

Alles Gute,

Babyboomer!

Ich will Spaß, ich will Spaß

Die heutige Generation der 50+ steht mitten im Leben. Wenn erste Krankheiten auftreten, sind sie häufig eine Folge von ungesundem Essen, zu viel Alkohol oder Nikotin und wenig Bewegung



Rank und schlank

Das war einmal. Ein Blick in die Statistik zeigt: Seit den 80ern werden Deutsche immer dicker

Mir geht's gut!

Die Kinder in den 70ern genossen als erste Generation in der Geschichte eine umfangreiche Gesundheitsvorsorge



Herzlichen Glückwunsch Nie war eine Generation im Alter von 50+ fitter als heute. Und das Beste: Die Chancen für weitere gesunde Jahre stehen gut. Das ist jetzt für Sie wichtig

Die alten Fotos! Augenblicklich sehe ich mich wacklige Runden auf einem ausrangierten Herrenrad drehen. Sause auf blau-gelben Disco-Rollern einen Hügel hinunter. Röhre mit frisierem Mofa zur ersten Tanzstunde, küsse an Karneval meine erste Liebe. Ein herrliches halbes Leben ist das her. Vor drei Jahren habe ich meinen 50. Geburtstag gefeiert. Zum Kater nach der Party gesellte sich das flauere Gefühl: Jetzt geht es bergab! Stimmt das wirklich?

Menschen in meinem Alter sind die Youngster unter den Babyboomern – den geburtenstarken Jahrgängen, geboren zwischen 1962 und 1972. Wir stellen die zahlenmäßig bedeutendste Altersgruppe in Deutschland. 13 Millionen Menschen oder 16,5 Prozent der Bevölkerung sind zwischen 50 und 60 Jahre alt, auch 51 Prozent der Leserinnen und Leser der *Apotheken Umschau* fallen in diese Altersgruppe. Besonders die Menschen im Westen der damals noch geteilten Republik sind in einer ausgesprochenen Wohlstandsperiode aufgewachsen. Wir spielten an der frischen Luft, bis die Mütter uns zum Abendessen riefen. Hunger litten wir nie. Wir überlebten dank des medizinischen Fortschritts schadlos Masern, Mumps und andere Infektionskrankheiten, genossen eine lückenlose Ausbildung, wählten Beruf und Partner selbst und entschieden uns frei für oder gegen eigene Familien. Heute stehen wir am oberen Ende der Erwerbstätig- ➔



Ab in den Urlaub!
Geld dafür ist oft da.
Im Schnitt haben
Menschen zwischen
50 und 60 ein
Nettovermögen von
140 000 Euro



Ganz die Oma?

Liegt es an den Genen,
wie schnell wir altern?
Eher weniger. Zu etwa
70 Prozent ist es eine
Frage des Lebensstils, ob
wir uns unsere Gesund-
heit lange bewahren

keit, oft in verantwortungsvollen Positionen, am Horizont winkt der Ruhestand. Finanziell sind wir gut gestellt. 51- bis 60-Jährige verfügen im Schnitt über ein Nettovermögen von 140 000 Euro pro Person (inkl. Immobilien), das sogar noch wächst: Kredite sind abbezahlt, Chancen auf eine Erbschaft steigen. Es geht uns gut – und das sieht man.

„Nie war eine Generation 50+ fitter und gesünder als die heutige“, sagt Lenhard Rudolph, Professor für Molekulare Medizin an der Universität Jena, Wissen-

schaftler am Jenaer Leibniz Institut für Altersforschung und mit 54 Jahren selbst Babyboomer. Vor etwas mehr als einem Jahrhundert wäre man mit durchschnittlich 50 Jahren tot gewesen. Heute stehen die meisten Babyboomer mitten im Leben. Wenn auch mit Wohlstandsbauch. 83 Prozent der 45- bis 64-Jährigen hierzulande

sind übergewichtig oder haben Adipositas. Damit steigt das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Leiden und Krebs, beobachtet die Altersmedizinerin Professorin M. Cristina Polidori, die den Schwerpunkt Klinische Altersforschung an der Universitätsklinik Köln leitet. Die gute Nachricht: Mit 50 bleibt uns genügend Zeit, um etwas zu verändern. „Ob wir gesund altern, hängt zu mehr als 70 Prozent von unserem Lebenswandel ab. Die Gene spielen eine geringe Rolle“, sagt Rudolph. Doch gesundes Leben hin oder her: Ab 50 machen sich erste Anzeichen des Alterns bemerkbar.

Dabei verfügt unser Körper über großartige Reparaturmechanismen. Jeden Tag repariert er rund 55 000 Einzelstrangbrüche der DNA und 12 000 Bausteinverluste der Erbsubstanz. Binnen sieben Lebensjahren werden rund 90 Prozent unserer Körperbestandteile ersetzt. Wir leisten uns regelmäßige Überholungen vieler Zellarten im Körper. Theoretisch ist das ein Prinzip, mit dem Menschen ewig leben könnten. Doch die Evolution hat andere Ziele. „Unser Körper ist darauf selektioniert, dass wir uns vermehren und den Nachwuchs aufziehen“, erklärt Lenhard Rudolph. Danach hat er seine Schuldigkeit getan. Die meisten Körperfunktionen erreichen kurz vor dem 30. Lebensjahr ihren Höhepunkt. Anschließend „verschwendet“ der Organismus weniger Energie auf die Reparatur von Zellschäden. In der Folge verlieren Gewebe und Organe nach und nach ihre Funktionsfähigkeit.

Ab 45 Jahren nimmt der Alterungsprozess Fahrt auf. Die ersten Zeichen betreffen oft den Bewegungsapparat, die Augen und Ohren. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, wie sich Ihr Körper verändert, wie Sie lange fit bleiben und warum es guttut, sich jetzt wieder mit eigenen Träumen und Wünschen zu beschäftigen.

Fotos: paolopicture (2)/Normal/Maike Mia Höhne; mauritius images/Werner Otto; W&B/Arntinus Steffen

„Frauen setzen sich jetzt besser durch“

Interview Was will ich eigentlich? Kann ich noch Träume verwirklichen? Die Zeit ist reif für neue Pläne

Frau Prof. Perrig-Chiello, wie geht es Menschen in der Lebensmitte?

Viele sind privat und beruflich auf ihrem Zenit. Sie haben gute Berufe, haben ihren Platz in der Gesellschaft. Allmählich bahnen sich jedoch Veränderungen an: Die Kinder werden erwachsen, die eigenen Eltern sind zunehmend hilfsbedürftig. Im Job drängen Jüngere nach. Körperlich vollzieht sich der Übergang vom nicht mehr jungen zum reifen Menschen, erste Alterserscheinungen machen sich bemerkbar. Um den 50. Geburtstag herum wird vielen bewusst, dass mehr Zeit hinter ihnen als vor ihnen liegt.

Macht das wehmütig?

Niemand kommt darum herum, sich jetzt mit Fragen wie „Was habe ich er-

reicht? Wo stehe ich?“ auseinanderzusetzen. In dieser Phase bewerten wir neu, was in unserem Leben wichtig ist. Korrekturen lohnen sich jetzt. Immerhin haben wir im Durchschnitt noch 30 bis 35 Lebensjahre vor uns.

Warum lohnt es sich, das eigene Leben neu auszurichten?

Der berühmte Psychiater Carl G. Jung sagte, dass man die zweite Lebenshälfte nicht nach dem Modell der ersten leben kann. Meine Forschungsarbeiten haben gezeigt, dass Menschen in der ersten Lebenshälfte viele Kompromisse eingegangen sind, um sich beruflich, familiär, gesellschaftlich zu positionieren. Spätestens in der Lebensmitte zwingt sich dann eine Neudefinition des Lebenssinnes und der Lebensziele auf: Wo bin ich geblieben, was waren meine Träume, was kann ich noch realisieren? Wozu das alles? Viele sehen nun eine Chance, Korrekturen anzubringen oder ihr Leben neu auszurichten. Dazu bieten sich heute weit mehr Möglichkeiten als noch vor einigen Jahrzehnten. Außerdem verändert sich zumeist auch das Geschlechtsrollenverständnis. Das schenkt neue Freiheit.

Inwiefern verändern sich die Geschlechterrollen ab 50?

Die Veränderung hängt mit dem hormonellen Wandel zusammen. Bei Frauen sinkt das Fürsorglichkeits-hormon Östrogen stark ab und das Männlichkeitshormon Testosteron



Hahn im Korb?

Ab 50 nehmen geschlechtsspezifische Hormone ab. Mann und Frau werden sich in ihrem Verhalten ähnlicher



Entwicklungspsychologin Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello forscht an der Universität Bern

kommt zum Tragen. Bei Männern wiederum sinkt das Testosteron langsam und macht zunehmend dem Östrogen Platz.

Was macht das mit Mann und Frau?

Der hormonelle Wandel relativiert das bislang gelebte Geschlechtsrollenverständnis. Viele Frauen leben nun vermehrt ihre kantigen Seiten aus, sind durchsetzungsstärker. Männer entdecken ihre fürsorglichen und sozialen Seiten. Bei beiden Geschlechtern erweitert sich das Spektrum der Bewältigungsstrategien, das sowohl traditionell als männlich beziehungsweise weiblich bezeichnete Elemente umfasst. Jene, die dieses breite Spektrum nutzen, haben die besten Karten für ein gutes Altern. Sehr alte Männer, die Hilfsbedarf artikulieren und Hilfe annehmen können, profitieren davon. Frauen hingegen davon, dass sie sich abgrenzen und durchsetzen können.

Das passiert mit 50 im Körper

Alterungsprozess

Sie können viel tun, um lange fit und gesund zu bleiben. Ein Überblick

Alternde Zellen

Sie sind die kleinsten Bausteine des Körpers: die Zellen. Geht es ihnen gut, sind auch Gewebe und Organe gesund. Unsere Zellen erneuern sich, produzieren Energie und beseitigen Stoffwechselabfälle, etwa freie Radikale. Diese Funktionen nehmen ab dem 25. Lebensjahr ab. Schäden am Erbgut werden nicht mehr so effektiv repariert und häufen sich. Nahrung wird nicht mehr so gut in Energie umgewandelt. Wir nehmen leichter zu. Zellgifte wie Nikotin und Alkohol beschleunigen den Abbau. Es gibt Möglichkeiten, Zellfunktionen anzukurbeln und den Alterungsprozess zu verlangsamen, sagt Altersforscher Lenhard Rudolph.

So bleiben Sie jetzt gesund

„Ein effektives Mittel könnte Diätreduktion sein“, so Rudolph. Im Tierversuch lebten Mäuse, die 20 bis 40 Prozent weniger Nahrung erhielten, bis zu 40 Prozent länger und waren im Alter gesünder. Auch bei Menschen wirkt sich Diätrestriktion laut Studien positiv auf Zellen und Organe aus. Isst man weniger, gerät der Körper unter Stress und arbeitet effizienter. Er baut verstärkt Zellmüll ab und zieht daraus Energie. So funktionieren Zellen besser und werden verjüngt.

Ohren

Altersschwerhörigkeit beginnt im Innenohr, in der Hörschnecke. Das mit Flüssigkeit gefüllte Organ enthält feine Haarzellen. Im Alter verkümmern sie und übertragen den Schall nicht mehr so gut. Lärm, Alkohol und Nikotin verstärken den Prozess. „Schwerhörigkeit gilt unter Experten als größter beeinflussbarer Risikofaktor für Demenz“, sagt der Neurologe Professor Frank Erguth, Präsident der Deutschen Hirnstiftung.

So bleiben Sie jetzt gesund

Sie stellen den Fernseher immer lauter? Zeit für einen Hörtest. Falls dabei herauskommt, dass Sie ein Hörgerät brauchen, zögern Sie nicht zu lang. Je länger die Schwerhörigkeit besteht, desto schwieriger ist die Anpassung eines Hörgeräts.



Aufgetischt!

Klingt banal. Stimmt aber! Obst und Gemüse haben wirklich Anti-Aging-Effekte

Bitte lächeln!

Und Zähne zeigen. Etwa die Hälfte der Menschen über 50 hat entzündetes Zahnfleisch, ein Risikofaktor für viele Leiden



Lernen fürs Leben!

Und nie damit aufhören. Auch im höheren Alter bildet das Gehirn neue Nervenverbindungen

Gehirn & Gedächtnis

Die Angst vor Demenz ist groß, aber das Risiko ist noch gering. Weniger als zwei Prozent der Demenzerkrankungen treten bei Menschen unter 65 Jahren auf. Viel häufiger lässt das Gedächtnis wegen Schlafmangels oder Durchblutungsstörungen nach. „Mit 50 ist das Gehirn voll funktionsfähig“, so Neurologe Frank Erguth. Zwar altern die Gehirnfunktionen wie der Rest des Körpers: So lässt etwa die fluide Intelligenz nach, die uns hilft, Informationen schnell zu verarbeiten. Die Folge: Wir können uns schlechter anpassen und lernen langsamer. Dafür steigt die kristalline Intelligenz, also das Fakten- und Erfahrungswissen. Ältere Menschen sind tendenziell besser in Sprachkompetenz, Wortgedächtnis und können aus komplexen Situationen leichter Schlüsse ziehen. „Jüngere sind schneller, Ältere machen weniger Fehler“, bringt es Erguth auf den Punkt.

So bleiben Sie jetzt gesund

Lernen Sie etwas Neues! Dadurch bilden sich Synapsen, also Verbindungen zwischen Nervenzellen, neu aus oder verstärken sich. So werden Hirnregionen selbst im Alter aktiver. Reisen, soziale Kontakte, das Lernen einer Fremdsprache oder eines Instruments feuern die grauen Zellen an ebenso wie Sport. „Regelmäßige Aktivität lässt neue Nervenverbindungen entstehen, steigert die Durchblutung im Gehirn und kurbelt die Produktion der Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphin an, von denen wir im Alter oft zu wenig haben“, erklärt Erguth. Besonders wichtig, so der Neurologe: „Lassen Sie Schwerhörigkeit und Bluthochdruck jetzt behandeln, meiden Sie Alkohol und Nikotin, reduzieren Sie Ihr Übergewicht. Dadurch mindern Sie das Risiko für eine Demenz im Alter.“



Ab auf die Piste

Bewegung steigert die Durchblutung im Gehirn. Glückshormone werden ausgeschüttet. Von diesen haben Ältere oft zu wenig



Zähne

Entzündetes Zahnfleisch betrifft fast jede und jeden Zweiten über 50. Parodontitis ist eine der Hauptquellen für Zahnverlust, fördert Entzündungsprozesse im Körper und sogar die Entstehung von Diabetes.

So bleiben Sie jetzt gesund

Gute Zahnpflege allein kann Parodontose nicht verhindern. Viel wichtiger sei eine zahngesunde Ernährung, sagt der Zahnarzt und Ernährungsmediziner Professor Johan Wölber aus Freiburg. Viel Gemüse, Vollkornprodukte, wenig Zucker: Dieses Essen stärkt das mikrobielle Gleichgewicht im Mund und drängt krank machende Bakterien zurück.

Herz und Gefäße

Wer keine familiäre Vorbelastung hat, gesund lebt und normale Blutwerte hat, muss sich nicht sorgen: „Das gesunde Herz von 50- bis 60-Jährigen ist fast genauso belastbar wie das von 20-Jährigen“, sagt Professor Joachim Weil, Direktor des Herz- und Gefäßzentrums an den Sana Kliniken Lübeck.

So bleiben Sie jetzt gesund

„Männer sollten sich ab 50, Frauen ab 60 Jahren einmal vom Kardiologen untersuchen lassen, um zu prüfen, ob Herz und Gefäße erste Schäden aufweisen“, empfiehlt Kardiologe Weil. Dazu gehören gegebenenfalls ein Ruhe- und ein Belastungs-EKG, Ultraschall und eine Computertomographie des Herzens. Gegen zu hohe Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinwerte helfen Bewegung und gesundes Essen. Setzen Sie auf gesunde Öle wie auf Oliven-, Lein- oder Rapsöl. Bei Fleisch und Käse lohnt sich Sparsamkeit, hier sind magere Sorten wie etwa Hühnchen empfehlenswert.



Mama ist die Schönste

Und dennoch: Bereits ab Mitte 20 beginnt unsere Haut zu altern

Haut

Das Leben hat Spuren auf der Haut hinterlassen. Das lässt sich nicht mehr leugnen. Ab 45 Jahren spricht man von reifer Haut. „Sie ist trockener, weniger elastisch, dünner und juckt öfter“, so Professorin Silke Hofmann, Chefärztin des Zentrums für Dermatologie, Allergologie und Dermatochirurgie am Helios Universitätsklinikum Wuppertal. Der Östrogenmangel nach den Wechseljahren beschleunigt die Hautalterung.



So bleiben Sie jetzt gesund

Auch die Haut freut sich über gesundes Essen. Gemüse und Obst enthalten Carotinoide, Polyphenole sowie die Vitamine A, E und C. In Pflanzenölen wie Raps- und Walnussöl stecken wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Wenig sinnvoll seien dagegen Nahrungsergänzung oder Cremes mit Kollagen. „Für die Wirkung gibt es keine wissenschaftlichen Belege“, lautet Hofmanns Urteil.

Gut behütet

Aber ohne Sonnencreme: Das hat Folgen. Ab 50 wird weißer Hautkrebs öfter diagnostiziert



Muskeln, Körperfett

Muskelmasse, -kraft und -schnelligkeit beginnen schon ab 30 Jahren abzunehmen. Gemein: Mit 50 verbrauchen wir weniger Energie, bauen Muskeln ab und Fett auf. Jetzt führen die westlichen Ernährungsgewohnheiten mit vielen hochverarbeiteten Lebensmitteln zu mehr Gewicht.

So bleiben Sie jetzt gesund

Nun ist ein guter Zeitpunkt, um gesünder und vielleicht etwas weniger zu essen. Und: Es lohnt sich, mit Kraftsport zu beginnen. Muskeln machen stark und stabilisieren die Gelenke. Sie schützen auch vor Alterskrankheiten. „Trainierte Muskeln produzieren Myokine: Botenstoffe, die Entzündungen stoppen, die Immunabwehr regulieren, vor Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Knochenschwund, Demenz und Depression schützen und sogar an der Krebsprävention beteiligt sind“, sagt Professor Othmar Moser, Leiter der Abteilung Exercise Physiology and Metabolism am Institut für Sportwissenschaft in Bayreuth. Je stärker die Muskulatur, desto mehr Kalorien verbrennen wir im Alltag. Der Haken: Um Effekte zu spüren, müssen Sie zwei- bis dreimal pro Woche für 30 bis 60 Minuten mit Gewichten trainieren – am besten in Kombination mit Ausdauertraining, etwa Radfahren, Walken oder Schwimmen. Die Mühe lohnt sich.



Anzeige

Los geht's: aktiv werden mit der kostenlosen App „Apotheken Umschau Walking Test“



Monika Holthoff-Stenger

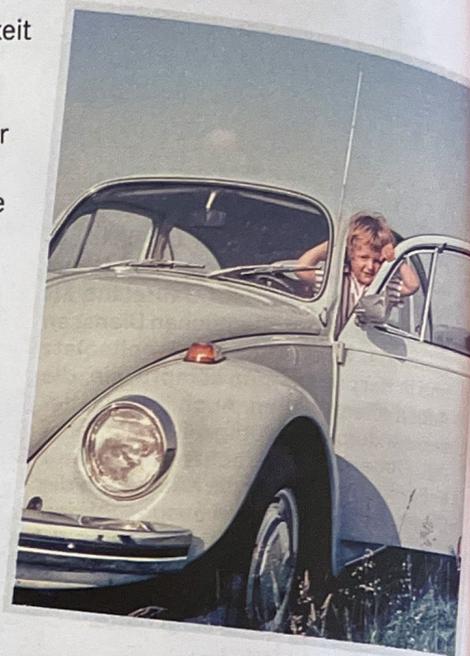
findet das Leben mit 50+ gar nicht mal schlecht. Und Sie? Schreiben Sie uns an redaktion@a-u.de

Augen

Dinge, die weniger als 60 Zentimeter entfernt sind, sehen wir nicht mehr gut. Diese Alterssichtigkeit entsteht, weil die Augenlinse steifer wird. Dazu kommt: Die Netzhaut wird unempfindlicher für Licht. Sehen bei Dämmerung wird schwerer. 60-Jährige benötigen mehr Licht zum Lesen als 20-Jährige. Auch die Fähigkeit, Entfernungen einzuschätzen, kann beeinträchtigt sein.

So bleiben Sie gesund

„Zwischen 40 und 50 sollte man mindestens einmal die Augen untersuchen lassen“, rät Professor Nikolaos Bechrakis, Direktor der Augenklinik an der Uniklinik Essen. So können erste Schäden behandelt werden, bevor altersabhängige Makuladegeneration, grüner oder grauer Star entstehen.



Fahrt ins Blaue

Die Gurtpflicht wurde erst 1975 eingeführt. Sie steigerte unsere Chancen, alt zu werden, erheblich

Vorsorge. Das ist wichtig

Männer

Ab 45: Untersuchung der Prostata und der äußeren Genitalien. Jährliche Tastuntersuchung

Ab 50: Darmkrebs-Früherkennung

50 bis 55: Jährlicher Test auf Blut im Stuhl, dann alle zwei Jahre. Männer bekommen zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren. Wer daran teilnimmt, braucht keinen Test auf Blut im Stuhl

Frauen

Ab 50: Mammographie-Screening

Bis 69: Brustkrebs-Früherkennung, alle zwei Jahre

Ab 55: Darmkrebs-Früherkennung

Zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren. Alternativ wird alle zwei Jahre ein Test auf Blut im Stuhl bezahlt.

