

# Der Alltags-Plan für ein längeres Leben

Die meisten Menschen träumen davon, gesund und fit alt zu werden. Dabei können wir dem Körper helfen. Eine Schlüsselrolle spielt der Lebensstil. In unserer Zeitung geben Top-Ärzte Tipps, wie sich das Risiko für hochgefährliche Erkrankungen wie Bluthochdruck, Krebs oder Diabetes stark verringern lässt.

VON ANDREAS BEEZ

München – „Es wird nach wie vor oft unterschätzt, wie groß der Einfluss des Lebensstils auf unsere Gesundheit ist – und zwar im positiven wie im negativen Sinne“, analysiert Prof. Martin Halle, Präventionsmediziner und Sportkardiologe an der TU München. Die große Bandbreite beschreibt er mit zwei Beispielen: „Allein durch regelmäßige und bewusste Ernährung lässt sich der Blutdruckwert um fünf bis zehn mmHg senken, mitunter sogar um 20 mmHg. Das kann bereits ausreichen, um gesunde Normalwerte zu erreichen. Auf der anderen Seite ist Tabakgenuss noch schädlicher, als viele glauben. Wer mehr als zehn Zigaretten am Tag raucht, der verliert statistisch gesehen sieben bis neun Lebensjahre. Selbst Gelegenheitsraucher sterben im Schnitt fünf Jahre früher als Nichtraucher.“

Dabei beruft sich Halle auch auf eindrucksvolle Zahlen seiner Kollegen vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg. Dort berechnete ein Team um den Epidemiologen Professor Rudolf Kaaks, welche Lebensstilfaktoren uns Lebensjahre rauben – und welche Folgen die Kombination aus verschiedenen Risikofaktoren hat. Das Ergebnis: Wer auf Alkohol und Zigaretten verzichtet, dazu nur wenig rotes Fleisch und Wurst isst und auf ein normales Gewicht achtet, der lebt bis zu 17 Jahre



**Gesund bleiben bis ins hohe Alter:** Jeder hat es selbst in der Hand, seine Chancen auf ein möglichst langes Leben zumindest zu erhöhen.  
FOTOS: PIKSELSTOCK, ACHIM SCHMIDT, ELDA DIZILIC/HERZZENTRUM MÜNCHEN, TOBIAS SCHWERDT/KREBSFORSCHUNGSZENTRUM



**Prof. Martin Halle**  
Präventionsmediziner



**PD Dr. Keti Vitanova**  
Herzchirurgin



**Prof. Rudolf Kaaks**  
Krebsforscher

länger. Und das kann jeder selbst im Alltag tun:

**Tipp 1: Lassen Sie endlich die Zigaretten weg.** Je früher, desto besser. Schon nach einem Jahr sinkt das Risiko für eine koronare Herzkrankheit um die Hälfte, berichtet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Nach fünf Jahren halbiert sich das Krebsrisiko in Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre und Harnblase um die Hälfte. Auch das Schlaganfallrisiko kann laut BZgA bereits nach zwei bis fünf Jahren auf jenes eines Nichtrauchers

sinken. Bis sich das Lungenkrebsrisiko nach einem Rauchstopp zumindest halbiert, dauert es zehn Jahre.

**Tipp 2: Unterschätzen Sie Bluthochdruck nicht.** Schon vermeintlich nur leicht erhöhte Werte können auf Dauer fatale Schäden an den Gefäßen anrichten. Wissenschaftliche Analysen zeigen: Bei einem Blutdruck zwischen 120/80 und 140/90 mmHg steigt die Schlaganfallgefahr um 66 Prozent, bereits bei Messwerten zwischen 130/85 und 139/89 verdoppelt sich das Herzinfarkt- und Gefäßkrankungsrisiko. „Gefäßkrankungen entwickeln sich oft über Jahrzehnte. Deshalb ist es wichtig, frühzeitig gegenzusteuern“, mahnt Halle.

**Tipp 3: Salzfallen erkennen.** Salz kann den Blutdruck in die Höhe treiben. „Es zieht Wasser in die Gefäße, erhöht so den Druck“, erläutert Halle. „Viele Verbraucher realisieren gar nicht, wie viel Salz in Grundnahrungsmitteln steckt. Schon zwei Scheiben Vollkornbrot decken den Salzbedarf eines ganzen Tages.“ Auch Fleisch, Wurst und Käse enthalten viel Salz.

„Ein Anfang wäre es, zumindest an einem Tag in der Woche ganz auf diese Lebensmittel zu verzichten. An den anderen Tagen sollte man versuchen, den Verzehr einzuschränken“, rät der Präventionsmediziner. Statt Käse einfach mal Quark mit Paprikastückchen essen, lieber Roastbeef als Wurst. Essen Sie öfter Fisch.

**Tipp 4: Blutdruck natürlich senken.** Dabei kann Magnesium helfen. Einen hohen Anteil des Mineralstoffs besitzen beispielsweise Gemüsesorten wie Brokkoli, Bohnen und Erbsen. „Magnesium hilft, die Blutgefäße geschmeidig zu machen“, erklärt Halle. Einziger Haken: Wer zu viel Magnesium nimmt, etwa in Tablettenform, der riskiert Durchfälle.

**Tipp 5: Übergewicht früh bekämpfen.** Warten Sie nicht so lang, bis sich über Jahre etliche überschüssige Pfunde angehäuft haben. „Besser ist es, die Waage regelmäßig im Blick zu haben. Wenn diese zu viel anzeigt, reagieren Sie rasch: Lassen Sie mal das Abendessen weg oder machen einen Spa-

ziengang mehr“, so Halle. Krebsforscher Kaaks hat errechnet, dass sich ein Body-Mass-Index zwischen 22,5 und 24,9 günstig auf die Lebenserwartung auswirkt. Zudem steigt das Risiko für Darmkrebs erheblich erhöht – die Gefahr steigt mit den Jahren, in denen man zu viel Gewicht herumschleppt. „Übergewicht in der Kindheit schadet massiv“, warnt Halle. „Wir sehen immer wieder Kinder, die bereits alternde Gefäße wie ein 40-Jähriger aufweisen.“

**Tipp 6: Zuckerreiche Softdrinks und versteckte Fette (etwa in Wurst) vermeiden.** Es geht darum, Ihre Blutzuckerwerte in Schach zu halten. Sonst droht Diabetes – neben Bluthochdruck und erhöhten Cholesterinwerten ein großer Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Krebs.

**Tipp 7: Ausdauer- und Krafttraining kombinieren.** „Krafttraining ist sehr wichtig, um dem altersbedingten Muskelabbau entgegenzuwirken. Er setzt bereits ab etwa 45 Jahren ein und gewinnt mit etwa 75 noch mal an Fahrt“, erklärt Halle. Ideal ist eine Kombi aus Kraft- und Ausdauertraining, vor allem für ältere Menschen. Das bestätigt eine US-Studie mit Teilnehmern über 65. Ein Ergebnis: Wer pro Woche zwei bis drei Mal Krafttraining macht und dazu insgesamt zweieinhalb Stunden spazieren geht oder locker radelt, senkt sein Sterberisiko um 34

Prozent. Übrigens: Für regelmäßiges Training ist man nie zu alt – im Gegenteil. „Auch hochbetagte und schwer kranke Menschen können davon profitieren“, weiß Halle. Mit seinem Sportwissenschaftler-Team der TU München hat er eine der größten Studien weltweit in Münchner Senioreneinrichtungen durchgeführt. Durch das sogenannte bestform-Programm (Motto: Sport kennt kein Alter) mit Unterstützung der Beisheim Stiftung können sich die Teilnehmer viel Selbstständigkeit und Lebensqualität erhalten (siehe Berichte rechts und unten).

**Tipp 8: Kurze Trainingseinheiten.** „Man muss nicht jeden Tag 30 Minuten joggen, um länger zu leben. Nehmen Sie einfach öfter mal die Treppe statt des Fahrstuhls. Das dauert vielleicht nur eine Minute, aber durch diese kurzen Einheiten werden Prozesse im Körper angestoßen, die die Gesundheit fördern“, rät Halle.

**Tipp 9: Schlafen Sie sieben bis neun Stunden lang.** „Wir wissen aus zahlreichen Studien, dass unzureichender Schlaf die Wahrscheinlichkeit erhöht, an einem Herz-Kreislauf-Leiden zu erkranken oder sogar daran zu versterben. Zudem steigt das Risiko für Depressionen, Demenz und Übergewicht“, berichtet Privatdozentin Dr. Keti Vitanova, die stellvertretende Direktorin der Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie im Deutschen Herzzentrum München. Als optimal gelten sieben bis neun Stunden Schlaf. Bei Kindern darf’s auch länger sein.

**Tipp 10: Abends das Zähneputzen nicht ausfallen lassen.** Die Gefahr, dass sich Bakterien ausbreiten, steigt erheblich, wenn man sich abends nicht die Zähne putzt. Das geht aus einer japanischen Studie hervor. Der Hintergrund: „Im Mund tummeln sich etwa 700 verschiedene Bakterienarten. Die allermeisten sind harmlos, aber etwa zehn dieser Erregertypen hochaggressiv“, erklären Prof. Hannes Wachtel und Dr. Christian Maischberger von der Implano Dental Clinic. „Die Keime können über den Blutkreislauf in den gesamten Körper gelangen und dort Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall verursachen. Deshalb ist man gut beraten, mindestens zwei Mal am Tag die Zähne zu putzen, regelmäßig zur professionellen Zahnreinigung zu gehen und die Kontrolltermine beim Zahnarzt gewissenhaft wahrzunehmen.“

## UMFRAGE

### „Training ist mir ganz wichtig“

**Prien – Wer lebenslang Wert auf Bewegung legt, der wird im Alter oft belohnt.** Mit 83 Jahren spielt Edith Strauß heute noch Tischtennis, geht gerne spazieren. Als Kind turnte sie viel, spielte Handball, betrieb Leichtathletik und schnürte



**Edith Strauß**  
ist 83 Jahre alt.

später oft die Wanderschuhe. „Ich habe mich immer schon viel bewegt. Bis heute ist mir regelmäßiges Training ganz wichtig, auch um mir meine Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten“, erzählt die Seniorin. „Bevor ich in den Ruperti Hof gezogen bin, war ich regelmäßig im Fitnessstudio. Bei der Auswahl der Senioreneinrichtung war es mir sehr wichtig, dass es ein entsprechendes Angebot gibt. Wenn es das bestform-Training bei uns im Haus nicht gäbe, würde mir etwas fehlen.“



**Anneliese Kohaut**  
ist 86 Jahre alt.

Anneliese Kohaut (86) hat zwar zuletzt das Thema Bewegung etwas schleifen lassen, weiß aber die Effekte zu schätzen. „Weil ich an Polyneuropathie leide, habe ich Probleme mit meinen Füßen. Die Koordinationsübungen haben mir geholfen, mein Gleichgewichtsgefühl wieder zu verbessern.“



**Brigitte Dresler-Ern (88)** am Chiemsee.

### Täglich Yoga und Gymnastik

**Prien – Schon ihre Mutter war sportbegeistert, hat der Tochter die Liebe zu regelmäßiger Bewegung von Kindesbeinen an vermittelt.** „Insofern kenne ich es gar nicht anders“, erzählt Brigitte Dresler-Ern. Die 88-Jährige ist immer viel mit dem Rad unterwegs gewesen, hat Tennis gespielt. „Heute mache ich jeden Morgen eine halbe Stunde Gymnastik mit Yoga-Elementen.“ Zudem nimmt sie regelmäßig an Gedächtnistraining im Ruperti Hof teil, um sich geistig fit zu halten. „Ich möchte auf der Höhe bleiben im Leben.“ Dabei hilft ihr auch ausführliches Zeitunglesen.

**Arnulf Kopp (87)** auf dem Gruppenfoto ganz links war früher eine regelrechte Sportkanone, er sprang Salti und spielte auf hohem Niveau Tennis. Zwei Mal pro Woche geht der frühere Gymnasiallehrer ins bestform-Training, das Stiftdirektorin Lisa Brandl-Thür mit großem Engagement fördert. „Es war mir sehr wichtig, eine Einrichtung zu finden, in der Mann bis ins hohe Alter noch gut trainieren kann.“ bez



**Die Zahnmediziner Dr. Christian Maischberger (li.) und Prof. Hannes Wachtel** bei einer Parodontitisbehandlung.

## So kämpfte sich Helga Kaiser (93) wieder auf die Beine

Nach Oberschenkelhalsbruch: Positive Einstellung und Trainingsfleiß ebneten ihren Weg zurück in den Alltag

**Prien/Rottach-Egern – Gerade im Alter ist man vor gesundheitlichen Rückschlägen nicht gefeit. Aber mit einer positiven Einstellung, Selbstdisziplin und Trainingsfleiß lässt sich viel erreichen.** Ein Paradebeispiel dafür ist Helga Kaiser. Nach einem Oberschenkelhalsbruch kämpfte sie sich wieder zurück in den Alltag. „Ich wollte mich nicht einfach meinem Schicksal ergeben“, erzählt die 93-Jährige. Jetzt kann sie wieder das Leben genießen, so wie am letzten Donnerstag bei einem Ausflug zum Chiemsee mit weiteren rüstigen Senioren des KWA-Stifts Ruperti Hof Rottach-Egern. Dort erkundete auch Helga Kaiser zu Fuß die Fraueninsel – noch vor einigen Monaten wäre dieser ausgedehnte Spaziergang undenkbar gewesen.

Ein Oberschenkelhalsbruch ist die häufigste schwere Sturzverletzung bei Senioren über 80 Jahren, in vielen Fällen sind die Folgen fatal. So stirbt jeder



**Helga Kaiser (93)** hat sich nach einem Oberschenkelhalsbruch zurück ins Leben gekämpft.

Zehnte der jährlich etwa 100 000 Betroffenen im ersten Monat nach dem Unfall an Komplikationen wie Thrombose, Lungenembolie oder Lungengentzündung, zahlreiche Betroffene sind nach der Verletzung dauerhaft auf Pflege angewiesen. „Ich hatte das Glück, wieder auf die Beine zu kommen“, weiß Helga Kaiser. Aber zu ihrer Erfolgsgeschichte ge-

hört auch eiserne Willenskraft. „Jeder hat es ein Stück weit selbst in der Hand, seine persönliche Situation und Gesundheit zu verbessern.“

Rückblende: Es ist regnerisch und grau am Tegernsee, als Helga Kaiser auf dem Gehweg unglücklich stürzt und sich schwer verletzt. Sie wird operiert. Die hochbetagte Seniorin absolviert zunächst eine



**Das Leben gemeinsam genießen:** Senioren des KWA-Stifts Ruperti Hof bei einem Besuch der Fraueninsel im Chiemsee.  
FOTOS: HAUKE THOMAS/KWA-STIFT RUPERTIHOFF

Reha, nimmt anschließend im Ruperti Hof regelmäßig zwei Mal pro Woche am bestform-Programm teil. Das ist ein spezielles betreutes Gerätetraining, das Sportwissenschaftler der TU München entwickelt haben. „Es hat mir sehr geholfen. Wir haben die Belastung langsam gesteigert und immer wieder angepasst. So lange, bis ich wieder fast auf dem gleichen

Leistungsniveau wie vor meinem Unfall war.“

Als Vorbild diente Helga Kaiser auch ihr Mann, der schwer an der Lungenkrankheit COPD litt. „Aber er war ein Kämpfer und ging selbst mit seinem Sauerstoffgerät regelmäßig zum bestform-Training.“ Auch kranke Menschen profitieren davon, bestätigt Prof. Martin Halle: „Je kränker die Men-

schen sind, desto größer sind die Effekte.“ Das konnten Halle und seine Sportwissenschaftler-Kollegen unter anderem in einer Studie mit Dialyse-Patienten dokumentieren. Auch der Psyche hilft das Training, wie Helga Kaiser berichtet: „Im Alter braucht man Bewegung. Das ist der Ansporn. Wenn man den Erfolg spürt, fühlt man sich besser.“ bez