

## Wie Sie gesund altern können



Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Chefarzt

Zu Beginn seines Vortrages wartet Prof. Dr. med. Reto W. Kressig mit „Breaking News“ von einer internationalen Konferenz über Alzheimer in Kopenhagen auf, an der er vor kurzem teilgenommen hatte. Das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, steige mit zunehmendem Alter, das wisse man schon seit langem. Mit einfachen Veränderungen des Lebensstils lasse sich jedoch dieses Krankheitsrisiko markant vermindern. Das sei eine bahnbrechende Erkenntnis.

Der Chefarzt im FPS kommt in diesem Zusammenhang auf eine Studie in Finnland zu sprechen, an der sich über 1000 Personen mit erhöhtem Demenzrisiko beteiligten. Dabei habe sich gezeigt, dass Leute, die sich unter fachlicher Anleitung körperlich betätigten, richtig ernährten, ihr Gedächtnis trainierten und soziale Kontakte pflegten, signifikant weniger an Demenz erkrankten.

Nicht überall in Europa werde körperliche Aktivität grossgeschrieben, wie ein internationaler Vergleich ergeben habe. Nordländer erreichten weitaus bessere Werte als Menschen im Süden, von denen der Tabellenletzte (Griechenland) das Prädikat „aktiver Senior“ nur zu 25 Prozent erfüllte. Gemessen wurde jegliche körperliche Aktivität von

Regelmässige körperliche Aktivitäten, eine proteinhaltige Ernährung, Hirnleistungstraining und soziale Aktivitäten.

Wer sich diese vier Begriffe zu Herzen nimmt, tut laut den Worten von Prof. Dr. med. Reto W. Kressig schon sehr viel für ein gesundes Leben im Alter. Der Chefarzt am Universitären Zentrum für Altersmedizin und Rehabilitation referierte im Rahmen der FPS-Anlassreihe Wissenswert vor einer stattlichen Anzahl interessierter Zuhörer.

Gehen über Gartenarbeit bis zum Velofahren. Wer auf über dreieinhalb Stunden pro Woche kam, wurde als körperlich aktiv eingestuft.

„Die Bedeutung der Muskelkraft ist während Jahrzehnten verkannt worden“, lautet ein Fazit von Prof. Kressig. Infolge des Alterungsprozesses würde der Mensch im Laufe der Jahre sukzessive an Muskelkraft einbüßen. Bei dicken Leuten sei der Muskelverlust noch ausgeprägter. Die gute Nachricht: „Auch im höchsten Alter kann man noch Muskeln trainieren – und damit die Sturzgefahr deutlich senken.“ Als kritische Grösse, bei der dringend Handlungsbedarf angesagt ist, nennt der Chefarzt die Zahl 31 cm: So viel sollte - ohne Wasser in den Beinen - der Wadenumfang an der dicksten Stelle im Minimum betragen.

Wer jetzt vermutet, dass der Muskelaufbau täglich grosses Schwitzen in einem Fitnessstudio voraussetzt, kann beruhigt werden. In einem Versuch haben Senioren während zehn Wochen täglich maximal zehn Minuten trainiert. „Alle, die mitmachten, konnten ihre Kraft in diesem Zeitraum mindestens verdoppeln“ bilanziert Prof. Kressig. Gewichte zu stemmen, sei aber so oder so nicht die ideale Lösung, weil die falschen Muskeln aufgebaut

würden. Trainiert werden sollten speziell die schnellen Muskelfasern. Eine gute Möglichkeit dazu seien Terra Plastikbänder.

Der Trainingserfolg lasse sich noch nennenswert erhöhen und die Sturzgefahr zusätzlich verringern, wenn gleichzeitig auf die richtige Ernährung geachtet werde. An erster Stelle führte Prof. Kressig hier Proteine an. Proteine haben im Alter eine weitaus grössere Bedeutung als in jungen Jahren. Bei Jungen gehe man von einer Richtgrösse von 0.8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht aus, bei Älteren von 1.2 Gramm.

Als ideal habe sich die stark leucinhaltige Molke erwiesen. Im Felix Platter-Spital würden diese ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse inzwischen von den Köchen umgesetzt.

Der Konsum sollte mit mindestens 20 bis 30 Gramm Protein pro Hauptmahlzeit möglichst gleichmässig über den Tag verteilt werden. Milch, Eier, Müesli oder etwa Bündnerfleisch und Kalbfleisch seien ebenfalls nahrhafte Proteinlieferanten. Prof. Kressigs Tip: „Essen Sie schon zum Frühstück nicht nur Gipfeli mit Kaffee“. Milch und Käse seien noch idealer als Fleisch und Fisch. Einer vegetarischen Diät für Senioren kann der Referent nicht

Wissenswert vom 21. August 2014

besonders viel abgewinnen. Sie sei für Senioren nicht optimal.

Noch wirksamer als die klassische Molke stuft Prof. Kressig übrigens HMB ein, ein Abkömmling der Aminosäure Leucin. HMB erhöhe den Proteingehalt in der Muskelzelle und beschleunige das Wachstum des Muskels.

Prof. Kressig geht im Weiteren auf ein Vitamin ein, dem im Alter eine grosse Rolle zukommt. Die Rede ist von Vitamin D. „80 Prozent

der Senioren haben zu wenig davon“ bilanziert er. Dies liege vor allem daran, dass die Sonne als Vitamin D-Lieferant für Ältere weniger in Frage komme. Um alleine mit der Nahrung genug von diesem Vitamin einnehmen zu können, müssten im Durchschnitt täglich zwei Portionen Fisch gegessen werden. Vitamin D spiele eine sehr grosse Rolle in der Sturzprophylaxe, ebenso verringere sich unter anderem das Herzinfarkt- und Karzinom-

Risiko, beschleunige die Wundheilung und verringere die Grippegefahr.

Im Felix Platter-Spital fände gegenwärtig eine grosse Studie (Do-Health) im Zusammenhang mit Vitamin D statt. Seinem Appell, sich als Teilnehmer zur Verfügung zu stellen, kamen am Schluss des Referats zahlreiche Interessierte nach. (msu.)