

Rubrik

Vital bis ins hohe Alter

Eine gesunde Lebensweise und sinnvolle Lebensgestaltung verleiht Kraft und Lebenslust.

Das Altern ist ein unausweichlicher biologischer Prozess mit nicht umkehrbaren Veränderungen. Um diesen Vorgang zu erklären, brachte die Altersforschung bisher mehr als 300 verschiedene Theorien hervor. Diese Erkenntnisse erklären aber jeweils nur Teilaspekte des Alterns. Es gibt Hinweise darauf, dass sich die Körperzellen genetisch bedingt nicht unendlich oft teilen können. Weiter spielen die freien Radikale, welche beim Zellstoffwechsel entstehen, eine wichtige Rolle. Freie Radikale schädigen die Erbsubstanz, die DNA. Die Folge dieser Schädigungen ist eine Verminderung der Leistungsfähigkeit der betroffenen Zellen und deren Organe.

Vital bis ins hohe Alter

Gerade diese biologisch bedingte Abnahme der Leistungsfähigkeit definiert das Alter heute. Das war nicht immer so. In früheren Zeiten wurden die Ratschläge der alten und lebenserfahrenen Menschen sehr geschätzt. Noch im 18. Jahrhundert schmückten sich junge Männer mit einer weisshaarigen

Perücke, um älter und erfahrener zu wirken. Erst im 19. Jahrhundert verloren die alten Menschen ihre wichtige Stellung in der Gesellschaft. Dies hing mit der industriellen Revolution zusammen. Arbeit bedeutete damals meist körperliche Arbeit. Deshalb wurden junge Menschen mit gesunden Körpern und starken Muskeln gebraucht. Die körperliche Arbeit hat in unserer technisch orientierten Gesellschaft zwar wieder an Bedeutung verloren, doch das Ansehen der älteren Menschen verbessert sich nur langsam. Dies hängt vermutlich mit der demografischen Entwicklung zusammen. Der Gesellschaft steht eine Überalterung bevor und diese wird meist auf finanzielle Aspekte reduziert. Die Schuld an den finanziellen Schwierigkeiten der Rentensysteme und des Gesundheitswesens wird einseitig bei den älteren Menschen gesehen. Sicher, im Alter ist das Risiko schwer zu erkranken grösser als in der Jugend und das gleiche gilt für die Möglichkeit pflegebedürftig zu werden. Dabei sollte jedoch nicht vergessen werden, dass nur ungefähr 4% der Betagten und 20% der Hochbetagten in einem Alters- und Pflegeheim leben. Ausserdem ist bekannt, dass die letzte Lebensphase, diejenige vor dem Sterben, die meisten medizinischen und pflegerischen Kosten verursacht. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Patient jung oder alt ist. Dank der vielen jungen Pensionierten und vitalen

Senioren wird das Alter wieder vermehrt als Chance für Veränderungen, als Möglichkeit für eine sinnvolle und aktive Lebensgestaltung wahrgenommen. Die älteren Menschen können mit ihrem Engagement ganz entscheidend zur Lebensqualität aller beitragen, vorausgesetzt, sie bleiben gesund und vital bis ins hohe Alter.

Gesunde Lebensweise

Eine gesunde und dem Alter angepasste Ernährung vermindert das Risiko für chronische Krankheiten. Sie ist eine günstige Möglichkeit dem Verlust von Lebensqualität und Selbständigkeit vorzubeugen. Das wissen zwar die meisten Senioren, aber mit der Umsetzung hapert es. Die einen essen zuviel und die andern zu wenig.

Vor allem Alleinstehende legen wenig Wert auf eine ausgewogene Ernährung, da sie auf Gesellschaft bei den Mahlzeiten verzichten müssen. Die Folgen sind eine Fehl- oder Mangelernährung. Schlecht ernährte Menschen sind anfälliger für Krankheiten, reagieren meist schlecht auf Medikamente und erholen sich nach einer Krankheit langsamer.

Andere wiederum nutzen ihre freie Zeit, um in aller Ruhe üppige und wohlschmeckende Mahlzeiten zu zubereiten und zu geniessen. Dies ist zwar eine schöne Beschäftigung,

hat aber nicht selten Übergewicht zur Folge. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel, die Muskelmasse nimmt ab und das Körperfett zu. Muskeln verbrauchen jedoch grössere Energiemengen als Körperfett. Aus diesem Grund vermindert sich der Energiebedarf im Alter bis zu 20%. Deshalb sollten wir im Alter unsere Essgewohnheiten ändern und dem sinkenden Energiebedarf anpassen.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Geschmacksempfindung im Alter ebenfalls abnimmt. Für Süsses steigt der Schwellenwert auf das Doppelte an. Das heisst, Süsses wird nur halb so stark empfunden und mit der doppelten Menge Zucker kompensiert.

Mit zunehmendem Alter wird die Haut trocken. Dieser Prozess kann verlangsamt werden, wenn Salz nur sparsam verwendet wird, denn Salz trocknet die Haut aus.

Unglücklicherweise nimmt mit dem Alter die Sensibilität für Salz bis auf das Zwölfwache ab. Zudem braucht der ältere Mensch viel Flüssigkeit, obwohl der Durst abnimmt. Empfohlen werden mindestens 1.5 Liter pro Tag. Flüssigkeit kann mit Suppen, Mineralwasser, Fruchtsäften, Milch, Früchte- oder Kräutertees oder Gemüsesäfte eingenommen werden. Frucht- und Gemüsesäfte sind besonders für diejenigen betagten Menschen, welche Kauprobleme haben, eine geeignete Ergänzung und können die Zufuhr von Rohkost ersetzen.

Neben einer gesunden Ernährung braucht der ältere Körper aber auch ausreichend Bewegung. Jeder körperliche Tätigkeit, Sport, Spaziergänge, Schwimmen oder Gartenarbeit trainiert die Muskeln und verzögern deren Abbau. Ganz besonders empfehlenswert ist die Bewegung draussen an der frischen Luft und im Sonnenlicht. Denn Vitamin D, welches im Körper älteren Menschen oft ungenügend vorhanden ist, wird unter Einwirkung von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Mit der Haut gilt es im Alter ganz besonders sorgfältig umzugehen. Die tägliche gründliche aber schonende Körperpflege kann viele altersbedingte Beschwerden vermindern.

Sinnvolle Lebensgestaltung

In unserer Gesellschaft beginnt das Alter in der Regel mit der Pensionierung. Die nachberufliche Lebensphase ist in den letzten Jahren allerdings so lang geworden, dass sie in verschiedene Phasen unterteilt werden muss (die jungen Alten, die Betagten und die Hochbetagten). Auch diese Lebenszeit kann sinnvoll gestaltet werden. Die seelische Zufriedenheit trägt nämlich ganz entscheidend zur Gesundheit und Vitalität bei. Junge Menschen wählen aktiv einen bestimmten Berufsweg aus. In gleicher

Weise sollten sich pensionierte Menschen einen nachberuflichen Werdegang wählen. Endliche können Dinge in Angriff genommen werden, für die neben Familie und Beruf keine Zeit blieb. Die Zeiten von der Oma im Schaukelstuhl hinter dem Ofen sind endgültig vorbei. Heute besuchen Senioren die Universität, lernen Sprachen und planen längere Kulturreisen. Ganz besonders förderlich sind Tätigkeiten im sozialen Umfeld. In Kursen oder Vereinen lernt man neue Freunde mit ähnlichen Interessen kennen. Zusammen kann ein neues, dem Alter entsprechendes soziales Netz aufgebaut werden. Die freiwilligen Arbeit eignet sich dafür ausgezeichnet. Es können neue Tätigkeiten erlernt werden und die eigene Berufs- und Lebenserfahrung kann in der Gesellschaft von grossem Nutzen sein. Das motiviert neue Wege zu gehen und die Zukunft aktiv zu gestalten. Zudem verleiht es dem pensionierten Menschen neues Selbstvertrauen. Nicht länger gehört man zum alten Eisen. Im Gegenteil, die Freiwilligen leisten einen wichtigen Beitrag für das Allgemeinwohl. Selbst hochbetagte Menschen und Menschen mit schweren altersbedingten Behinderungen können sich aktiv am gesellschaftlichen Leben beteiligen und für ihr soziales Umfeld von Nutzen sein. Diese Möglichkeiten bestehen auch dann weiter, wenn man sich für einen Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim entschieden hat. Hochbetagte erzählen den

Jungen vom Leben früher
und vermitteln dadurch
anschaulicher
Geschichtsunterricht.
Betagte Frauen beherrschen
fast vergessene
Handarbeitstechniken oder
kennen alte traditionelle
Rezepte. Sie instruieren
die Pflegenden über
erfolgreich angewandte
Hausmittelchen oder
beteiligen sich mit viel
Geduld an der Betreuung
ihrer neuen Freunde. Wer
eine sinnvolle
Beschäftigung für sich
gefunden hat, bleibt
zufrieden und lebenslustig
bis ins hohe Alter.

Judith Dominguez