

RATGEBER

So beugt man Altersbeschwerden vor

Mit dem weltweit zunehmenden Alter nehmen auch die Altersbeschwerden zu, vor allem beim Vorhandensein von Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Nikotingenuss. Durch gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung und einen gesunden Lebensstil können Sie einem vorschnellen Altern vorbeugen und Ihre Lebensqualität erhöhen.

Weltweit werden die Menschen immer älter. Zu den im Alter auftretenden Beschwerden gehören vor allem die nachlassende Hirnleistung, Arthrose in den kleinen und grossen Gelenken, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Herzschwäche, Depressionen, abnehmende Sehkraft, Krebserkrankungen, Alterszucker, Haarausfall, Hautalterung, Schwerhörigkeit und Knochenschwund (Osteoporose). Sie sollten es gar nicht erst soweit kommen lassen und mit einer gesunden Lebensweise den Altersbeschwerden vorbeugen. Denn das «normale» Altern geht auch im hohen Alter mit nur geringen Beeinträchtigungen einher. Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Alterszucker, Nikotingenuss beschleunigen dagegen das Altern.

Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung

Jeder weiss, dass eine vollwertige, ballaststoff- und vitaminreiche Kost mit wenig ungesundem Fett (gesättigte Fettsäuren), wenig Zucker und wenig Salz gut für die Gesundheit ist. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag (jeweils eine Handvoll). Eine Portion kann zum Beispiel ein frisch gepresster Obst-Gemüse-Saft sein. Denn Obst und Gemüse enthalten Radikalfänger (Antioxidantien), sie fangen die durch verschiedene Prozesse im Körper entstehenden, krankmachenden Sauerstoffradikale ab. Garen Sie das Gemüse deshalb bei möglichst niedrigen Temperaturen. Ersetzen Sie Süsses lieber durch ein Stück Obst. Fleisch, Wurstwaren und Eier in Massen, aber Milchprodukte täglich.

Essenziell ist auch eine ausgewogene Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren (1,5 Gramm pro Tag), um Herz-, Kreislaufkrankungen vorzubeugen. Omega-3-Fettsäuren sind in Fisch (Hering, Makrele), Lein-, Raps- und Sojaöl enthalten. Bei Fischölkapseln darauf achten, dass das Öl frei von Schwermetallen ist (fordern Sie bei der Firma das Zertifikat an). Einen Mangel an Omega-6-Fettsäuren gibt es bei vielseitiger Ernährung nicht.

Frischer (roher) Knoblauch verbessert die Fliesseigenschaft des Blutes, senkt erhöhte Blutfettwerte, wirkt der Arteriosklerose entgegen, senkt den Blutdruck und hemmt die Krebsentstehung. Doch kann die dazu erforderliche tägliche Menge an Knoblauch wegen der schwefelhaltigen Körperausdünstung nicht gegessen werden. Es besteht aber kein Zweifel daran, dass die mediterrane Kü-



Eine gesunde Ernährung beugt einem vorschnellen Altern vor. Frischer Knoblauch verbessert die Fliesseigenschaften des Blutes, senkt den Blutdruck und hemmt die Krebsentstehung. Bild Pixelio

che mit Fisch, Zwiebel, Tomaten, rohem Knoblauch (z. B. im Zaziki), Olivenöl etc. vor Herz-, Kreislaufkrankheiten schützt.

Wenn zu wenig Calcium zugeführt wird, greift der Organismus auf seine Notreserve, das Knochengewebe, zurück. Um einem Knochenschwund (Osteoporose) vorzubeugen, müssen täglich 300 mg Calcium in den Körper gelangen. Die Aufnahme von Calcium in den Körper, z. B. mit Milchprodukten, Gemüse, hängt aber von verschiedenen Faktoren ab, weshalb dem Körper mindestens



Sigrun Chrubasik, Ärztin für Allgemeinmedizin, Medizinisches Zentrum Bad Ragaz.

900 mg Calcium angeboten werden sollten. Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist zu achten (etwa zwei Liter pro Tag). Wer mehr Kalorien zuführt, als er braucht, nimmt zu. Wer sich ungesund (einseitig) ernährt, wird anfällig. Neben Schwimmen, Wandern und (Wasser-)Gymnastik ist für Senioren vor allem das «Nordic Walking» oder das Golfen eine geeignete Sportart. Sie stimulieren das Herz-Kreislauf-System und trainieren die Körpermuskulatur. Als Gruppensport bieten sie zudem die Möglichkeit zu neuen Kontakten. Viel Bewegung an der frischen Luft beugt einer Osteoporose vor.

Entspannung, gesunder Lebensstil ohne Exzesse

Der Stress in unserem hektischen Leben macht krank. Bei allen Entspannungsverfahren, z. B. Yoga, autogenes Training, Feldenkrais, wird das erholende und beruhigende Nervensystem aktiviert. Das gelingt nicht sofort und muss geübt werden, damit sich das körperliche und seelische Wohlbefinden bessert. Strukturieren Sie Ihr Leben, nehmen Sie alle Überforderungen heraus und meiden Sie Exzesse (oppulente Mahlzeiten, zu viel Alkohol, zu wenig Schlaf).

Geben Sie bei Altersbeschwerden pflanzlichen Produkten eine Chance

Bei nachlassender Hirnleistung, Durchblutungsstörungen, Schwindel und Ohrgeräusch hilft ein Extrakt aus den Blättern des Ginkgo, bei Arthrose und Rückenschmerzen ein Pulver aus der Hagebutte, bei starken Schmerzen Weidenrindenextrakt, bei Bluthochdruck und Herzschwäche ein Extrakt aus dem Weissdorn, bei Depressionen ein Extrakt aus dem Johanniskraut, bei abnehmender Sehkraft Heidelbeeren, bei Krebserkrankungen ein Extrakt aus dem Granatapfel, bei Alterszucker ein Muttersaft aus Aronia, bei Hautalterung eine Creme aus der Zaubernuss. Fragen Sie Ihren Hausarzt oder mich in Bad Ragaz unter Telefon 081 302 16 60, welche Spezialextrakte in klinischen Studien wirksamer waren als ein Scheinmedikament und wieviel Extrakt Sie täglich einnehmen müssen, um in den Genuss der Wirksamkeit zu kommen.