

SO GELINGT GESUNDES ÄLTERWERDEN

Beim Öffentlichkeitsanlass des Universitären Geriatrie-Verbands Zürich informierten Geriater sowie Bestseller-Autorin Donna Leon auf spannende Weise über die wichtigsten Lebensstilmassnahmen für Senioren.

Text: Vivien Wasserman

Anhand literarischer Beispiele zeigte Donna Leon, Schirmherrin des Anlasses, auf, dass ein möglichst langes Leben nur dann ein Geschenk ist, sofern es mit Gesundheit verbunden ist. Doch ein langanhaltender Gesundheitszustand sei tatsächlich erreichbar, und dies ganz ohne enormen Aufwand an Zeit, Anstrengung und Geld. Man sollte vor allem drei Punkte beachten: 1. besser und gesünder essen, 2. dreimal pro Woche eine halbe Stunde trainieren und 3. Vitamine zu sich nehmen. «That's all», das ist schon alles, resümierte die 75-Jährige.

Genau dies sind auch die drei Kernpunkte, die Europas grösste Altersstudie DO-HEALTH untersucht, für welche Donna Leon als Botschafterin tätig ist. Unter der Leitung von Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari, Professorin für Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich, erforschen die Ärzte vor allem die Auswirkungen von Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und einem Heimtrainingsprogramm auf die Gesundheit von Senioren. Insgesamt nahmen an der fünfjährigen Studie, die im letzten November endete, 2157 Seniorinnen und Senioren aus Deutschland, Frankreich, Österreich, Portugal und der Schweiz teil.

Welche Rolle Omega-3 in der Ernährung spielt

Zu Beginn ihres Vortrags wies Heike A. Bischoff-Ferrari darauf hin, dass Low-Fat-Diäten mittlerweile überholt sind. Denn: Fette sind wichtige Energieträger, die zudem auch die Aufnahme fettlöslicher Vitamine, z. B. von Vitamin D, erst ermöglichen. Die Expertin empfiehlt deshalb, gesunde Fette wie vor allem Olivenöl und Omega-3-Quellen (Leinsamen, Fisch, Baumnüsse) in die Ernährung einzubauen. Möglichst gemieden werden sollten hingegen Transfettsäuren (in Margarine, Chips und Pommes frites enthalten) sowie gesättigte Fettsäuren (in Fleisch, Rahm, Butter). Heike Bischoff-Ferrari verwies ferner auf verschiedene Beobachtungsstudien, in denen ein möglicher positiver Einfluss von Omega-3 aufgezeigt wird. Dies zum Beispiel in Bezug auf die Gefässfunktion, die Blutfettwerte wie auch



Literarisch-medizinischer Austausch zwischen Geriaterin Heike A. Bischoff-Ferrari und Autorin Donna Leon.

das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Krebs. Bislang fehle jedoch ein Beleg aus einer grossen Studie. Diesen erhofft sie sich von der Auswertung von DO-HEALTH.

Krimi-Lesen stimuliert das Frontalhirn

Die Brücke vom Krimi-Schreiben zum Krimi-Lesen schlug Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Ärztlicher Direktor für Universitäre Altersmedizin und Rehabilitation am Felix Platter-Spital in Basel. Am meisten Zeit zum Lesen nehmen sich hierzulande Menschen zwischen 60 und 74 Jahren. Jeder fünfte von ihnen verschlingt gar mehr als 13 Bücher im Jahr! Doch auf die Art der Lektüre kommt es an: «Denn die emotionale Einbindung beim Lesen ist entscheidend für die Hirn-Aktivierung.» Er fasste zusammen: «Gerade das Krimi-Lesen erzeugt Spannung, hohe Aufmerksamkeit und Emotionen.» Dies wiederum stimuliert das Frontalhirn, sodass es zu einer verdichteten Hirnzellenvernetzung kommt. «Hierdurch verbessern sich Gedächtnisleistung, abstraktes Denken und Multitasking.»

Sturzerfassung 70 plus

Prof. Dr. med. Hans-Christoph Pape, Direktor der Klinik für Traumatologie am UniversitätsSpital Zürich, erläuterte im Anschluss, warum 30% der Senioren über 65, und sogar 50% der über 80-Jährigen mindestens einmal im Jahr stürzen. Ein wichtiger Grund hierfür ist die fehlende Muskelkraft, die die Sturzgefahr gar um den Faktor 4 ansteigen lässt. Weitere Faktoren sind Seh- und Hörstörungen, Verwirrtheit, Depression und Sturzangst sowie extrinsische Faktoren. Diese liegen unter anderem in der Umgebung und in der Einnahme von Medikamenten begründet. So erhöhen nicht nur Psychopharmaka sondern auch Diuretika, durch die die Patienten nachts häufiger zum WC müssen, das Sturzrisiko. Gefährlich werden kann auch längere Inaktivität. Sein Beispiel: Bei zehntägiger Bettruhe erleiden 65-jährige Senioren einen Verlust von 1,5l Muskelmasse, was mit einem 15%igen Kraftaufbau einhergeht. //

Schreiben Sie uns: vivien.wassermann@sanatrend.ch