

Alt werden – gesund bleiben

Altern ist ein natürlicher biologischer Prozess, der in den Erbanlagen festgelegt ist und zu jedem gesunden Leben dazugehört. Der Alterungsprozess ist dabei individuell von Mensch zu Mensch unterschiedlich und wird sowohl von äußeren Faktoren wie Umwelteinflüssen, Lebensweise und bisherige Erkrankungen als auch von genetischen Faktoren beeinflusst.

Alt zu sein bedeutet nicht automatisch, krank zu sein, aber die altersbedingten Funktionseinbußen des Immunsystems und anderer Organe begünstigen die Entstehung von Krankheiten. Es gibt daher eine Reihe von Krankheiten, die häufig im höheren Alter auftreten: Dazu zählen neben Stoffwechselerkrankungen (Diabetes, Gicht) vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen, Schlaganfall), periphere Durchblutungsstörungen („Raucherbein“), Tumorleiden und Gedächtnisstörungen.

Körperlich fit bis ins hohe Alter – wie geht das?

Der Körper eines Menschen ist Alterungsprozessen unterworfen, die genetisch bedingt sind und durch die Umwelt und die Lebensweise des Einzelnen beeinflusst werden. Genetische Voraussetzungen sind unsere vererbten Anlagen, die wir nicht ändern können. Dazu gehört auch das Geschlecht: Frauen leben bis zu zehn Jahre länger als Männer und werden später im Leben als Männer von einer Herz- und Gefäßkrankheit betroffen. Darüber hinaus gibt es eine familiäre Vererbung für das Erreichen eines hohen Lebensalters.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Der Körper setzt sich grob betrachtet zusammen aus:

- einem Stützgerüst mit Sehnen, Bändern, Muskeln und Knochen einerseits,
- den Organen mit dem Blutgefäßsystem andererseits.

Fortsetzung Seite 2

Bei der Suche nach einem Arzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Das Altern des Stützgerüsts, bedingt neben genetischen Einflüssen vor allem durch mangelnde Bewegung (der Mediziner spricht von Bewegungsarmut), führt zu Knochenentkalkung, Elastizitätsverlust von Bändern, der Haut und einem Nachlassen der Muskelkraft.

Die Organe des Körpers stellen einen lebenden Zusammenschluss einzelner Zellen dar. Diese Zellen nehmen Nahrungsstoffe auf und scheiden die verbrauchten Reste wieder aus. Deshalb spielen die Nahrungszulieferung und die Art und Menge der Nährstoffe für die Zelle eine sehr wichtige Rolle.

Gesund alt werden - Krankheiten vorbeugen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen

Krankheiten im Herz- und Gefäßsystem entstehen dann, wenn die Nahrungsstoffe und der Sauerstoff nicht mehr zur Zelle transportiert werden können, z. B. wenn die Arterien durch Cholesterin und Kalk verengt oder verstopft sind oder die Menge von Cholesterin und Blutzucker im Blut zu hoch ist. Diese Verstopfung und Verkalkung der Arterien, die sogenannte Arteriosklerose, führt zum Verschluss von Arterien mit der Gefahr eines Infarktes: Herzinfarkt, Schlaganfall, Schaulensterkrankheit, Erblindung, Nierenverlust.

Vermeiden Sie die Risikofaktoren für eine Arteriosklerose:

Erhöhte Cholesterinwerte: Zu viel Cholesterin führt zur Ablagerung dieses Stoffes in den Arterien und der Leber. Hierdurch entzündet sich die Gefäßwand, die dann mit einer Kalkablagerung abheilt.

Erhöhter Blutdruck: Zu hoher Blutdruck führt zu einer Verkalkung der Arterien und zu einer Schädigung der Organe.

Erhöhter Blutzucker: Wenn der Blutzucker zu hoch ist, schädigt das die Blutgefäße.

Rauchen: Rauchen führt zu einer Schädigung der Gefäßinnenhaut und damit zur Arterienverkalkung.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Fortsetzung Seite 3

Bei der Suche nach einem Arzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Osteoporose vorbeugen

Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen. Bei der Osteoporose verliert der Knochen an Dichte, das heißt er wird leichter, schwächer und zerbrechlicher. Einer Osteoporose kann durch gesunde calciumreiche Ernährung (z. B. Sauer Milchprodukte, Quark, Hartkäse) und viel Bewegung – bereits in jungen Jahren – vorgebeugt werden. Calciumräuber sind das Rauchen, große Mengen Alkohol und Koffein.

Regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehen

- Gehen Sie regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung zu Ihrem Arzt – denn nur wer seine Gefährdung erkennt, kann rechtzeitig eingreifen
- ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre: Gesundheitsuntersuchung zur Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Nierenerkrankungen
- regelmäßige Untersuchungen zur Früherkennung bestimmter Krebserkrankungen:

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt über die jeweiligen Vorsorgeuntersuchungen informieren

Auf ausreichenden Impfschutz achten

Überprüfen Sie mit Ihrem Arzt gemeinsam Ihren Impfschutz. Gerade wenn Sie schon älter sind, sollten Sie auch rechtzeitig an die Gripeschutzimpfung denken. Die Virus-Grippe (Influenza) kann einen schweren Krankheitsverlauf und unter Umständen einen tödlichen Ausgang nehmen. Denn, wenn das körpereigene Immunsystem durch das Grippe-Virus geschwächt ist, haben andere Krankheitserreger leichtes Spiel und können gefährliche Komplikationen wie beispielsweise Lungenentzündung oder Herzmuskelentzündung verursachen.

Kassenärztliche Vereinigung – die Dachorganisation der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten in Berlin

Bei der Suche nach einem Arzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.