

# Gesundheit im Alter

Von Dr. Detlef Eichberg



Vor dreißig Jahren noch sprach man in unserer Gesellschaft von einer so genannten Alters-Pyramide: unten gab es eine breite Basis junger Menschen und nach oben hin „verjüngte“ sich die Altersstruktur mit weniger werdenden Senioren. Heutzutage haben wir den „Alterspilz“: Unten dünner Stengel, oben breiter Schirm. Sex nimmt zwar bei jungen Menschen einen hohen Stellenwert ein, andererseits werden aber in Deutschland immer weniger Kinder gezeugt. Man spricht diesbezüglich vom Demographischen Wandel, wo die einzigen, die sich nennenswert vermehren, die Alten sind. Wir werden eindeutig immer älter jedoch mit welcher Lebensqualität?

Natürlich spielt neben der genetischen Veranlagung der Lebensstil die größte Rolle, ob wir im Alter von vielen Wehwechen geplagt werden. Etwas salopp ausgedrückt führt übermäßiges Fressen und Saufen bei wenig Bewegung zwingend in eine katastrophale Verfaulung unserer Organe, in Stoffwechsellstörungen, Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auf der anderen Seite hat es übertrieben auf gesunde Lebensführung bedachte Asketen auch schon vorzeitig dahin gerafft. Es kommt auf die Dosis und vor allem die Lockerheit bezüglich der inneren Einstellung zur Gesundheit an. Sektiererei ist nicht von Nutzen. Also begünstigt ein ausgewogener Lebensstil unsere Gesundheit im Alter. Eine „Innenweltverschmutzung“, z. B. in

Form innerer Vermüllung durch die Medien (Deutschland sucht den Superstar...) sollte vermieden und eine erbauliche Freizeitgestaltung beachtet werden. Wie aber kann ich aus pharmazeutischer Sicht noch dazu helfen?

Da sind zuerst einmal die drei großen G's: Ginkgo, Ginseng, Knoblauch (schreibt mer doch mit „G“, oder?). Ginkgo fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung aller Zellen sowohl am Herzen wie in der Birne. Ginseng wirkt sich positiv auf Gedächtnis und Anpassungsfähigkeit bei Stress aus und Knoblauch schließlich ist nach wie vor ein hervorragendes Hausmittel gegen „Verkalkung“. Dann benötigen Menschen jenseits der Fünfzig vermehrt Calcium mit Vitamin D3 für die Knochen. Folsäure und Vitamin B12 sind für den Nervenstoffwechsel zuträglich. Aufgrund von Durchblutungsstörungen neigen ältere Menschen vermehrt zu Krämpfen in Waden und Beinen. Daher ist die Einnahme von Magnesium und eventuell Chinin (abends „Bitter Lemon“ trinken) im Alter ebenfalls sinnvoll. Des weiteren können Omega-Fettsäuren zugefüttert werden, da diese Nahrungsergänzung den Cholesterinspiegel regulieren und auch die Reizleitung im Gehirn (kognitive Fähigkeiten) unterstützen können.

Den Stempel „Demenz“ sollte man sich übrigens nicht vorschnell auf die Stirn drücken lassen. Zu schnell wird dadurch das Selbstwertgefühl gemindert. Was ist denn so schlimm daran, wenn die Anni gefragt wird, wie ihr's geht und sie antwortet: „Ach hör mer auf! Der Dokter hat gesachd, isch hädd jetzt Krebs. Unn Alzheimer...(Pause) - Na ja, Hauptsach koan Krebs.“