



Norbert Bachl · Piero Lercher
Barbara Schober-Halper

Bewegt Altern

Professionelle Strategien für ein
gesundes und aktives Älterwerden

EBOOK INSIDE

 Springer

Bewegt Altern

Norbert Bachl · Piero Lercher ·
Barbara Schober-Halper

Bewegt Altern

Professionelle Strategien für ein
gesundes und aktives Älterwerden

Norbert Bachl
Wien, Österreich

Piero Lercher
Bad Kleinkirchheim, Wien, Österreich

Barbara Schober-Halper
Oberwart, Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-56041-9 ISBN 978-3-662-56042-6 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-56042-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

© Pikelstock/Adobe Stock
© Medical Cartoons: Piero Lercher

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Geleitwort

Die aktuelle politische und sozialpolitische Diskussion dreht sich um demografische Faktoren, um die Alterung der Bevölkerung und die Zunahme älterer Menschen in den entwickelten Ländern. Ältere Menschen sind in der Regel biologisch jünger als in früheren Zeiten, viele sind bis ins höhere Alter in vielerlei Hinsicht aktiv, von Fernreisen bis hin zu kulturellen, sozialen und sportlichen Aktivitäten.

Im vorliegenden Buch sind Maßnahmen zur Verzögerung des Altersprozesses und zum Erhalt der Fitness Themata verschiedener medizinischer, pseudomedizinischer und komplementärer Verfahren. Letztere werden gerne unter dem Begriff „Anti-Aging“ zusammengefasst.

Man kann das chronologische Altern („Aging“) nicht aufhalten, wohl aber kann der physiologische Altersvorgang, die funktionelle Alterung, verlangsamt werden. Die in der Diskussion befindliche „Polypill“ wird diesen Wunsch verstärken. In der Tat ist es verlockend, am Morgen eine Tablette für ein langes Leben zu schlucken, dafür aber seinen Lebensstil mit begleitenden Risikofaktoren wie Übergewicht, Nikotin, Fehlernährung und Bewegungsmangel beizubehalten. Inzwischen gibt es Hinweise, dass zu langes Sitzen, vor allem vor dem Bildschirm, sei es PC oder Fernsehen, ein kardiovaskulärer Risikofaktor ist; bereits hier gilt: Bewegungsmangel macht krank, führt zur Leistungsminderung, begünstigt im Alter Stürze, fördert die soziale Ausgrenzung und mindert die Lebensqualität, besonders bei älteren Menschen. Allerdings gibt es eine wirksame Polypill schon lange: lebenslange regelmäßige körperliche Aktivitäten – man muss sie nur ins tägliche Leben integrieren!

Die kritische Darstellung des vorliegenden Buches von Norbert Bahl, Barbara **Schober-Halper** und Piero Lercher sowie der Gastautoren zeigt, dass Altern auf funktioneller Ebene nur durch regelmäßige körperliche Aktivität aufgehalten werden kann. Die im Alter eintretenden funktionellen Einschränkungen können vor allem durch körperliche Aktivität, Bewegung und Training kompensiert werden. Dieses wird eindrücklich in diesem Buch über Alter und Bewegung dargestellt. Alle Aspekte von der Epidemiologie über Molekulargenetik, Physiologie sowie Prävention, Therapie und Rehabilitation werden ausführlich erörtert und mit aktuellen wissenschaftlichen Arbeiten belegt. Auch sind die Empfehlungen von

Fachgesellschaften aus In- und Ausland berücksichtigt. Diese Empfehlungen beruhen nicht zuletzt auf den sportmedizinischen Studien und Erkenntnissen der letzten Jahrzehnte, und, im vorliegenden Fall, auch auf den Studien und praktischen Erfahrungen der Buchautoren. Ein Buch, welches auf den Schreibtisch jeden Arztes gehört.

Als wesentlicher Kerninhalt wird gezeigt, dass körperliche Aktivität und Bewegung auch im Alter wirksam ist. Auch der ältere Mensch kann trainiert werden. Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen. Ziel dabei ist in erster Linie der Erhalt oder die Verbesserung der Lebensqualität im Alter sowie die Selbstbestimmung, Autonomie oder Unabhängigkeit des älteren Menschen. Wünschenswert ist, dass jeder Mensch schon möglichst in frühen Jahren mit einem dosierten Trainingsprogramm beginnt. Das Ziel sollte sein, auch im Alter fit zu bleiben. Auf diese Weise ist es möglich, auch ab dem 60. Lebensjahr seine Fitness beizubehalten. Für die Beratung ist ferner bedeutsam, dass nach heutiger Erkenntnis bereits moderate körperliche Aktivität präventive oder therapeutische Wirkungen entfalten kann.

Bewegung umfasst aber auch die körperlichen Aktivitäten des täglichen Lebens. Wichtig erscheint, dass solche Aktivitäten weniger als Last denn als Lust oder Anreiz zu einer „Trainingseinheit“ angesehen werden sollten. Jede Bewegung macht fit, auch kleinere Übungseinheiten während des Tages summieren sich zu einer Gesamttrainingseinheit an Aktivität.

Die Motivation eines Menschen zur Bewegung ist ein wichtiger Aspekt. Jeder Arzt sollte bei jedem Patientenkontakt nach der körperlichen Aktivität fragen, dies gilt als das 5. vitale Zeichen. Häufige, vom Arzt immer wieder getätigte Bewegungsempfehlungen sind durchaus wirksam für eine Motivation, eine motivierende Interviewtechnik hingegen ist die klassische Technik, jedoch mit einem größeren Zeitaufwand verbunden. In der Praxis hat sich vor allem ein Rezept für Bewegung bewährt („das grüne Rezept“), mit dem einem Patienten individuell Vorschläge und Empfehlungen zur körperlichen Aktivität „verordnet“ werden können.

Das vorliegende Buch enthält eine hervorragende Übersicht und Darstellung aller Bereiche und Fragen zu körperlicher Aktivität, Bewegung und Alter. Die umfangreichen sportmedizinischen Erkenntnisse, seit über 100 Jahren in unzähligen Studien durch Sportärzte erarbeitet, haben ganz wesentlich dazu beigetragen, körperliche Aktivität als elementaren Bestandteil mit hoher Evidenz unseres täglichen Lebens zu etablieren.

Körperliche Aktivität bedeutet, fit und leistungsfähig im Alltag zu bleiben, besser auszusehen und sich besser zu fühlen. Wer fit ins Alter kommen will, sollte in jedem Fall rechtzeitig mit regelmäßigem Training durch Bewegung und körperliche Aktivität beginnen und dieses routinemäßig zum Tagesablauf machen.

Dieses Buch wendet sich an alle Menschen im Gesundheitswesen, auch für interessierte Laien kann es als Leitfaden zu mehr Aktivität und Wohlbefinden dienen. Nach Umfang und Inhalt stellt das Werk ein aktuelles und umfassendes Lese- und Nachschlagewerk dar.

Wer dazu mehr und Einzelheiten darüber wissen möchte, sollte unbedingt zu diesem Buch greifen.

Univ.-Prof. Dr. med. Herbert Löllgen



Bildcredit: Löllgen privat

Geleitwort

- ▶ „Ich hab’ das Glück, dass ich noch sehr aktiv bin und jeden Tag trainiere.“
Dagmar Koller

Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich um die Vorzüge eines gesunden Lebensstils, der durch regelmäßige körperliche Aktivität, Ballett-Training, Sing- und Atemübungen, aber auch durch kulturelle Aktivitäten und eine qualitativ hochwertige und ausgewogene Ernährung geprägt ist. Ansonsten wäre es gar nicht möglich gewesen, über 60 Jahre im Showbusiness zu reüssieren.

Die wesentliche Herausforderung ist hier die Selbstüberwindung und Motivation, diese Prinzipien auch zu leben. Und wenn man einmal nachlässig oder faul wird, so ist das ein nur allzu menschlicher Wesenszug. Es stellt auch gar kein Problem dar, denn man kann jederzeit von Neuem beginnen, einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Gesundheitsgefährlich wird es aber dann, wenn Bewegungsmangel, schlechte Ernährung und negativer Stress überhandnehmen.

Man muss auch lernen, mit den Veränderungen des Alters fertig zu werden. Das Alter hat ja auch Vorzüge, so hab ich mich beispielsweise noch nie so frei gefühlt wie jetzt.

Dem Autorenteam des vorliegenden Buches ist wirklich zu danken, dass sie die wissenschaftlichen Daten, Fakten und Hintergründe rund um den Alterungsprozess verständlich und übersichtlich zusammengefasst haben. Sie haben auch sehr viele eigene Erfahrungen im Umgang mit älteren Menschen und deren Betreuung eingebracht. Diese neuesten Erkenntnisse und der reichhaltige Erfahrungsschatz werden als praxisbezogene und leicht realisierbare Strategien vermittelt, die letztendlich nicht nur den Betreuungspersonen, sondern auch den Betroffenen selbst zugutekommen.

In diesem Sinne wünsche ich viel Spaß beim Lesen und ein „Happy Aging“.

Dagmar Koller



Foto: Dos Santos Entertainment

Vorwort

Die Zahl der über 60-, 70-, 80- und 90-Jährigen sowie der Centenarians, also der über 100-Jährigen steigt weltweit in den meisten Ländern an. Wir alle wollen alt werden, aber nicht alt sein! Dies bedeutet, dass nicht nur die auch an sich steigende Lebenserwartung, sondern besonders die sogenannten „Healthy Life Years“, also die gesunden Lebensjahre, von entscheidender Bedeutung sind. Wer will nicht – auch im höheren Alter – reisen, Freunde treffen, Sport treiben, mobil sein und sich des Lebens erfreuen?

Fünf wesentliche Begriffe prägen den Text hinsichtlich der Strategie der WHO, die körperliche Aktivität in Europa für ältere Menschen zu erhöhen:

Funktionelle Kapazität, Healthy Life Years, Lebensqualität, Unabhängigkeit im Altersleben und Freizeit, Risikoreduktionen für chronische Erkrankungen.

Beim Lesen dieser WHO-Priorität 4 im Hinblick auf körperliche Aktivität sind sehr viele Maßnahmen vorgeschlagen, welche in die Kategorie der Verhältnisprävention einzuordnen sind, also Unterstützung der älteren Menschen durch öffentliche Einrichtungen, Kommunen, soziale Netzwerke und Gesundheitsberufe. In diesen wie auch in den anderen Prioritäten scheint den Herausgebern dieses Buches allerdings die Verhaltensprävention zu wenig akzentuiert zu sein. Es ist daher ein wesentliches Anliegen dieser Publikation, älteren Menschen sehr praxisbezogen jene Hilfestellungen zu geben, mit welchen sie eigeninitiativ dem Alter begegnen bzw. das Altern gesund gestalten können.

Vor dem Hintergrund der neuesten Ergebnisse der Altersforschung aller wissenschaftlichen Disziplinen kristallisieren sich immer mehr jene Verhaltensweisen heraus, welche neben der Genetik als sogenannte Lebensstilfaktoren bzw. -modulatoren eine entscheidende Rolle spielen, nämlich die regelmäßige lebenslängliche körperliche Aktivität, eine der jeweiligen Situation und den Lebensumständen angepasste, qualitativ hochwertige Ernährung, ein stabiles Immunsystem und viel positives Denken, verbunden mit Selbstbewusstsein, sozialen Kontakten und Gestaltungswillen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Buch überwiegend das generische Maskulinum. Dies impliziert immer beide Formen, schließt also die weibliche Form mit ein.