarmes Schmerzmittel, das besonders bei Arthroseschmerzen hilft. Weißdornextrakte helfen bei leichter bis mittelschwerer Herzinsuffizienz. Sojaprodukte enthalten pflanzliche Hormone, die insbesondere bei Frauen nach den Wechseljahren den Hormonhaushalt stabilisieren, erhöhte Cholesterinwerte senken und vermutlich auch vielen chronischen Erkrankungen vorbeugen.

DIE ZUKUNFT

Lebensstilveränderungen, die Ernährung, Bewegung, den sozialen Austausch und die eigene Lebensordnung einschließen, haben eine große Bedeutung für gesun-

des Altern und wirken nachhaltig. In vielen Fällen sind sie den heute üblichen medikamentösen Therapien langfristig überlegen. Die Herausforderung besteht darin, Lebensstilveränderungen durchzuhalten und individuell zu verwirklichen. Hilfreich ist es, nicht alles gleichzeitig verändern zu wollen, sondern langfristig die Lebensveränderungen in kleinen Schritten umzusetzen („eines nach dem anderen“) und dann über Jahre aufrecht zu erhalten. Gelingt dies, so ist der wichtigste Schritt getan, um gesund 100 Jahre alt zu werden. Die Rede vom „Jungbrunnen“ ist heute gar nicht mehr so abwegig, aber nur, wenn man schon in jungen und mittleren Jahren von seinem Wasser trinkt!



Dr. med. Michael Teut

Michael Teut ist Facharzt für Allgemeinmedizin / Homöopathie. Er leitet die CHAMP Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin an der Berliner Charité, arbeitet als Buchautor (Siehe S. 16) und gehört zu den beratenden Ärzten von NATUR UND MEDIZIN.

3 Millionen Schritte in Berlin

300 Teilnehmer beim ersten 10.000 Schritte-Lauf

Bei herrlichem Sonnenschein fand der erste „Zehntausend-Schritte-Lauf“ der CHAMP-Ambulanz der Charité Berlin statt, in Kooperation mit NATUR UND MEDIZIN e.V. und zahlreichen weiteren Initiativen aus dem Gesundheitsbereich. Nachdem Prof. Stefan N. Willich die Veranstaltung gemeinsam mit Dr. Michael Teut und der Bürgermeisterin von Treptow-Köpenick offiziell eröffnet hatte, gingen rund 300 Teilnehmer zusammen eine Strecke von 10.000 Schritten durch den Müggelheimer Wald am Müggelsee bei Berlin. Anschließend erwartete die Läufer an den Müggelseerassen Rubezahl ein gesundes Catering und verschiedene Vorträge, u.a. von Dr. med. Martin Müller-Stahl (Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Doctor in Mountain Medicine) und Dr. Michael Teut (Ärztlicher Leiter der Charité Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin Charité - Universitätsmedizin Berlin). Zahlreiche Akti-



Foto: Werner Mayer

onsstände informierten über die Arbeit der Initiatoren und Partner der Aktion. Alt-Berliner Lieder mit „Jette, Ferdi & Susi“ rundeten den Nachmittag ab.