

## Buch des Monats Mai Marianne Koch: Alt werde ich später

Wer ein hohes Alter erreichte, galt als gesegnet. Heute ist die Lebenserwartung in unserem Land deutlich gestiegen. Doch viele ältere Menschen verbringen ihre letzten Lebensjahre teilweise dement und in schlechter körperlicher Verfassung in einem Pflegeheim. Die Ärztin Marianne Koch gibt in ihrem Buch Tipps, bei deren frühzeitiger Beachtung sich auch im Alter noch ein erfülltes Leben führen lässt.

Unser Körper ist nicht auf ein ewiges Leben ausgerichtet. Die Zellteilungen, die unsere Körperteile fit halten, haben irgendwann einmal ein Ende. Dies liegt daran, dass die so genannten Telomere bei jeder Zellteilung immer kürzer werden, bis sie ganz verschwunden sind. Dann ist eine Zellteilung nicht mehr möglich und eine Zelle stirbt ab. Alterstypische Gesundheitsprobleme sind die Folge.

Als probates Mittel gegen einen mit dem Alter verbundenen Verfall empfiehlt Marianne Koch körperliches und geistiges Training in Verbindung mit richtiger Ernährung. Zudem kommt es auf das richtige Bewusstsein an, also unsere Einstellung zu uns selbst und zu anderen Personen.

Das Alter bringt den Vorteil, dass wir uns den Zwängen des Arbeitslebens entziehen und zu den Menschen werden können, die wir eigentlich sind. Wenn wir jedoch einen Beruf haben, den wir lieben, dann können wir ihn aber auch weiterhin ausüben und leben wie bisher. Der große Vorteil des Alters ist jedoch, dass wir nun über mehr Zeit verfügen. Diese können wir für Dinge nutzen, die wirklich bedeutend sind. Die größte Zufriedenheit erlangen Menschen wohl dann, wenn sie sich in den Dienst anderer stellen können.

Ab dem vierzigsten Lebensjahr beginnt für einen Menschen eine kritische Zeit: Der Stoffwechsel verlangsamt sich und der Energiebedarf nimmt ab. Isst man im gleichen Umfang wie vorher, dann nimmt man zu. Übergewicht kann unter anderem zu Arteriosklerose und Arthrose führen und sogar Krebs zur Folge haben. Wer zu viel wiegt, sollte deshalb seine Kalorienzufuhr drosseln. Ein probates Mittel ist, dass man seine Portionen um 25 % herabsetzt. Zudem sollte man langsamer essen, wodurch sich eher ein Sättigungseffekt einstellt.

Des Weiteren kommt es darauf an, die richtige Nahrung zu sich zu nehmen. In vielen Produkten der Nahrungsmittelindustrie ist ein zu hoher Zuckeranteil enthalten. Gerade davon sollten wir möglichst wenig zu uns nehmen. Empfohlen wird vielmehr Obst und Gemüse, was auch unseren Zellen hilft, dass sie jung bleiben. So lässt sich auch die Alterskrankheit Osteoporose durch eine richtige Ernährung und körperliche Aktivität verhindern. Viel Bewegung stärkt zudem unser Immunsystem, das im Alter nachlässt.

Um unsere Neuronen im Gehirn zu aktivieren, ist lebenslanges Lernen erforderlich. Das mag für manche Personen abschreckend klingen, jedoch ist es am besten, wenn der Ausgangspunkt für das Lernen das Interesse an einer Sache ist. Ohnehin speichert das Gehirn vorrangig solche Sachverhalte, die mit starken Gefühlen verbunden sind.

Durch den Tod von Lebenspartnern droht im Alter die Einsamkeit. Mit sozialen Kontakten sowie Haustieren sollte man dem entgegenwirken. Leicht kann man depressiv werden, was sich wiederum auf die körperliche Gesundheit auswirken kann.

Das Buch macht deutlich, dass wir es zu einem großen Teil selbst in der Hand haben, ob wir auch im Alter noch körperlich und geistig fit sind. Wer die Empfehlungen von Marianne Koch berücksichtigt, der kann auch in hohem Alter noch ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben führen. Dafür müssen jedoch frühzeitig die Weichen gestellt werden, weshalb das vorliegende Buch nicht nur für Senioren gedacht ist. (ks)