



Magazin des Landesapothekerverbandes Niedersachsen e.V.

1 | 14

# Spektrum

März 2014  
H 10496

Gesund altern

**Hundert  
und happy**



**Minister vor großen Aufgaben**  
Personalkarussell im Gesundheitsressort

**Gewichtsreduktion**  
Schritt für Schritt zum Erfolg

**Beratung bei Inkontinenz**  
Fingerspitzengefühl gefragt

Regelmäßige körperliche Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind wichtige Eckpfeiler für das gesunde Altern.



Wie wird man erfüllt und gesund alt?

# Hundert und happy

Die Zahl der Hundertjährigen in Deutschland steigt rapide: Mehr als 17.000 Menschen – so die Angaben des Bundesamtes für Statistik – können ihr Alter bereits mit drei Stellen angeben. Damit hat sich für sie erfüllt, was sich fast jeder wünscht: ein langes Leben. Doch was bedeutet ein erfülltes und gesundes Altern? Und wie erreicht man es? Diesen Fragen widmet sich die neue Serie im Spektrum.

Serie



Gesund altern

Altern ist ein natürlicher Prozess. Und zwar einer, der längst nicht erst jenseits der Pensionierung einsetzt. Ab dem 30. Lebensjahr etwa altert der Mensch biologisch, die Leistungsfähigkeit der Organe verringert sich. Eine Reihe verschiedener komplexer, vielfach noch ungeklärter Mechanismen sind für die biologischen Alterungsprozesse verantwortlich. Sie beeinflussen und begrenzen die Lebensdauer der Zellen und der daraus aufgebauten Organe und Gewebe. Das Altern ist also genetisch „vorprogrammiert“ und „unaufhaltsam“. Umso wichtiger ist es, gesund zu altern. Doch was bedeutet das überhaupt?

## Prävention entscheidend

„Die WHO hat Gesundheit als sogenannten active state definiert und versteht darunter eine selbstverantwortliche, selbstständige und partizipative Lebensführung“, erläutert einer der führenden deutschen Gerontologen, Professor Andreas Kruse, und fährt fort: „Auch ein Mensch mit chronischen Krankheiten besitzt noch viele Ressourcen, die es zu fördern und zu erhalten gilt. Die meisten Krankheiten im Alter sind keine Alterskrankheiten, sondern alternde Krankheiten, die ihren Ursprung in früheren Le-

bensjahren haben. Die Haupterkrankungen im Alter sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, bösartige Neubildungen und Erkrankungen des Skelettsystems. Diese Krankheiten sind zum Teil durch den Lebensstil beeinflussbar. Aus diesem Grunde besitzt in unserem Verständnis die Prävention eine sehr große Bedeutung.“ (siehe auch Interview)

## „Tal der Hundertjährigen“

Gerne blicken die Menschen in ihrem Wunsch, gesund möglichst alt zu werden, dorthin, wo dies scheinbar leichter möglich ist. Drei „magische Orte“, an denen besonders viele Menschen offenbar besonders alt werden, soll es weltweit geben. Es sind dies: die Insel Okinawa in Japan, das Tal Vilcabamba in Ecuador und die Region um Nuoro auf Sardinien.

Die durchschnittliche Lebenserwartung auf Okinawa liegt mit 86 Jahren für Frauen und 78 Jahren für Männer höher als im übrigen Japan, das in der weltweiten Statistik ohnehin eine führende Position innehat. Eine wissenschaftliche Studie bescheinigt den alten Menschen dort zudem einen überdurchschnittlich guten Gesundheitszustand. Das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlag-

anfall, Krebs und Diabetes zu erkranken, ist bei jenen Menschen dort, die die traditionelle Lebensweise pflegen, deutlich geringer als in westlichen Industrienationen.

## Viel Fisch und Gemüse

Zurückgeführt wird die hohe Lebenserwartung in Okinawa vor allem auf die Ernährung: viel Fisch und reichlich Gemüse. Mit Salz gehen die Japaner eher sparsam um und

auch Fleisch kommt nur selten auf den Tisch.

Ähnlich ausgewogen ernähren sich die Sarden. Vor allem Gemüse und Olivenöl nehmen einen wichtigen Platz auf ihrem Speiseplan ein. Mitverantwortlich für das hohe Alter – insbesondere der Männer – in und um Nuoro wird teilweise auch der dortige Wein gemacht. Die Theorie: Aufgrund des relativ hohen Anbaus in den Bergen

## 15 Regeln für ein gesundes Altern

Im Auftrag der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. hat Professor Andreas Kruse 15 „Regeln“ formuliert, die wesentliche Voraussetzungen dafür sind, Gesundheit, Kompetenz und Aktivität bis in das hohe Alter zu erhalten.

1. Seien Sie in allen Lebenslagen körperlich, geistig und sozial aktiv.
2. Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst.
3. Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen.
4. Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern.
5. Bereiten Sie sich schon in jüngeren Jahren auf Ihr Alter vor.
6. Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen.
7. Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen.
8. Begreifen Sie das Alter als Chance.
9. Pflegen Sie auch im Alter Kontakte.
10. Geben Sie Zärtlichkeit eine Chance.
11. Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu.
12. Gesundheit ist keine Frage des Alters.
13. Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin.
14. Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege.
15. Haben Sie Mut zur Selbstständigkeit.



Geistig aktiv bleiben: Heidelberger Forscher bestätigen, dass die hochbetagten Frauen und Männer von heute geistig und körperlich fitter sind als die früheren Generationen.

sind die Trauben vermehrt dem Sonnenlicht ausgesetzt, wobei UV-Strahlung die Polyphenol-Synthese in Trauben beeinflussen kann. Sekundäre

Pflanzenstoffe, wie die Polyphenole, wiederum gelten als gesundheitsfördernd und sollen vor Krebs schützen. Hinzu kommen in beiden Orten

regelmäßige Bewegung – und ein Essen mit Genuss und Zeit. Auch den engen Familienzusammenhalt, der sowohl auf Sardinien als auch auf der Insel Okinawa gepflegt wird, führen einige Forscher als förderlich für ein gesundes Altern ins Feld.

Ob die Einwohner des ecuadorianischen Örtchens Vilcabamba wirklich so alt werden, wie sie gerne behaupten, ist indes umstritten. Dort fehlen verlässliche Geburtsdaten und dementsprechend auch Studien. US-Forscher kamen zu dem Schluss, dass man es in Vilcabamba mit den Altersangaben nicht so sehr genau nimmt. Es scheint, als mach-

ten sich die Menschen dort gerne ein bisschen älter als sie tatsächlich sind.

### Die Hundertjährigen-Studie

In westlichen Industrienationen dagegen würde es so schnell erst einmal niemandem einfallen, sein Alter höher anzugeben. Im Gegenteil. Hier gilt: Alt sein will keiner, alt werden jeder. Erst wenn sie wirklich hochaltrig sind und die 90 überschritten haben, verweisen Menschen hier in der Regel voller Stolz auf ihr erreichtes Alter. Dann erst gilt die Erkenntnis von Hermann Hesse, die gerne zitiert wird: „Alt sein ist eine ebenso schöne Sache, wie jung sein.“

## Interview mit Professor Andreas Kruse

# „Altern ist ein lebenslanger Prozess“

Der Schlüssel zum gesunden Altern, ist eine lebenslange Prävention. Davon ist Professor Andreas Kruse, Leiter des Instituts für Gerontologie an der Universität Heidelberg, überzeugt. Im Gespräch mit *Spektrum* erläutert er zudem, was ein erfülltes und zufriedenes Alter ausmacht.

### ? Wie definieren Sie das Altern?

Das Altern ist ein lebenslanger Prozess – es beginnt mit der Konzeption und endet mit dem Tod. Und dieses Altern ist über den gesamten Lebenslauf gestaltbar – durch das Individuum selbst, durch die Gesellschaft, durch die Kultur. Wir beschäftigen uns aus diesem Grunde mit den verschiedenen Altersgruppen, um den Alternsprozess als einen lebenslang andauernden Prozess besser verstehen zu können. Vor allem konzentrieren wir uns aber auf das höhere, das hohe und das höchste Alter.

### ? Gibt es so etwas wie „das Alter“?

Je älter ein Geburtsjahrgang wird, desto verschiedenartiger, vielfältiger wird dieser: Dies gilt mit Blick auf körperliche ebenso wie auf seelische und geistige Merkmale. Altern ist ein Prozess zunehmender Differenzierung. Verallgemeinerungen über eine Personengruppe sind umso schwieriger, je älter diese Personengruppe ist. Denn: Die Lebensgeschichte des Menschen – also seine Biografie – bedingt ein hohes Maß an Verschiedenartigkeit und Vielfalt. Zudem darf die Verschiedenartigkeit der

genetischen Informationen nicht unterschätzt werden.

### ? Ab welchem Alter bezeichnen Wissenschaftler Menschen als „sehr alt“?

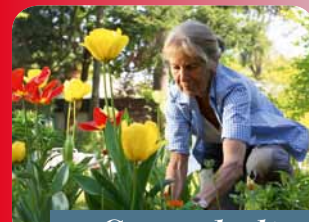
Das hohe Lebensalter setzen wir ungefähr ab Mitte des neunten Lebensjahrzehnts an – und wir haben dafür gute Gründe: Ab diesem Zeitpunkt nimmt die körperliche Verletzlichkeit des Menschen erkennbar zu; auch die kognitive Verletzlichkeit – also Störanfälligkeit des Denkens, Lernens, Gedächtnisses – steigt ab diesem Zeitpunkt an. Wobei dies allerdings nicht bedeutet, dass Men-

schen nicht auch in diesem Lebensabschnitt ausgeprägtes Wissen, schöpferisches Denken, Selbstgestaltungsfähigkeit zeigen könnten. Nur gilt: Die Verletzlichkeit des Menschen tritt deutlicher in den Vordergrund.

### ? Was verstehen Sie unter „gesund altern“?

Wir wollen für einen aktiven, gesundheitsbewussten und auch schöpferischen, kreativen Lebensstil werben. Zudem ist wichtig, dass sich Menschen in sozialen Netzwerken engagieren – und zwar lebenslang. Das heißt: Zur Selbstverantwortung tritt die

## Serie



### Gesund altern

Das Ergebnis der „Zweiten Heidelberger Hundertjährigen Studie“ zeigt, dass die Mehrzahl der Hochbetagten in Deutschland das genauso sieht. Laut der Untersuchung, bei der 112 Hundertjährige aus Heidelberg und Umgebung befragt wurden, sind mehr als 80 Prozent der „ururaltalen Menschen“ mit ihrem Leben zufrieden und halten es für lebenswert.

Im Vergleich zur ersten Studie im Jahr 2001 hat sich der körperliche und geistige Zustand der hundertjährigen Frauen und Männer deutlich verbessert. 52 Prozent leben ohne oder mit nur sehr geringen geistigen Einschränkungen.

Im Jahr 2001 traf dies lediglich auf 41 Prozent der Befragten zu. „Die hochbetagten Frauen und Männer von heute sind geistig und körperlich fitter als die früheren Generationen“, fassen die Heidelberger Forscher ihr Ergebnis zusammen.

#### Lebenserwartung steigt weiter

Das macht Hoffnung. Hoffnung für all jene, die noch auf dem Weg sind zu einem gesunden Alter. Wenn man die statistische Entwicklung zugrunde legt, dann sind dies sehr viele Menschen. Führt man die Entwicklung fort, so hat heute jedes zweite Kind, das geboren wird, eine

Lebenserwartung von 100 oder mehr Jahren. Zurückzuführen ist die gestiegene Lebenserwartung einmal ganz praktisch auf die Fortschritte in der Medizin. Vor allem die Sterblichkeit infolge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

hat sich deutlich verringert. Doch „gesund altern“ heißt mehr, als nur alt werden. Es heißt auch, ein erfülltes, zufriedenes Leben zu führen. Aspekte, die dabei wichtig sind, will diese Serie beleuchten.

Diana Haß

#### Glücklich altern in Deutschland

Wer in Deutschland alt wird, kann sich glücklich schätzen. Das ergab eine Studie der Vereinten Nationen und der Nichtregierungsorganisation HelpAge zum Wohlergehen alter Menschen, über die das Patientenmagazin „HausArzt“ Anfang 2014 berichtete. Unter 91 geprüften Ländern belegte Deutschland nach Schweden und Norwegen dabei den dritten Platz. Die Studie verglich 13 wirtschaftliche und soziale Messgrößen zu Einkommenssicherheit, Beschäftigung, Bildung und Gesundheit.

Mitverantwortung, die Verantwortung für andere Menschen, hinzu.

#### ? Ab wann sollte man sich darauf vorbereiten, gesund zu altern?

Je früher desto besser. Mit präventiven Maßnahmen, zu denen Bewegung, gesunde Ernährung, geistige Aktivität gehören. Altern ist ein lebenslanger Prozess. Eine lebenslange, altersbegleitende Prävention ist nötig.

#### ? Wie stehen die Chancen, „gesund zu altern“, heute?

Besser denn je. Die älteren Generationen von heute weisen bereits einen deutlich besseren Gesundheitszustand auf als die älteren Generationen der Vergangenheit. Diese positive Entwicklung wird sich fortsetzen.

Aber bedenken müssen wir auch: Wir werden spätestens im hohen Alter auch mit körperlicher Verletzlichkeit konfrontiert, auf die wir uns

einstellen müssen. Wenn uns das gelingt, dann können wir uns auch in der Verletzlichkeit psychisch weiterentwickeln – ein Aspekt der seelischen Gesundheit.

#### ? Was können Politik und Gesellschaft leisten, um ein „gesundes Altern“ zu ermöglichen beziehungsweise zu erleichtern?

Gelegenheitsstrukturen für persönliches Engagement und für soziale Teilhabe schaffen – dies ist sehr wichtig. Weiterhin die soziale Ungleichheit im Alter abbauen. Mit Blick auf die Gesundheit: Rehabilitation stärken. Mit Blick auf das Sterben: Die Palliativmedizin und -pflege, überhaupt die Palliativkultur erkennbar ausbauen.

#### ? Was sind wichtige Faktoren für Lebensqualität im Alter?

Gesundheit, soziale Teilhabe, psychische Widerstandsfähigkeit, materielle Sicherheit, subjektiv zufriedene

Wohnbedingungen, erhaltene Mobilität, die Erfahrung, von anderen Menschen gebraucht zu werden, für diese „sorgen“ zu können.

#### ? Gibt es Entwicklungspotenziale im Altern?

Die Weiterentwicklung von Wissen in Bezug auf die grundlegenden Fragen des Lebens, die weitere Differenzierung des Selbst als dem Kern der Person, das wachsende Verantwortungsgefühl für nachfolgende Generationen, schließlich die Fähigkeit, Grenzen anzunehmen: Dies sind bedeutende Potenziale des Alters.

#### ? Welche Haltung haben Sie zum eigenen Altern? Bemerkenswert fand ich, dass Sie auf der Instituts-Homepage Ihre Enkel erwähnen ...

Es ist eine der schönsten Erfahrungen, sich als Teil einer Generationenfolge verstehen und etwas für die nachfolgenden Generationen zu tun,



Professor Dr. Dr. h.c. Andreas Kruse (geboren 1955 in Aachen) ist ein führender deutscher Altersforscher und Demograph. Er ist zudem verantwortlicher Autor der Altenberichte des Bundestags. Kruse leitet seit 1997 das Institut für Gerontologie an der Universität Heidelberg und wurde unter anderem mit der Ehrendoktorwürde der Universität Osnabrück ausgezeichnet.

somit einen Beitrag zur Sorgkultur leisten zu können. Auch aus diesem Grunde findet sich dieser Hinweis auf der Homepage des Instituts.

Interview: Diana Haß



Dr. Erwin Rathje lebt mit seinen 100 Jahren zufrieden in dem Haus, das er viele Jahrzehnte mit seiner Frau teilte und in dem auch seine Kinder aufwuchsen.

Porträt von Dr. Erwin Rathje, Jahrgang 1913

## „Ich führe ein ganz gemütliches Leben“

Den Hundertjährigen in Deutschland geht es heute so gut wie nie zuvor. Zu diesem Ergebnis kommt die „Zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie“, die im Sommer 2013 veröffentlicht wurde. Ein Besuch bei Dr. Erwin Rathje, Jahrgang 1913.

Der Herr im gemütlichen Multifunktionssessel ist ein-genickt. Regelmäßig gehen die Atemzüge. Auf dem Teewagen neben dem Sessel liegt die Tageszeitung, darauf ein kleines Büchlein. „Geschichten ut Bol-lerup“ von Siegfried Lenz. Das erste Klopfen an der Tür hat der schlafende Mann überhört. Darf man Hundertjäh-rige überhaupt so aus dem

Schlaf reißen? Die Unsicher-heit lässt das zweite Klopfen an der – inzwischen offenen – Tür zaghaft ausfallen. Doch schon öffnet Erwin Rathje die Augen – klar blickt das Blau. „Guten Tag“, tönt es. Kraftvoll, neugierig, hellwach. Der pro-movierte Chemiker ist sofort ganz da. Die Frage, ob er noch gut höre, beantwortet er mit einem kräftigen „Ja“.

In den nächsten eineinhalb Stunden erinnert sich Erwin Rathje an Stationen seines Lebens. Mühelos ordnet er Jahreszahlen und Ereignisse, formuliert treffend und pointiert, reflektiert – und freut sich. Zum Beispiel immer noch an seinem Fachge-biet: „Chemie ist überall! Zu erforschen, wie die Welt sich zusammensetzt, das ist span-

nend. Nach wie vor. Und dann zu erkennen, was für kleine Körnchen wir Menschen doch sind.“

Dr. Rathje ist Wissen-schaftler durch und durch. Die tägliche Lektüre der Tageszeitung ist für ihn selbst-verständlich. Im Fernsehen verfolgt er aktuelle Entwick-lungen. „Ich möchte auf dem neuesten Stand sein und nicht

Serie



Gesund altern

wie ein stummer Mensch da sitzen. Besonders interessiere ich mich für Politik und Geschichte.“

### Erzogen im Sinne des Kaisers

Auch seine eigene Geschichte hat er reflektiert. „Ich bin erzogen worden im Sinne des Kaisers“, sagt er und fährt fort: „Bis 1936 hing ein großes Bild von Kaiser Wilhelm II. im Blickfeld der Familie.“ Danach wurde es durch ein Hitler-Foto ersetzt. „Mich hatte überzeugt, dass die Sportler aus England und Frankreich bei den Olympischen Spielen den Hitlergruß gewählt hatten. Das hätten sie ja nicht gemusst“, versucht Erwin Rathje zu erklären. „Ich war überzeugt, aber nicht begeistert“, definiert er seine Position zur NSDAP. Rühmlich findet er diese Position heute nicht.

Er reiht die Fakten seines Lebens ohne Sentimentalität auf. Sein Vater ist 1916 im Ersten Weltkrieg gefallen. „Als einziger Sohn einer Familie, die sonst ausgestorben wäre, wurde ich nicht zum Kriegsdienst eingezogen. Erst gegen Ende des Krieges wurde ich als Chemiker dienstverpflichtet.“ So lernt er noch im Krieg seine Frau kennen. Gemeinsam haben sie drei Kinder, verbringen gut 70 gemeinsame

Jahre miteinander – bis Zita Marie Antonie Rathje 2011 im Alter von 94 Jahren stirbt.

Noch immer lebt Dr. Erwin Rathje in Wunstorf bei Hannover in dem Haus mit dem weitläufigen Garten, in dem seine Kinder aufgewachsen sind. „Ich führe ein ganz ge-



„Mein Leben ist geprägt durch eine normale Lebensweise. Ich esse und trinke alles – außer einige spezielle Käsesorten, die ich nicht mag.“

Dr. Erwin Rathje

mütliches Leben“, sagt er zufrieden und lächelt so, dass sich kleine Grübchen in seinem strahlenden Gesicht bilden. Vor allem seine Tochter, die Enkel und Urenkel besuchen Erwin Rathje oft. Eine Haushälterin und eine Betreuerin unterstützen seinen Alltag. „Ich habe gerne die Dinge

in der Hand“, sagt der Hundertjährige. „Ich nehme nicht alles so hin, sondern möchte entscheiden – beispielsweise, was gekocht wird oder wie es im Garten aussehen soll.“ Und wie wird gekocht? Jahreszeitlich, regional und abwechslungsreich. „Mein Leben ist geprägt durch eine normale Lebensweise“, sagt der betagte Herr. „Ich esse und trinke alles – außer einige spezielle Käsesorten, die ich nicht mag.“

### Gute Gene

Auf die Frage, warum er ein so hohes Alter erreicht hat, hat der Wissenschaftler eine plausible Antwort: „Die Gene! In der Familie meines Vaters sind alle alt geworden.“ Außerdem habe er „nicht ungesund gelebt“. In der Jugend, die er in Kiel verbrachte, ist er gerudert. „Wettkampfmäßig.“ Im Winter trainierte er Leichtathletik. Beim Studium in München dagegen, hatte er auch Spaß an den Gasthäusern und Biergärten. „Da habe ich ein bisschen verbummelt“, gibt er zu. Immerhin, so entschuldigt er, habe er die Fleißprüfungen am Ende der Münchener Semester immer bestanden, so dass er keine Studiengebühren zahlen musste.

Als Familienvater nach dem Krieg hatte der Chemiker, der

in der Lebensmittelindustrie arbeitete, keine Zeit mehr für den Rudersport. Aber er gönnte sich lange Spaziergänge. In der Regel ging er morgens und abends rund eine halbe Stunde zu Fuß zur Fabrik. „Geistige Arbeit war dann der Sport bei mir“, sagt er. Immerhin arbeitete er sich in den letzten Jahren seiner Tätigkeit noch einmal in ein neues Gebiet – den Umweltschutz – ein.

Nach Erreichen des Rentenalters betätigte er sich noch drei Jahre als Selbstständiger. Und: Er gönnte seiner Frau und sich eine dreimonatige Schiffsreise rund um die Welt. „Von den Eindrücken dieser Reise zehre ich immer noch.“

Doch nicht nur die weite Welt, auch die Heimat begeistert den Hundertjährigen. „Die Geschichten von Siegfried Lenz sind auf Plattdeutsch umgeschrieben und spielen in einem Dorf. Das erinnert mich an das kleine Dorf in der Gegend von Eutin, in dem ich geboren wurde und in dem ich immer meine Großmutter besucht habe. Ich lese das Buch schon zum zweiten Mal – es ist einfach schön“, sagt Dr. Erwin Rathjes – und lächelt zufrieden.

Diana Haß

Anzeige

**IKF**

Institut für Kommunikation und Führung

**QMS für Apotheken**

- ▶ **Vom Gesetz gefordert**  
(§2a ApoBetrO)
- ▶ **Durch IKF installiert**  
(Erfahrung und Kompetenz)
- ▶ **Mit Fördermitteln unterstützt**  
(50% vom Bundesamt für Wirtschaft)

 Weitere Informationen unter [www.ikf-stoll.de](http://www.ikf-stoll.de)