Gesund und fit ins hohe Alter

Dipl.-Med. Anh Tuan Trinh, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin in Ueckermünde, gibt Empfehlungen, wie Sie an Lebensjahren gewinnen können.

Wer jetzt ein Patentrezept erwartet, wie man gesund und fit möglichst 100 Jahre alt wird, den muss Dipl.-Med. Anh Tuan Trinh leider enttäuschen. Dieses Rezept gibt es nicht. Der Chefarzt der AMEOS Klinik für Innere Medizin in Ueckermünde hat jedoch allerlei Empfehlungen parat, wie sie Ihrem Leben mehr Jahre geben können.

Eine Frage, die sich viele Menschen stellen, ist: Ab wann ist man eigentlich alt? „Tja, dafür gibt es keine Definition“, muss der Chefarzt enttäuschen. Die Antwort darauf scheint relativ und hängt von den Lebensgewohnheiten ab. So sagt eine Studie, dass ein gesund lebender 59-Jähriger physiologisch einem durchschnittlichen 47-Jährigen entspricht, der nicht gesund lebt. Und ein 59-Jähriger, der ungesund lebt, entspricht physiologisch einem durchschnittlichen 73-Jährigen oder sogar einem gesund lebenden 84-Jährigen, erklärt der Mediziner. Der Mensch hat es also größtenteils selbst in der Hand, wie er alt werden möchte. Denn die Lebenserwartung ist in den vergangenen Jahrzehnten erheblich gestiegen. Wurden 1950 die Frauen noch durchschnittlich 68 und die Männer 65 Jahre alt, so betrug das Durchschnittsalter bei Frauen 2020 bereits 84 Jahre und bei Männern 79 Jahre.

Chefarzt Anh Tuan Trinh
Foto: AMEOS

Zwar müssen wir alle sterben, so Anh Tuan Trinh, aber die Menschen sollten versuchen, ihrem Leben mehr Jahre zu geben und den Jahren gleichzeitig mehr Leben einzuhauchen, verweist er auf einen schönen Spruch.

Bewegung ist ein Schlüssel dafür, wie man auch im Alter gesund und fit sein kann. Foto: Adobe Stock

Gefäßerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs, Demenz oder Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen machen den Menschen unter anderem im Alter zu schaffen, doch der Chefarzt hat jede Menge Empfehlungen parat, wie Sie dem begegnen können. Zum Beispiel mit **Bewegung**. Der Mediziner empfiehlt 30 bis 40 Minuten Ausdauersport pro Tag, gern fünfmal in der Woche. Dazu gehören unter anderem schnelles Gehen, Radfahren, leichtes Joggen, Schwimmen und Tanzen. Dazu kommen zweimal in der Woche Kräftigungsübungen, um die Muskeln zu trainieren. „Dazu müssen Sie nicht ins Fitnessstudio gehen“, so Anh Tuan Trinh. „Übungen können Sie auch zu Hause machen.“ Ebenso sollte langes Sitzen vermieden werden. Es sei wissenschaftlich nachgewiesen, dass Sport das Sterberisiko verringert. So wird beispielsweise das Risiko an Brustkrebs, Lungenkrebs, Darmkrebs, Demenz oder einer Depression zu erkranken, nachweislich gesenkt, erklärt der Chefarzt.

Eine genauso große Rolle für das gesunde Altwerden spielt die **Ernährung**. „Sie sollte möglichst vielseitig sein“, empfiehlt der Arzt. Obst, Gemüse, Pflanzenöle, Fisch und Getreide sollten auf dem Speiseplan stehen. Anh Tuan Trinh rät zu einer ballaststoffreichen Ernährung. Verzichten sollten die Menschen auf zu viel Fleisch, Alkohol, industriell verarbeitete Lebensmittel, Softdrinks und zu viel Zucker. „Achten sollten Sie auch darauf, saisonale Lebensmittel zu sich zu nehmen“, rät er. Nahrungsergänzungsmittel braucht es für eine vielseitige und ausgewogene Ernährung nicht. Einzige Ausnahme: Vitamin D! Denn dieses Vitamin kann der Mensch maximal zu 10 Prozent mit der Nahrung aufnehmen.

Und noch eine Empfehlung hat der Chefarzt für das gesunde Altwerden parat: „Schokolade ab einem Kakaoanteil von 85 Prozent ist gesundheitsfördernd. In Maßen, täglich nur 20 Gramm, wirkt diese Schokolade gefäßerweiternd, blutdrucksenkend, entzündungshemmend und trägt sogar zum UV-Schutz bei. Außerdem werden laut wissenschaftlichen Studien die Darmtätigkeit verbessert, das Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko sowie die Blutfette gesenkt. Glauben Sie nicht? „Diese Wirkung ist mittlerweile bewiesen“, weiß der Mediziner. Aber nicht vergessen: Ein Genuss in Maßen, nicht in Massen erzielt die gesundheitsfördernde Wirkung.

Außer gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung gehören auch **Impfungen** wie beispielsweise die Dreifachimpfung gegen Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis) und Wundstarrkrampf (Tetanus), die Impfung gegen Masern, ab 60 Jahren die Impfung gegen Pneumokokken und die Grippeschutzimpfung zu wichtigen Voraussetzungen, um gesund alt zu werden, so der Chefarzt. Ebenso wie **Vorsorgeuntersuchungen**, die den Menschen Lebenszeit schenken können. Anh Tuan Trinh nennt die Brustkrebsvorsorge bei Frauen ab 30 Jahren und die Gebärmutterhalskrebsvorsorge bei Frauen ab 20 Jahren genauso wie die Prostatauntersuchung bei Männern ab 50 und die Darmkrebsvorsorge bei Männern und Frauen. Ratsam ist für ein gesundes Altern außerdem aufs Rauchen zu verzichten, ausreichend zu schlafen, etwa sieben bis acht Stunden, zu entspannen, Hobbys auszuüben und soziale Kontakte zu pflegen. All das zusammen sei der Schlüssel, um lebenswerte Jahre dazuzugewinnen, so der Chefarzt.

Von Uta Hertzfeldt

AMEOS

AMEOS Klinikum Ueckermünde
Klinik für Innere Medizin
Ravensteinstraße 23 • D-17373 Ueckermünde
Telefon: 039771 41-301 • Fax: 039771 41-309
E-Mail: sekr.med@ueckermuende.ameos.de • Internet: ameos.eu/ueckermuende

ANZEIGE