

DR. ANDREA FLEMMER

# Gesunde Ernährung ab 60

So bleiben Sie fit und leistungsfähig  
Nährstoffe, die Ihr Körper jetzt braucht

Jung bleiben  
mit der richtigen  
Ernährung!



humboldt

## 4 **VORWORT**

## 7 **WIE SICH UNSER KÖRPER IM ALTER VERÄNDERT**

- 8 Das Leben hinterlässt Spuren
- 10 Das biologische und das biografische Alter
- 11 Was ändert sich, wenn man 60 wird?
- 16 Jetzt wichtig: Die Schilddrüse im Blick behalten
- 18 Gesund 100 Jahre alt werden – geht das?
- 22 Special: Elf Tipps, wie Sie Ihr biologisches Alter reduzieren können

## 27 **IHR PERSÖNLICHER JUNGBRUNNEN: DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG**

- 28 Worauf es jetzt besonders ankommt
- 30 **Vitamine**
- 30 Folsäure
- 32 Vitamin D
- 36 Vitamin B<sub>1</sub>
- 38 Vitamin B<sub>12</sub>
- 43 **Mineralstoffe**
- 43 Jod
- 46 Kalzium
- 49 Silizium
- 52 **Wie sinnvoll sind Vitamin- und Mineralstoffpräparate?**
- 55 **Andere wichtige Inhaltsstoffe**
- 55 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 57 Ballaststoffe
- 62 Gesunde Fette
- 67 Milchsäurebakterien
- 70 **Jung bleiben mit der Mittelmeerdät**

- 75 GESUND UND SCHÖN ÄLTER WERDEN**
- 76 **Krankheiten effektiv vorbeugen**
  - 78 Dem Krebs keine Chance geben
  - 81 Bluthochdruck und Arteriosklerose die Rote Karte zeigen
  - 87 Osteoporose muss nicht sein
  - 91 Das Immunsystem stärken
  - 92 Dem Diabetes ein Schnippchen schlagen
  - 96 Für eine gesunde Verdauung sorgen
  - 100 Gesunde Augen, Ohren, Nase
  - 104 **Special: Vorbeugende Untersuchungen ab 60 Jahren**
  - 106 **Jugendliche Haut und schöne Haare**
  - 108 Vitamine für die Schönheit
  - 111 Mineralstoffe für die Schönheit
  - 115 Kosmetik für die reifen Jahre
  - 117 **Eine gute Figur mit 60 plus**
  - 118 Sind Sie zu dick?
  - 119 Abnehmen – aber wie?
  - 122 **Special: So erreichen Sie Ihr Wunschgewicht**
- 127 GEISTIG FIT BIS INS HOHE ALTER**
- 128 **Unser Gehirn: ein Leben lang leistungsfähig**
  - 129 **Gesund leben und essen für einen wachen Geist**
  - 132 **Special: Das optimale Futter für Ihre grauen Zellen**
  - 134 **Das Anti-Demenz-Alphabet**
- 142 ANHANG**
- 142 **Lexikon**
  - 143 **Hilfreiche Internetadressen**



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn wir älter werden, bekommen wir nicht nur graue Haare, Falten und trockenere Haut; unser ganzer Körper verändert sich. Stellvertretend für diese Veränderungen seien hier nur ein paar Beispiele genannt. Da ältere Frauen keine Regelblutungen mehr haben, verlieren sie nicht mehr regelmäßig jeden Monat Eisen und müssen daher weniger zuführen. Vitamin D hingegen wird nicht mehr so gut in der Haut gebildet, sodass hier mit zunehmendem Alter öfter ein Mangel zu beobachten ist. Die Schilddrüse, die auch bei jüngeren Menschen aus dem Ruder laufen kann, hat häufiger Funktionsstörungen, die man allerdings relativ einfach beseitigen kann.

So manche Beschwerden, die dem Alter zugeschrieben werden, liegen jedoch nur an falscher Ernährung. Das Gute ist: Immer öfter kann man beobachten, dass auch ältere Menschenmunterer, lebensfroher und leistungsfähiger werden, wenn sie sich – entsprechend ihrem Alter – richtig ernähren.

Auch für manche Krankheiten wird man mit den Jahren eher empfänglich. Infektionen nehmen zu, das Immunsystem wird schwächer. Doch mit der richtigen Ernährung können Sie effektiv gegensteuern, damit Ihnen dies nicht zum Nachteil wird und entsprechende Krankheiten nicht zunehmen. Sie müssen nicht krank werden, nur weil Sie älter sind!

In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, welche Veränderungen sich ab 60 Jahren in unserem Körper vollziehen und wie Sie am besten darauf reagieren. Ich möchte Ihnen die vielen großartigen Möglichkeiten vorstellen, die unsere Zeit bietet, damit wir lange jung und gesund bleiben – sozusagen biologisch jünger werden. Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse weisen uns den Weg, was wir tun können, damit niemand ahnt, welches Geburtsdatum unser Ausweis zeigt!

Älter werden wir definitiv – damit man Ihnen das nicht anmerkt, habe ich dieses Buch geschrieben.

Dass Sie gesund jung bleiben, wünscht Ihnen

*Dr. Andrea Flemmer*



Hinweis: Einige wichtige Fachausdrücke, die in diesem Buch vorkommen, sind in dem kleinen Lexikon auf S. 142 erklärt.



# WIE SICH UNSER KÖRPER IM ALTER VERÄNDERT

Wir alle werden älter, Tag für Tag. Unsere Lebensuhr tickt. Doch was genau geschieht mit unserem Körper, unserem Geist, wenn wir an Jahren zulegen? Das erfahren Sie in diesem Kapitel. Außerdem zeige ich Ihnen, warum es heutzutage nicht mehr auf das biografische, sondern auf das sogenannte biologische Alter ankommt. Denn wir leben in einer Zeit, in der wir jung und gesund älter werden können. Nicht langes Altsein, sondern langes Jungbleiben ist das Ziel!



## Das Leben hinterlässt Spuren

Mal ganz ehrlich: Beim Thema Alter bekommen wir weiche Knie. Obwohl wir selbstbewusst sind, unsere Lebenserfahrung schätzen und auf unsere Lachfältchen rings um die Augen stolz sind, würden wir doch lieber aussehen wie – na ja – 25 statt 60.

Als wir noch jung waren, erschien uns der Zeitraum der Jugend ewig. Dann hat man plötzlich einen runden Geburtstag mit einer 5 oder 6 vorneweg. Der Blick am Morgen in den Spiegel, nach einer kurzen Nacht, Ärger, Stress... da wendet man sich lieber ab. Vieles, was wir früher locker weggesteckt haben, hinterlässt heute Spuren, und dies nicht nur im Gesicht. – Geht es Ihnen auch so? Wunderbar, dann haben Sie das richtige Buch gewählt. Sie wollen sich nicht damit abfinden, dass man Ihnen Ihre Jahre ansieht oder bei der gemeinsamen Fahrradtour mit Freunden anmerkt. Auch auf das Thema Vergesslichkeit sind Sie nicht gerade scharf.

Erfreulicherweise kann man heute länger jung bleiben als früher. Dies zeigt sich auch im Lebensgefühl: Menschen über 70 Jahre fühlen sich durchschnittlich 13 Jahre jünger, als sie sind – und dieser Zeitraum verlängert sich noch, je älter man wird. Dies hängt selbstverständlich vom Gesundheitszustand ab und man muss aufpassen, dass man nicht in das „Ja-so-ist-das-eben-wenn-man-älter-wird“-Syndrom hineingleitet. Manche Beschwerden sind nicht alters-, sondern krankheitsbedingt, und was macht man, wenn man krank ist? Richtig. Man sucht sich einen guten, verständnisvollen Arzt, der einem hilft, dass man sich wieder pudelwohl fühlt.

„Alt sein“ ist heutzutage nicht mehr mit dem Erreichen eines bestimmten Lebensalters verknüpft, sondern vielmehr mit bestimmten Ausschlusskriterien wie Einsamkeit, abnehmende Leistungsfähigkeit und Krankheit. Der Anti-Aging- oder Better-Aging-Trend bietet uns die Möglichkeit, zu verhindern, dass sich der jugendliche Geist in einem zu alten Körper gefangen fühlt.



„Verflixt, wie heißt der nur?“ Wir alle hoffen, dass wir von Vergesslichkeit verschont bleiben.



### Die Lebenserwartung steigt

In den letzten hundert Jahren hat sich unsere Lebensdauer um gut 30 Jahre verlängert, in einzelnen Fällen bis zu einem gesunden Alter von mehr als 110 Jahren. In der Vorzeit betrug die durchschnittliche Lebenserwartung des Menschen weniger als 15, im Römischen Reich 30 Jahre. In Deutschland erreichte man vor 1890 nicht einmal das 40. und noch 1950 nicht einmal das 70. Lebensjahr. Ab dem Jahr 2070, so nimmt man an, werden die Menschen mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 100 Jahren auf die Welt kommen.

Aktuell sind in Deutschland 21 Millionen über 60 Jahre, im Jahr 2050 wird es ein Drittel der Bevölkerung sein. 24 Millionen Menschen werden dann 65 Jahre und älter sein. 40 Prozent der über 65-Jährigen werden mindestens 80 sein – und damit gelten 60-Jährige nicht mehr als Alte, sondern allenfalls noch als „junge“ Alte.

Das Risiko, im Alter krank oder pflegebedürftig zu werden, ist statistisch gesunken. Wir werden immer älter – aber gesünder älter. Das hat es noch nie gegeben: so viele alte Menschen, die so komfortabel leben und so fit sind wie in unserer Zeit! Die heutigen 60-, 70-, 80- oder 90-Jährigen entsprechen nicht mehr dem Klischee vom „alten“ Menschen. Professor Dr. Ursula M. Staudinger, Altersforscherin und Direktorin des Columbia Aging Center an der New Yorker Columbia University, meint dazu: „Nur am Ende des Lebens haben wir – im Durchschnitt – auch Jahre der Pflegebedürftigkeit oder Krankheit. Aber dieser Teil scheint immer kleiner zu werden. Die Krankheitsphase drückt sich zusammen wie eine Ziehharmonika.“

Dennoch führt kein Weg daran vorbei: Unsere Lebensspanne ist begrenzt. Heerscharen von Wissenschaftlern auf der ganzen Erde suchen nach Lösungen, um den Alterungsprozess zu ergründen – vier Ursachen dafür haben sie bislang ausgemacht:



Die Krankheitsphase am Ende des Lebens wird immer kürzer.

- unsere Gene
- zu viel Bauchfett
- schädliche freie Radikale
- ein mit zunehmendem Alter sinkender Hormonspiegel

Bei Letzterem ist allerdings nicht ganz klar, ob er Ursache oder Folge des Alterns ist.

Wir alle sollten uns heute die Frage stellen: Wie muss ich leben, um bis ins hohe Alter gesund zu bleiben? Durch eine entsprechende Ernährung und Lebensweise ist eine Verlängerung der krankheitsfreien Lebensspanne mit einer optimalen Lebensqualität möglich. Wenn Sie Ihr biologisches Alter reduzieren und vielleicht sogar Ihre Lebenserwartung mit gleich bleibend guter Lebensqualität verlängern wollen, dann lesen Sie bitte weiter.

## Biologisches und biografisches Alter



Das biografische Alter steht im Pass. Das biologische Alter ist das, was man daraus gemacht hat.

Das Alter, das im Ausweis steht, ist nicht unbedingt identisch mit dem biologischen beziehungsweise chronologischen Alter. Mit Letzterem ist der Zustand des Körpers gemeint, der einem bestimmten Lebensalter etwa entspricht. Und da kann es sogar bei ein und demselben Menschen große Unterschiede geben: Bei einem durchtrainierten Sportler kann das Herz in einer ausgezeichneten Verfassung sein und ist damit biologisch jünger, als es dem biografischen Alter entspricht. Die Gelenke können aber deutlich stärkere Verschleißerscheinungen aufweisen, als es für seine Lebensjahre typisch wäre.

Mithilfe verschiedener Testverfahren versuchen Forscher der Universität Leipzig seit über 30 Jahren, das biologische Alter zu bestimmen. Dafür erfassen sie körperliche, psychische und soziale Merkmale, bewerten sie und rechnen sie zu einem „biologischen Index“ hoch. Daraus schließen die Wissenschaftler auf das

biologische Alter. Zu 100 Prozent dürfte das schwierig sein, jedoch weiß man, dass das biologische vom tatsächlichen Alter schon mal zehn oder 15 Jahre abweichen kann – nach oben oder nach unten. Man fand heraus, dass hier vor allem Schichtarbeiter schlecht abschneiden sowie Menschen, die jahrelang in Braunkohlegruben gearbeitet haben und Staub sowie Lärm ausgesetzt waren. Raucher und Übergewichtige altern ebenfalls schneller.

Die Unterschiede zwischen biologischem und biografischem Alter liegen zum einen an der Veranlagung (z. B. angeborene Fettstoffwechselstörung). Zum anderen unterliegen sie stark äußeren Einflüssen. Zu diesen Umwelteinflüssen gehören:

- fettreiche Ernährung
- Stress
- Rauchen
- regelmäßiger Alkoholgenuss
- Bewegungsmangel

Diese Faktoren lassen den Körper vorzeitig altern. Ein gesunder Lebensstil dagegen hält länger jung und fit. Nicht nur unser Körper, auch unser Verstand lässt sich durch ständige Herausforderungen leistungsfähig erhalten. Menschen, die sich ihr Leben lang für neue Dinge interessieren, können mit 60 geistig noch leistungsfähiger sein als manch ein Mittvierziger, der den Großteil seiner Freizeit vor dem Fernseher verbringt.



Ein gesunder Lebensstil hält Körper und Geist länger jung und fit.

## Was ändert sich, wenn man 60 wird?

Mit sechs Jahren denkt man: „Sind die aus der vierten Klasse schon erwachsen!“ Dasselbe gilt für Zwölfjährige, wenn sie die aus der 10. Klasse sehen. Man kann es gar nicht glauben, dass man selbst einmal so alt wird. Dann schließt man die Schule ab, anschließend die Ausbildung, arbeitet eine Zeit lang und gründet

eine Familie. Sobald die Kinder kommen, beginnt die Zeit zu rasen. Ein Jahr ums andere vergeht, die ersten Fältchen kommen und schließlich findet man Pölsterchen auf der Hüfte. Aber warum ist das so? Was passiert mit dem Körper, wenn man älter wird?

**Wir nehmen zu** War es in jungen Jahren schon nicht leicht, eine gute Figur zu halten, wird es erst richtig schwierig, wenn man älter wird. Schuld daran sind auch die Hormone. So drosselt die Schilddrüse die Bildung derjenigen Hormone, die den Organismus auf Trab halten und den Stoffwechsel regulieren. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, die aufgenommene Energie wird bis zu 15 Prozent langsamer verbrannt. Und: wenn das Östrogen weniger wird, nimmt gleichzeitig der Appetit zu. Dazu kommt, dass die Muskelmasse abnimmt, vor allem bei Personen, die sich sowieso sparsam bewegen. Wer Sport treibt (am besten dreimal die Woche eine Stunde) oder sich im Beruf viel bewegt (Kranken-

#### Kalorienverbrauch pro Tag (in kcal)

	BEI MÄSSIGER BEWEGUNG	BEI VIEL BEWEGUNG
<b>25–50 Jahre</b>		
Frauen	2100	2700
Männer	2600	3500
<b>51–64 Jahre</b>		
Frauen	1900	2500
Männer	2350	3200
<b>65 Jahre +</b>		
Frauen	1700	2300
Männer	2150	2800

Aus D-A-CH: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2000, in „test Spezial 50 plus“

schwester oder Kellner), verbraucht mehr Kalorien als Bewegungsmuffel.

**Die Muskelmasse nimmt ab, Organe werden kleiner** Die Muskelmasse macht in jungen Jahren bis zu 30 Prozent des Körpers aus – bis zum 75. Geburtstag können es bis zu 40 Prozent weniger sein. Nun könnte man annehmen, dass wir mit weniger Muskeln schlanker werden. Das ist leider nicht so, denn das ehemals fettfreie Gewebe wird zu gewichtigen Fettzellen. Der entscheidende Grund dafür ist, dass wir uns weniger bewegen und somit weniger Muskeln benötigen. Das bedeutet im Umkehrschluss: Jeder Schritt, den wir mehr tun, bremst den Muskelabbau. Aber nicht nur das: Bewegung kurbelt alle Körperfunktionen an und fördert die Durchblutung. Und auch das Gehirn verbessert sich dadurch, denn Bewegung bedeutet ein intensives Koordinationstraining für die Denkkzentrale. Das heißt: Unsere kleinen grauen Zellen profitieren von einem aktiven Lebensstil, und überdies setzt Bewegung Glückshormone frei.

Auch die Organe werden mit zunehmendem Alter kleiner. Nieren, Leber und Lunge bilden sich um mehr als zehn Prozent zurück. Laut einer italienischen Studie hängt die Fett- und Kalorienverbrennung bei älteren Männern mit der Lungenfunktion zusammen. „Wird sie schwächer, wächst das Fett“, so die Stiftung Warentest.

**Der Grundumsatz sinkt** Auch die Energie, die wir zur Aufrechterhaltung wichtiger Körperfunktionen benötigen, wenn wir uns nicht bewegen – man nennt dies den Grundumsatz –, nimmt ab. Die meiste Energie benötigt das Gehirn. Werden Muskeln durch Fettgewebe ersetzt, sinkt der Grundumsatz noch weiter.

**Der Vitaminbedarf steigt** Obwohl wir weniger Kalorien benötigen, brauchen wir mehr Vitamine und andere wertvolle Nähr-



Muskeln werden abgebaut, wenn wir uns weniger bewegen. Dagegen können Sie was tun!

stoffe, denn unsere Zellen werden mit der Zeit reparaturanfälliger. Für diesen Zweck benötigen wir allerdings nicht nur Vitamine (siehe Seite 30).

**Körperwasser und Knochenmasse werden weniger** Unser Körper besteht zum größten Teil aus Wasser – jedoch mit den Jahren immer weniger. Mit 30 Jahren sind es noch etwa 65 Prozent, später nur noch ca. 55 Prozent.

Auch die Knochenmasse geht zurück mit der Folge, dass wir kleiner werden. Dies betrifft Frauen stärker als Männer. Letztere werden zwischen 30 und 70 Jahren etwa drei Zentimeter kleiner, Frauen fünf. Bei gleich bleibendem Gewicht wird man sozusagen breiter und relativ zur Körpergröße schwerer, der sogenannte Body-Mass-Index (BMI, Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in m<sup>2</sup>) nimmt zu von z. B. 26 (bei 75 Kilogramm und 1,70 Meter Körpergröße) auf 27,5 (bei 1,65 Meter Körpergröße).

**Das Immunsystem wird schwächer** Es ist leider wahr: Das Immunsystem wird mit zunehmendem Alter schwächer, man ist in höheren Jahren anfälliger für Infektionen. Influenza, sprich die „echte“ Grippe, Lungenentzündungen oder Gürtelrose bekommen vorwiegend Menschen mit geschwächter Immunabwehr. Auch Krebserkrankungen werden mit zunehmendem Alter häufiger. Aber mit der richtigen Ernährung kann man zur Stärkung der Immunabwehr viel erreichen.

**Wir verändern uns mit Haut und Haar** Bei den Haaren merken wir es deutlich: Sie werden grau. Ursache sind die sogenannten Melanozyten. Das sind farbbildende Zellen an den Haarwurzeln, die das Farbpigment Melanin herstellen. Sie arbeiten unregelmäßiger und wollen irgendwann gar nicht mehr. Neben pigmentierten Haaren tauchen mit der Zeit immer mehr unpigmentierte, also graue auf. Mit 50 Jahren ist meist schon jedes



Wir „schrumpfen“ mit den Jahren um 3 bis 5 cm. Körperliches Training steuert dem entgegen.

zweite Haar grau. Und die Sonne tut ein Übriges, um uns ergrauen zu lassen.

Die Haut, unser größtes Körperorgan, ist ebenfalls von Alterungsprozessen betroffen: Sie wird runzlig, und dies umso stärker, je mehr wir uns in der Sonne aufhalten. Auch das Rauchen trägt maßgeblich dazu bei. Der Grund: Beides lässt die Haut unter oxidativem Stress leiden. Die dadurch entstehenden freien Radikale greifen die kollagenen Fasern der Haut an, sie verlieren an Festigkeit, die Haut wird schlaffer.

**Wir vertragen Alkohol immer weniger** So gerne ich Ihnen positive Nachrichten übermitteln würde – die Alkoholverträglichkeit gehört nicht dazu. Die Enzyme, die den Alkohol abbauen, werden mit der Zeit langsamer, das heißt: Ihr Körper verträgt Alkohol noch weniger als bisher schon. Dabei sind geringe Mengen des Getränks durchaus nicht schädlich. Ein wenig Alkohol macht das Blut dünnflüssiger, schützt also in gewissem Umfang vor Herzinfarkt. Alkohol hemmt die Blutgerinnung, „putzt die Adern von Ablagerungen und senkt den Blutzucker“, so die Stiftung Warentest. Das alles jedoch nur in begrenztem Umfang. Bei Männern entspricht die gesunde tägliche Menge etwa einem Glas Rotwein, bei Frauen ist es nur ein halbes Glas. Diese Grenze sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe beachten, denn bereits wenig Alkohol lässt Gehirnzellen absterben. Außerdem kann er süchtig machen, die Potenz beeinträchtigen, den Appetit anregen, und er enthält jede Menge Kalorien. Ein Glas Wein oder ein kleines Bier liefert bereits 150 Kilokalorien.

**Bestimmten Krankheiten muss man vorbeugen** Im höheren Alter – also nicht mit 60, sondern eher mit 75 Jahren – sind zahlreiche Funktionen des Körpers messbar vermindert: der Wasseranteil der Gewebe, die Nierenleistung, die Festigkeit der Knochen, die Hirndurchblutung sowie die maximale Leistung von



Schon wenig Alkohol zerstört Gehirnzellen. Deshalb bitte nur in Maßen trinken.

Herz und Lunge. Dann treten bestimmte Krankheiten häufiger auf, und genau diesen gilt es vorzubeugen: Diabetes, Prostataerkrankungen bei Männern, Osteoporose bei Frauen, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzschwäche und Krebs. Sie sind im Alter typisch, obwohl sie nicht notwendigerweise zum Alter gehören. Das Wissen, wie sich Ihr Körper ab 60 verändert, hilft Ihnen genau zu erkennen, wo Sie konkret ansetzen können und müssen, um auch die nächsten Jahrzehnte gesund und fit zu bleiben. Viele praktikable Tipps für Ihren Weg bietet Ihnen dieses Buch.

### Jetzt wichtig: Die Schilddrüse im Blick behalten

Bei älteren Menschen kommen Schilddrüsenerkrankungen auch heute noch häufig vor, da sie mit einem Jodmangel aufgewachsen sind. Erst seit Anfang bis Mitte der 1990er-Jahre ist die Jodversorgung besser. Dazu kommt, dass ein bestehender Kropf mit steigendem Alter meistens größer wird. Auch weitere Probleme mit dieser schwierigen Drüse treten häufiger auf, wenn man älter wird. Doch die gute Nachricht ist: Man kann Schilddrüsenprobleme in der Regel relativ einfach in den Griff bekommen.

Oft werden die Symptome eines Schilddrüsenleidens übersehen, da sie dem Alter zugeschrieben werden.

Typische Anzeichen einer **Unterfunktion** sind:

- Vergesslichkeit
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- verminderte Leistungsfähigkeit
- depressive Verstimmungen
- Konzentrationsschwäche
- Kälteempfindlichkeit
- Gewichtszunahme
- kühle und trockene Haut
- Verstopfung



Fragen Sie Ihren Arzt, ob Ihre Symptome eventuell auf ein Schilddrüsenproblem zurückzuführen sind.



Eine Unterfunktion kann ein Arzt leicht ausschließen oder mit einfachen Labortests feststellen. Therapiert wird mit künstlichen Schilddrüsenhormonen, deren Dosierung im Laufe der Zeit optimiert wird.

Wie leicht eine Unterfunktion übersehen wird, zeigte eine Untersuchung in amerikanischen Alters- und Pflegeheimen: Bis zu 20 Prozent der Bewohner hatten eine deutliche Unterfunktion – ohne davon zu wissen!

So manches Mal ist auch eine ärztliche Maßnahme schuld an der Unterfunktion, z. B. Operationen und eine Jodtherapie. Aber auch eine schwer zugängliche ärztliche Versorgung, ein Wohnortwechsel oder ein Wechsel des Hausarztes kommen als Ursache infrage.

Auch eine **Überfunktion** der Schilddrüse kommt bei Älteren vor; meist werden die Symptome einer Herzerkrankung (Herzschwäche, Herzarrhythmien) zugeschrieben. Ohne eine Schilddrüsenerkrankung in Betracht zu ziehen, erhalten die Betroffenen dann Herzmedikamente, obwohl man die Schilddrüsenprobleme beseitigen oder zumindest reduzieren könnte.

Folgende Anzeichen können eine Überfunktion bedeuten und sollten eine Schilddrüsenuntersuchung nach sich ziehen:

- unregelmäßiger Puls
- Herzrasen oder Herzstolpern
- Kurzatmigkeit
- Wassereinlagerung in den Beinen
- Gewichtsverlust
- Schwäche
- Appetitlosigkeit

**Sollten Sie sich generell auf Schilddrüsenprobleme hin untersuchen lassen?** Schilddrüsenerkrankungen sind zu einem gewissen Teil erblich. Kommen in Ihrer Familie zahlreiche Fälle von Fehlfunktionen oder Kröpfen vor, kann eine Vorsorgeuntersu-

chung auch ohne akute Symptome sinnvoll sein. Dann sollten Sie mit dem Hausarzt sprechen. Bereits ab dem 40. Lebensjahr sollten Sie sich generell in regelmäßigen Abständen von ein bis zwei Jahren – auch an der Schilddrüse – untersuchen lassen. Da diese Untersuchungen nicht zu den normalen Vorsorgeleistungen der gesetzlichen Krankenkassen zählen, muss man sie unter Umständen selbst bezahlen, wenn keine medizinische Notwendigkeit für ihre Durchführung besteht.

Jeder vierte Erwachsene hat Knoten in der Schilddrüse, Ältere häufiger als Jüngere, bei den über 65-Jährigen sind fast bei jedem zweiten Knoten in der Schilddrüse nachweisbar. Frauen sind etwa viermal so häufig betroffen wie Männer. Viele Patienten werden an der Schilddrüse operiert oder mit einer Radiojodtherapie behandelt, weil ihre Schilddrüsenerkrankung zu spät erkannt wurde.

## Gesund 100 Jahre alt werden – geht das?

Noch nie gab es so viele Frauen und Männer, die ein hohes Alter erreichen. Nun, gegen ein gesundes Älterwerden hat sicher niemand etwas. Jedoch ist das Ziel nicht allein, ein hohes Lebensalter zu erreichen. Es geht vielmehr darum, im Alter eine möglichst hohe Lebensqualität zu genießen.

Der Japaner Jiroemon Kimura wurde am 19. April 1897 geboren, arbeitete 38 Jahre lang für die japanische Post und widmete sich nach seiner Pensionierung noch bis zu seinem 90. Lebensjahr der Landwirtschaft. Er hatte 14 Enkel, 25 Urenkel und 13 Ururenkel. Er starb am 12. Juni 2013 im unglaublichen Alter von 116 Jahren. Im Vergleich dazu scheinen 60 Jahre nahezu als nichts.

Consolata Melis ist mit 105 Jahren die älteste Schwester der sardischen Familie Melis. Sie bezieht ihr Lebenselixier aus neun

Kindern, 24 Enkelkindern und 25 Urenkeln. Möglicherweise ist es auch der mediterrane Lebensstil, der ihr das hohe Alter schenkt: Sieben der weltweit 70 über 110-Jährigen sind überraschenderweise in Italien geboren.

Auf das Rauchen zu verzichten und sich körperlich fit zu halten, das sind statistisch gesehen die besten Ratschläge für jeden, der lange leben möchte. Die besten Chancen, in den Klub 100-Jährigen aufgenommen zu werden, haben gut ausgebildete Frauen. Heutzutage ist die Zahl der hundertjährigen Frauen knapp viermal so hoch wie die der Männer.

Diese drei Säulen sind die Voraussetzung dafür, gesund 100 Jahre alt zu werden:

- eine ausgewogene Ernährung
- regelmäßige körperliche Aktivität
- soziale Kontakte



Gemeinsame Mahlzeiten mit Familie oder Freunden stillen auch unser Bedürfnis nach sozialen Kontakten.

Viele ältere Menschen sind mangelernährt, das heißt, sie erhalten über ihre normale tägliche Nahrung nicht genügend Mineralstoffe, Vitamine und andere wertvolle Lebensmittelbestandteile. Wichtig ist gerade für ältere Menschen, genügend Kalorien und vor allem Eiweiß zu sich zu nehmen. Mangelernährte Patienten bleiben um 80 Prozent länger im Krankenhaus und ihr Sterberisiko steigt auf das bis zu Fünffache. 20 Prozent der Todesfälle im Krankenhaus sind mit Mangelernährung verbunden.

Um genau das zu verhindern, muss regelmäßig ein Blutbild erstellt werden, damit man notfalls rechtzeitig einschreiten kann. So lassen sich Ernährungs- und Allgemeinzustand verbessern beziehungsweise erhalten und die Person bleibt länger aktiv und eigenständig.

Die Stiftung Warentest hat in ihrem lesenswerten Buch „Anti-Aging – Fit fürs Alter“ die Faktoren untersucht, die dazu führen,

dass man 100 Jahre alt wird. Zu 20 bis 30 Prozent liegt es an den Erbanlagen. Hundertjährige rauchen niemals oder allenfalls ganz wenig und sie waren niemals übergewichtig.

Damit man die genetisch vorgegebene Lebenserwartung ausschöpfen kann, muss man sich also gesund ernähren und sich ausreichend bewegen. Auch eine intensive Stressbelastung ist für eine hohe Anzahl an Jahren nicht förderlich, ebenso wenig wie die Belastung durch Schadstoffpartikel in der Luft durch Nahrungszusätze und Arbeitsbedingungen. Hundertjährige sind kontaktfreudig, verträglich und da andere gut mit ihnen auskommen, sind sie in einen lebendigen Kreis von Verwandten, Freunden und Bekannten eingebunden. „Sie wissen, wie sie auch im hohen Alter noch andere für sich interessieren können, und tun, was möglich ist, um sich die Gesellschaft anderer zu erhalten.“ Sie nehmen am Weltgeschehen teil und kommentieren es auch noch. Sie werden nicht als „alt“ wahrgenommen, sind geistig beweglich und haben eine weltoffene Einstellung, sodass ihre körperlichen Einschränkungen rasch in den Hintergrund treten.

Ganz wichtig für alle angehenden Hundertjährigen ist Bewegung. Dazu gehört auch schon das Treppensteigen. US-amerikanische Wissenschaftler fanden heraus, dass jede zu Fuß erklommene Etage eines Treppenhauses das Leben um vier Sekunden verlängern kann. Das bedeutet, dass eine Person, die im zweiten Stock wohnt und 40 Jahre lang morgens treppab zur Arbeit geht und abends treppauf zurückkommt, ihrem Leben mindestens drei zusätzliche Tage schenkt. Ebenfalls US-amerikanische Wissenschaftler sagen, dass an fünf Tagen der Woche mindestens 30 Minuten mäßig anstrengende körperliche Aktivität oder an drei Tagen mindestens 20 Minuten leicht herausfordernder Ausdauersport notwendig ist, um die Gesundheit über 65 zu erhalten. Dieses Training sollte zu den alltäglichen Routineaktivitäten, wie einkaufen oder den Hund ausführen, hinzukommen. Mäßig anstrengend heißt, dass man etwa in der Mitte liegt, wenn auf

einer 10-Punkte-Skala sitzen 0 und sich völlig verausgaben 10 bedeutet. Das Herz schlägt dabei spürbar schneller und der Atem geht rascher. Das zeigt schon, dass die Bewertung unterschiedlich ist, je nachdem über welche Kondition man verfügt.

### Wie sich Sport und Bewegung auswirken

- Die Körperzellen reagieren intensiver auf Insulin. Dieses Hormon ist wesentlich an der Kontrolle des Zuckergehalts im Blut beteiligt.
- Die Zusammensetzung der Blutfette verändert sich in die wünschenswerte Richtung.
- Der Blutdruck sinkt.
- Die an der Blutgerinnung beteiligten Blutplättchen kleben nicht mehr so leicht zusammen.
- Die gerinnselauflösende Aktivität im Blut nimmt zu.
- Die Herzfunktion wird besser.
- Die Sauerstoffaufnahme steigt.
- Sogar die sogenannten Telomere, die sich auf den Chromosomen, also unserem Erbmaterial, befinden und deren Verlust den vorzeitigen Tod bedeuten, stabilisieren sich durch Sport.

Auf den folgenden beiden Seiten finden Sie elf hilfreiche Tipps, wie Sie Ihrer Lebensuhr ein Schnippchen schlagen und Ihr biologisches Alter um einige Jahre zurückdrehen können. Dann können mit etwas Glück auch Sie es schaffen, gesund 100 Jahre alt zu werden!



Peilen Sie auch die 100 an? Dann setzen Sie sich am besten gleich in Bewegung!

### Special: Elf Tipps, wie Sie Ihr biologisches Alter reduzieren können

Jung bleiben und jung aussehen hat wenig mit Glück zu tun. Es gilt vielmehr einige Regeln zu befolgen, will man die biologische Uhr zurückdrehen:



Entsprechende Kurse bieten z. B. Volkshochschulen an.



Eine halbe Stunde Bewegung am Tag kann viel bewirken.

**1. Stress reduzieren** Ob nun Aromaöle, ein heißes Bad oder entspannende Musik helfen – Hauptsache, Sie reduzieren den krank machenden Stress. Stressmanagement kann man lernen – ebenso wie Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Tai-Chi. Damit lassen sich die Hormonwerte normalisieren und die Menge an schädlichen Stresshormonen senken.

**2. Sport treiben** Bewegung baut Stress ab und verbessert die Durchblutung. Wichtig ist eine zu Ihrem Trainingszustand passende Mischung aus Ausdauersport und Muskelaufbautraining. Mit Letzterem beugen Sie dem altersbedingten Muskel- und Knochenabbau vor. Ausdauersport – dreimal pro Woche 30 bis 45 Minuten joggen, radeln oder schwimmen – hält schlank, stärkt das Herz und wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

**3. Gesund essen** Gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe, die Sie in diesem Buch kennenlernen, helfen den Zellen, besser mit schädlichen Stoffwechselprodukten fertigzuwerden. Damit verhindern sie das vorzeitige Absterben der Zellen und der Körper bleibt länger jung.

**4. Gut schlafen** Im Schlaf regeneriert sich der gesamte Organismus und schöpft neue Kraft. Die Selbstheilungskräfte bleiben erhalten – ein ganz wichtiger Faktor fürs Jungbleiben. Bei Schlafentzug steigt das Stresshormon Kortison, was unsere Immunabwehr herabsetzt. Außerdem steigern weniger als acht Stunden Schlaf nachweislich den Appetit!



**5. Nicht zunehmen** Für Ihre Ernährung lautet das erste Gebot, die Energiezufuhr, also die Kalorienaufnahme, entsprechend dem zunehmend reduzierten Bedarf anzupassen. Wer schlank ist, belastet seinen Organismus am wenigsten und er hat bessere Chancen, älter zu werden. Alle Krankheiten, die mit Übergewicht einhergehen, rauben Lebensjahre und erhöhen das biologische Alter. Man reduziert es, wenn man im unteren Bereich des Normalgewichts liegt. Das heißt: Da leben Sie schon im Schlaraffenland und sollen doch ständig Nein sagen! Mit welchen Tipps und Tricks Ihnen das gelingt, erfahren Sie ab Seite 117.

**6. Nicht rauchen** Rauchen ist der Altmacher und Killer Nummer eins! Nikotin gefährdet Herz, Gefäße, Gehirn und verursacht Krebs – auch wenn einige bekannte betagte Kettenraucher uns das Gegenteil lehren wollen. Falls Sie rauchen, gewöhnen Sie es sich ab! Die Kilos, die Sie danach eventuell zunehmen, kriegen Sie mit den Tipps in diesem Buch wieder weg. Alkohol multipliziert das Risiko, durch Rauchen an Lungen- und Darmkrebs zu sterben – bei Frauen noch mehr als bei Männern.

**7. Der Haut Gutes tun** An der Haut zeigt sich unsere Lebensführung. Sie zeigt, ob der Körper ausreichend mit Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen versorgt ist. Stimmen die Nährstoffe und die Durchblutung, ist die Haut fest und rosig. Gesunde Ernährung, Sport und sorgfältige Pflege sind deshalb besonders wichtig. Schönheitsoperationen sind dagegen meist schmerzhaft und bergen Risiken. Gegen Falten helfen offensichtlich „faltenarme“ Gene, der Verzicht aufs Rauchen und ein wirksamer Sonnenschutz. Auch den antioxidativen Pflanzenstoffen, die man z. B. in Beeren oder Tomaten findet, wird ein wenig Sonnenschutz und Glättung nachgesagt. Welche Zusätze von Pflegecremes eine Wirkung zeigen, erfahren Sie ab Seite 115.



Es gibt keinen Hundertjährigen, der Übergewicht hat.



**8. Das Gehirn optimal versorgen** Dieses Organ muss besonders gut versorgt werden, damit keine Funktionseinschränkungen entstehen. Deshalb ist ihm in diesem Buch ein eigenes Kapitel gewidmet.

**9. Die Sonne mit Verstand einsetzen** Sonnenbäder sollten Sie Ihrem Hauttyp anpassen und unbedingt einen Sonnenbrand vermeiden. Die Haut vergisst nichts – das sollte sich inzwischen herumgesprochen haben. Doch Sonne in begrenztem Umfang ist gesund, damit der Körper mithilfe bestimmter UV-Strahlen Vitamin D bilden kann. Alles über die Vorteile und Probleme dieses Vitamins erfahren Sie in diesem Buch.

**10. Soziale Kontakte pflegen** Freunde, ein Partner, dem man vertrauen kann und bei dem man sich aufgehoben fühlt, sowie eine intakte Familie halten jung. Diese Kontakte zu pflegen, sich auszutauschen und gemeinsam zu lachen, gilt bei Medizinern als Jungbrunnen.

**11. Lieben und Sex haben** Eine gute Beziehung hält jung. Falls bei der Liebe Probleme auftreten, sollten Sie sich an einen Arzt wenden und nicht auf die freizügigen Angebote von Internet & Co eingehen. Er kann feststellen, ob die Durchblutung stimmt und die Hormone ausreichen.



Das Zusammensein mit lieben Menschen hält uns jung.





Eine gute Beziehung  
und liebe Freunde  
halten uns jung!