

Was hat Krimi-Lesen mit Olivenöl und dunkler Schokolade zu tun? All dies hält uns im Alter gesund und fit. Beim Öffentlichkeitsanlass des Universitären Geriatrie-Verbands Zürich informierten Ärzte sowie Autorin Donna Leon auf spannende Weise über die wichtigsten Lebensstilmassnahmen. Vivien Wassermann

# Gesund älter werden

## Mit Empfehlungen von Donna Leon



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

«Sie ist eine Kombination aus kriminalistischer Energie, absoluter Menschlichkeit und unendlichem Humor.» So beschreibt Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, die unter anderem Direktorin der Klinik für Geriatrie am UniversitätsSpital Zürich ist, die Erfolgsautorin Donna Leon. Anhand literarischer Beispiele zeigte Donna Leon als Schirmherrin des Anlasses auf, dass ein möglichst langes Leben nur dann ein Geschenk sei, wenn es mit Gesundheit verbunden ist. Dabei sei ein lang anhaltender Gesundheitszustand tatsächlich erreichbar, und dies ganz ohne enormen Aufwand an Zeit, Anstrengung und Geld. Man sollte vor allem drei Punkte beach-

ten: 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.

### Wie Lesen unser Gehirn fit hält

Wieso uns ausgerechnet das Lesen von Krimis guttut, erläuterte Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Ärztlicher Direktor 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 ent-

scheidend ist die Art der Lektüre: «Denn der emotionale Einbezug beim Lesen ist entscheidend für die Hirnaktivierung.» Reto Kressigs Zusammenfassung: «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 die Gedächtnisleistung, unser abstraktes Denken und unser Multitasking. Die Frage, ob der Nervenkitzel, den man beim Schauen eines Krimis im Fernsehen empfinde, nicht ähnlich anregend auf das Hirn wirke, verneint Reto Kressig. Denn nur dadurch, dass man beim Lesen erst ein eigenes Bild im Hirn kreieren muss, «haben Sie ein ideales Work-out».

### Dunkle Schoggi ist täglich eine Sünde wert

Dr. med. Michael Gagesch, Oberarzt in der Klinik für Geriatrie am UniversitätsSpital Zürich, referierte darüber, warum wir uns öfter ein Stück dunkle Schokolade gönnen sollten. So habe es bereits in den 90er-Jahren Hinweise darauf gegeben, dass sekundäre Pflanzenstoffe das Herz-Kreislauf-Risiko senken können. Und die sogenannten Flavonoide sind neben Beeren, Bananen, Rotwein und Sanddorn auch in dunkler Schokolade reichlich enthalten. Eine Studie der Universität Zürich bestätigt ihre positiven Auswirkungen auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Nahmen die Probanden übrigens statt dunkler Schokolade weisse

zu sich, ergaben sich keine positiven Auswirkungen. Andere Untersuchungen zeigten auf, dass Flavonoide zudem auch das Wohlbefinden steigern. Natürlich sollte man es beim Schoggi-Genuss nicht übertreiben. Michael Gagesch empfiehlt, täglich etwa 30 Gramm mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent zu verzehren. Empfindliche Menschen sollten den relativ hohen Koffeingehalt (40 mg/100g) beachten.

### Auf das richtige Fett setzen

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. Vitamin D, erst ermöglichen. Die Expertin empfiehlt deshalb, gesunde Fette in die Ernährung einzubauen, also vor allem Olivenöl und Omega-3-

Bild: © Angel Luis Simon Martin, de.123rf.com



Ein Stück dunkle Schokolade, ein guter Krimi und mit Olivenöl ange-reicherte Speisen – all dies fördert unsere Gesundheit im Alter.



Bild: © Mariusz Blach, de.123rf.com

Quellen (Leinsamen, Fisch, Baumnüsse). Möglichst meiden sollten wir hingegen Transfettsäuren (in Margarine, Chips und Pommes frites enthalten) sowie gesättigte Fettsäuren (in Fleisch, Rahm, Butter). Der Grund: Sie erhöhen das schlechte Cholesterin und begünstigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. ■

**vistaonline** >

Auf [www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch) finden Sie ein einfaches, aber extrem gesundes Rezept.