

Im Alter IN FORM

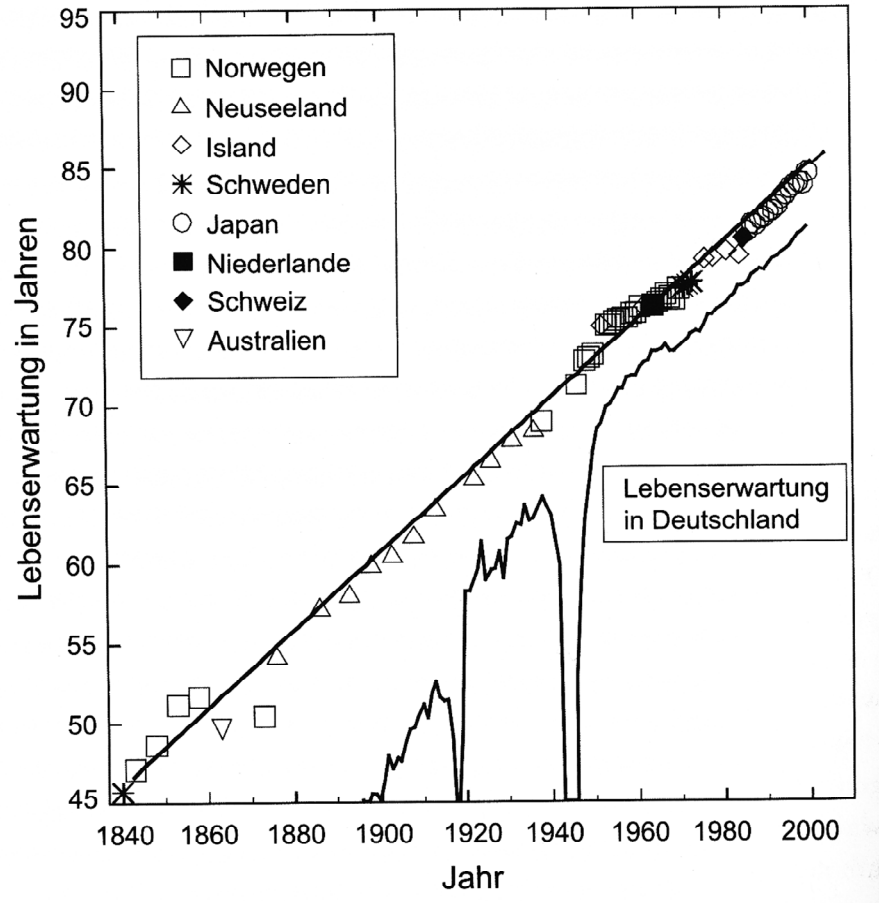
ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung und aktive soziale Teilhabe
in Kommunen fördern

Andreas Simm,

Interdisziplinäres Zentrum für Altern in Halle (IZAH)
Herzzentrum des Universitätsklinikums Halle (Saale)
Zentrum für Medizinische Grundlagenforschung
Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
andreas.simm@uk-halle.de

Erfurt, 11. Mai 2021

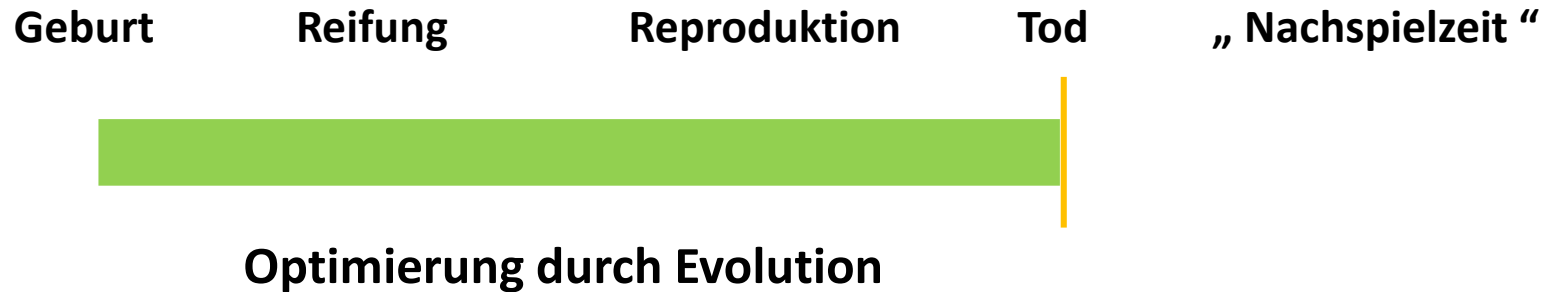
Wir werden alle älter.....



**Die Lebenserwartung steigt
alle 24 Stunden
um 3 bis 4 Stunden!**

Die Welt hat sich verändert?

Altern des Individuums



Früher starb man, bevor man alt wurde
heute, weil man alt ist!!

Können wir das Altern beeinflussen?

Erblichkeit der Lebenserwartung:

Zwillingsstudien: 15-30%

Geburtskohorten: < 10%

Die Umwelt, der Zufall und wir selbst sind verantwortlich!



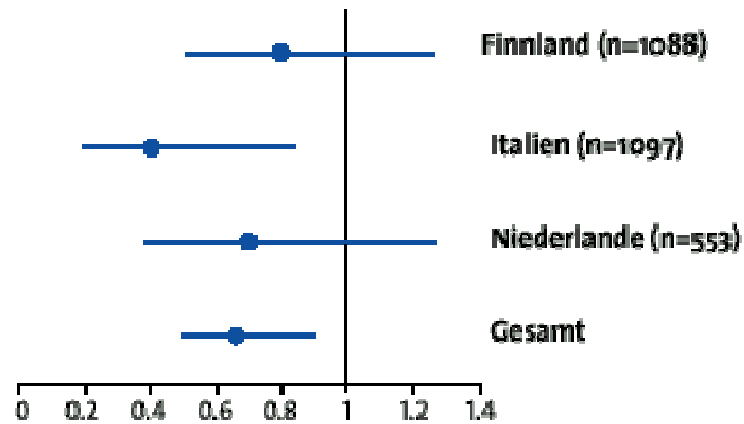
Uli Stein

**Was kann jeder selbst
beeinflussen?**

Ernährung und Bewegung

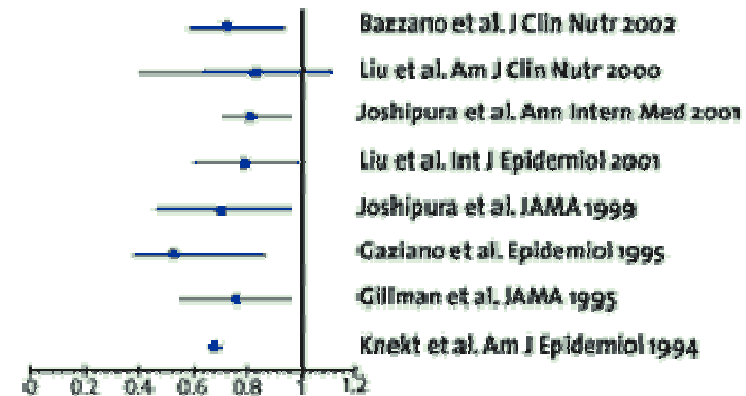
Gesunde Ernährung?

Kardiovaskuläres Mortalitätsrisiko bei Fischverzehr (fetter Fisch)



Die relativen Risiken sind adjustiert für Alter, BMI, etc. (mod. nach Oomen et al. Am J Epidemiol 2000)
 Relatives Risiko bei Männern (Alter 50–69 Jahre) über 20 J. (1970–1990) an kardiovaskulären Erkrankungen zu versterben.

Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen und Obst-und Gemüseverzehr



Die relativen Risiken für ernährungsabhängige und nicht-ernährungsabhängige Ko- Variablen adjustiert (modifiziert nach Hu FB, Willett WC. JAMA 2002)

Ernährung

Fetter Fisch

Obst/Gemüse

Pathomechanismus einer
Herzerkrankung

Cholesterin/Fette/LDL
 ω 3 Fettsäuren

oxidativer Stress
Radikalfänger

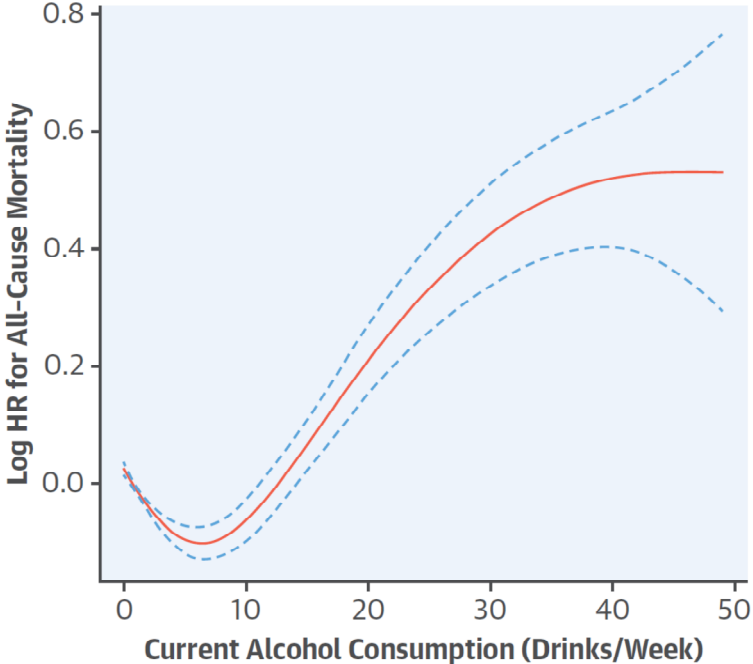
Fischöl

Antioxidantien

Keine Wirkung!!

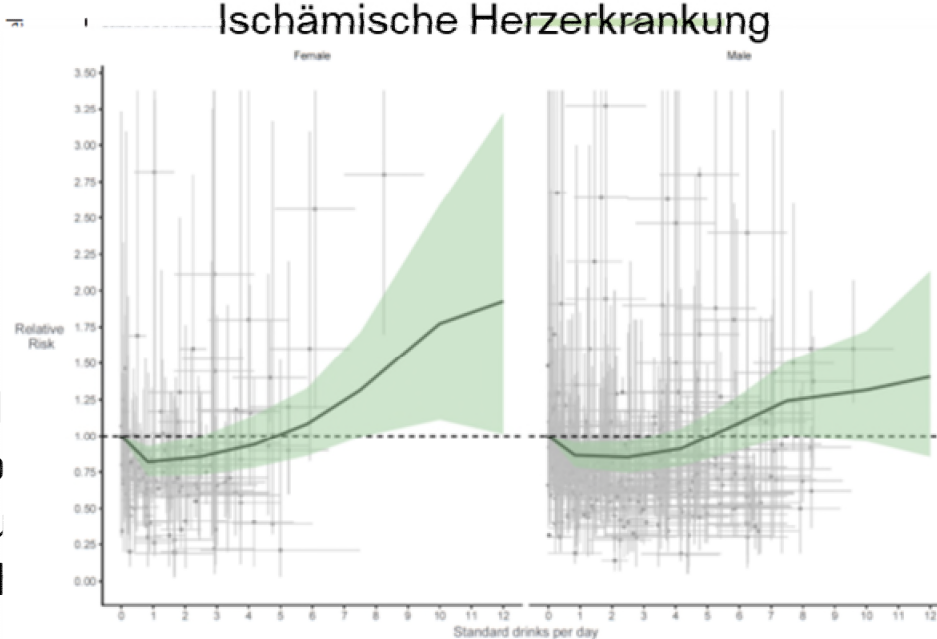
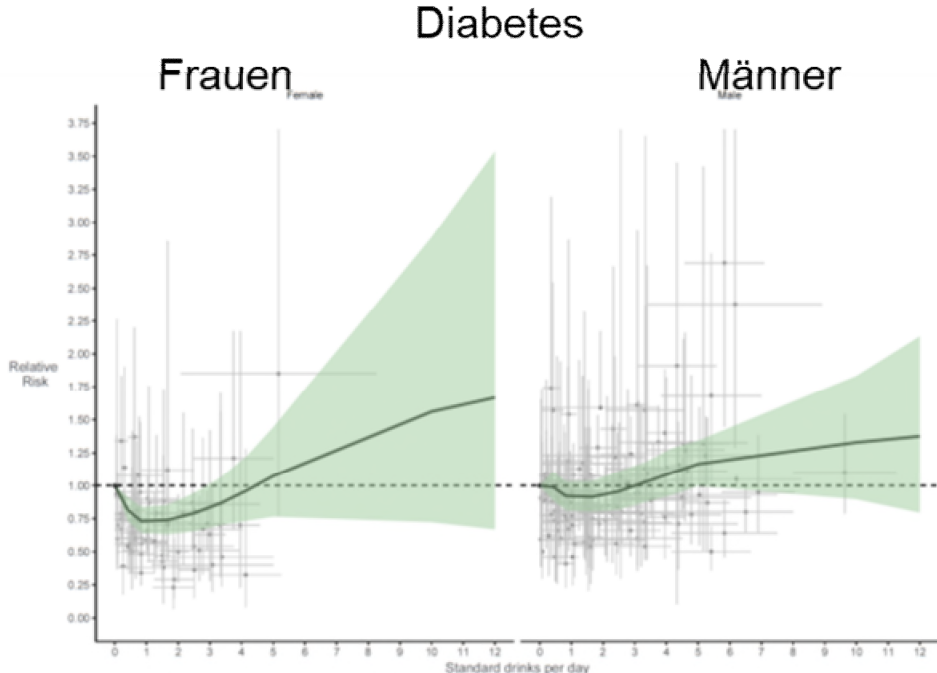
Alkohol?

333.247 Teilnehmer



Conclusion: Light and moderate alcohol intake might have a protective effect on all-cause and CVD-specific mortality

Xi et al., JACC 2017



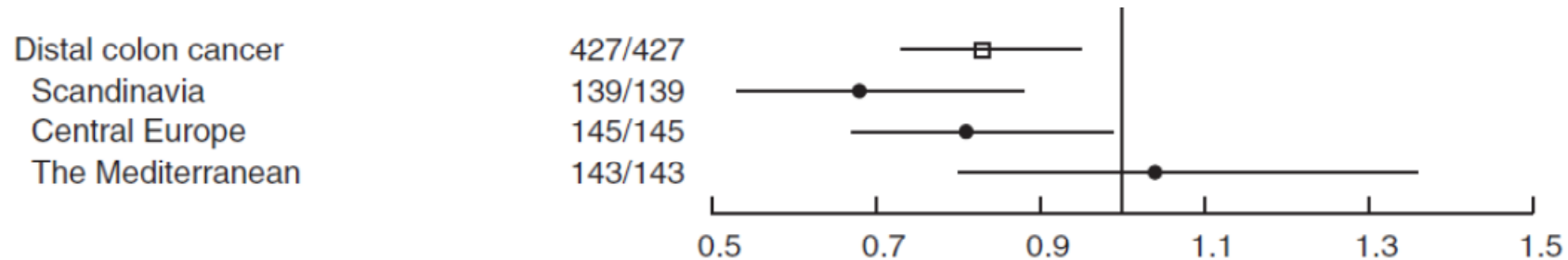
Concl
and o
consu
healthl

y,
f
ises

Eine Empfehlung für alle? Vollkornprodukte

Plasma Alkylresorcinols, Biomarkers of Whole-Grain Wheat and Rye Intake, and Incidence of Colorectal Cancer

Analyse aus der EPIC Kohorte
Patienten mit Darmkrebs



Ausgewogene Ernährung



Mittelmeerdiät



Salat + Gemüse: bunt



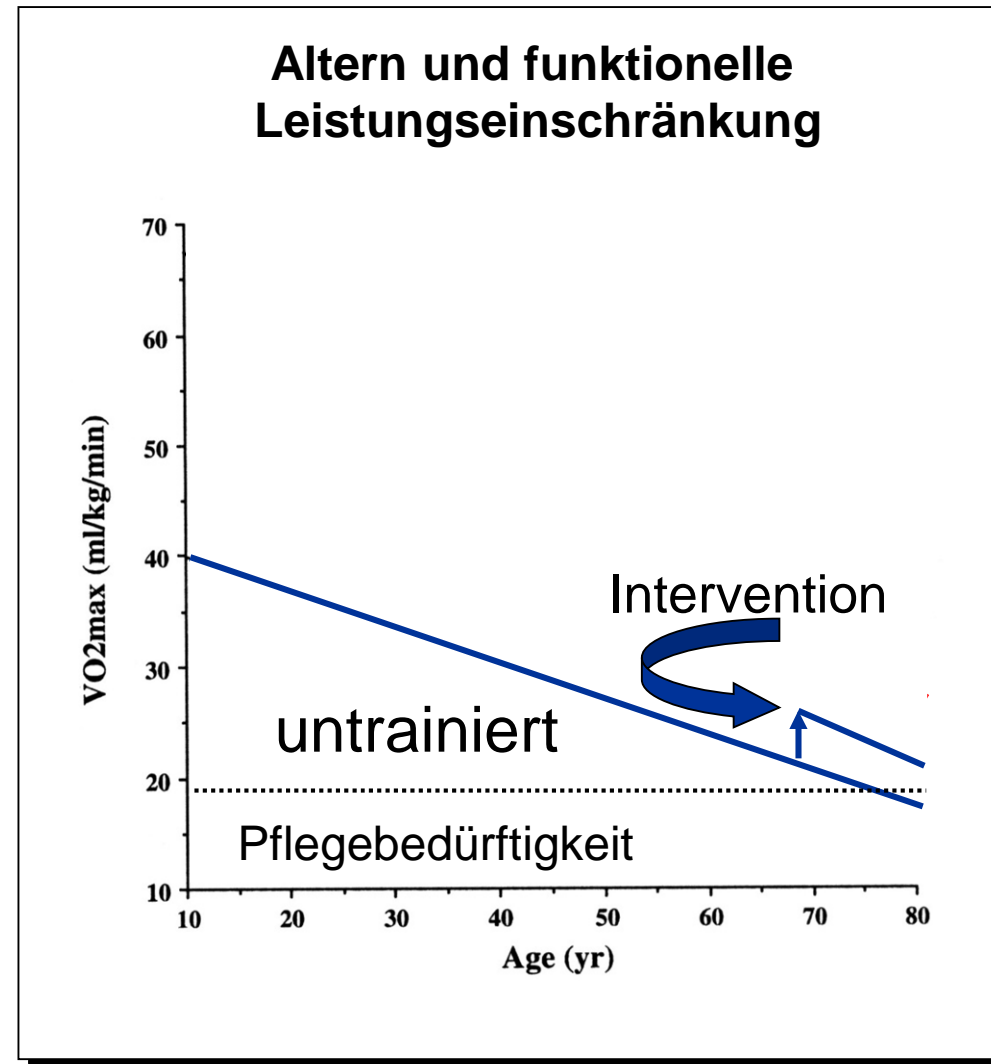
1,5 l, jung: Durstabhängig
alt: feste Menge

Ernährung ist keine Medizin – Essen ist Teil der Kultur.
Einseitige Diäten vermeiden, genießen Sie Ihr Essen!

Sport???

**Der moderne Mensch
leidet an
Bewegungsmangel!!!**

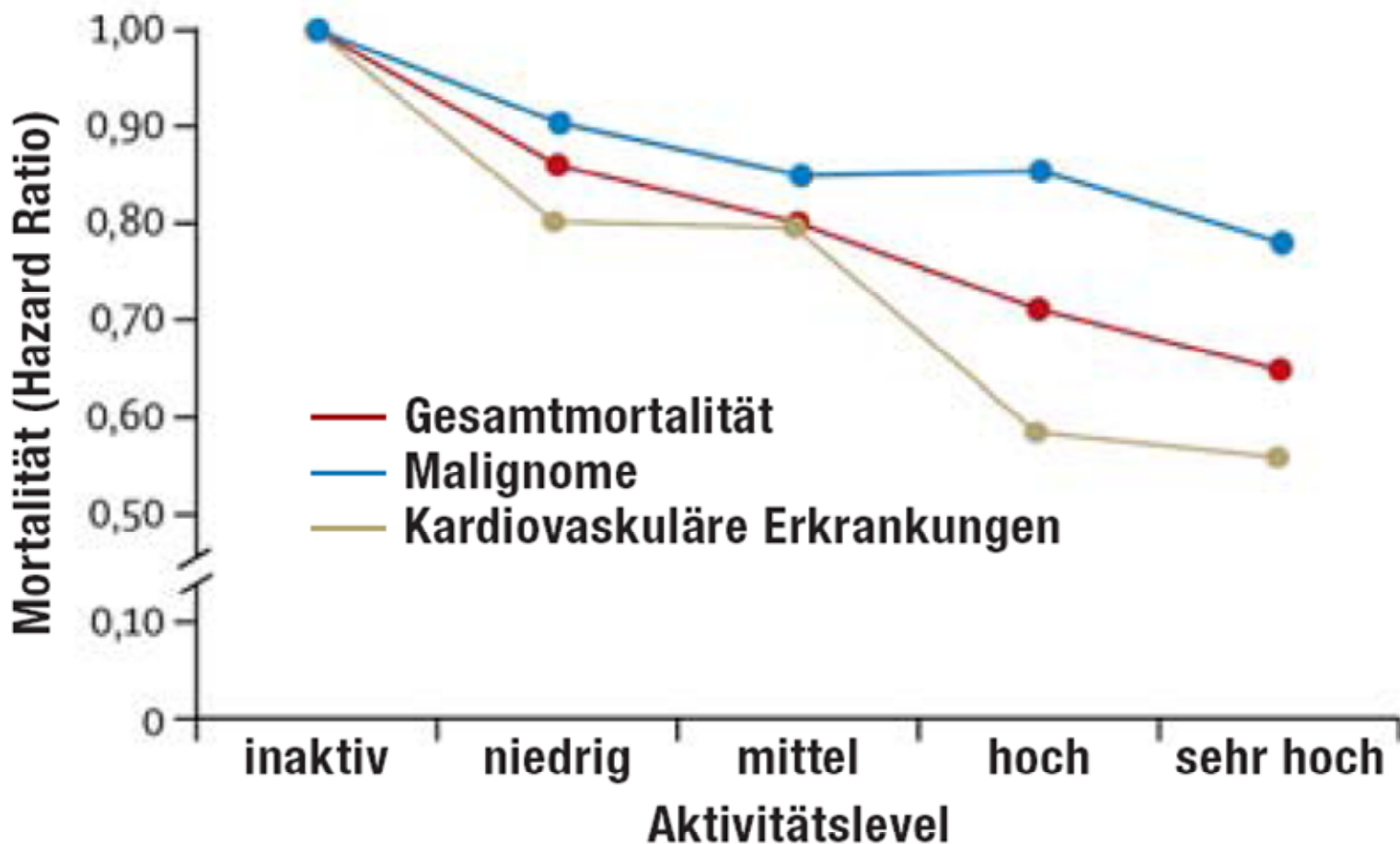
Gesellschaftliche Folgen des Alterns



Nach Evans SL, J Appl Physiol 1995(78):1931-41

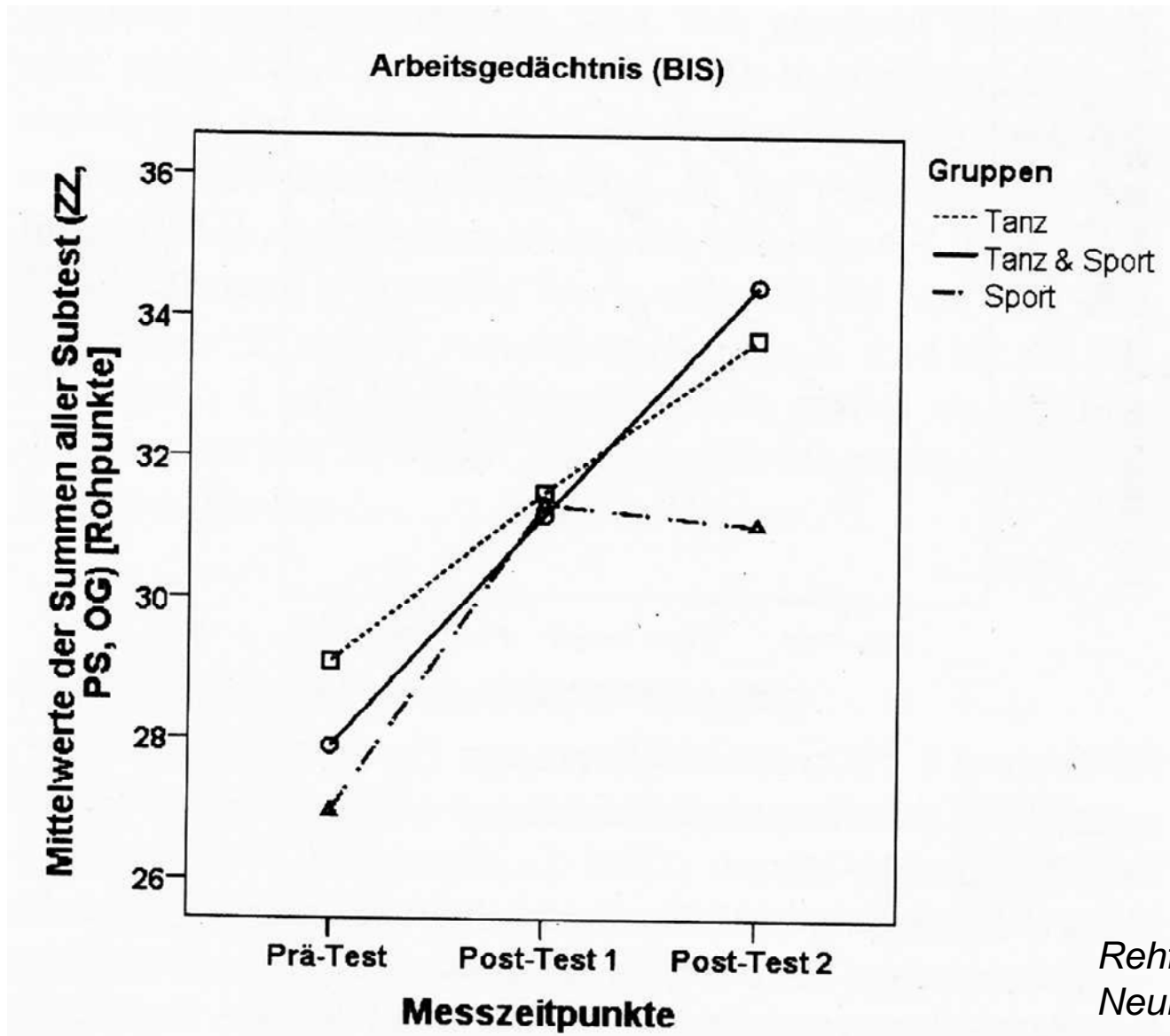
GRAFIK

Relation zwischen der Intensität regelmäßiger körperlicher Bewegung und Mortalität



modifiziert nach: Lancet 2011; 378: 1244–53

Positive kognitive Effekte: Tanzen!



Dual Task!!

Rehfeld et al., Zeitschrift für
Neuropsychologie 25 (2014) 99

Welcher Sport ist empfehlenswert?

Alles



was sie gerne tun
tatsächlich freiwillig öfters machen
mit anderen zusammen machen
Sie nicht zu sehr überanstrengt

nach Absprache mit einem Arzt

ist prinzipiell gut!

Soziale Teilhabe in Kommunen

Einsamkeit, Isolation und soziale Ausgrenzung im Alter überwinden

Partizipation
und das biopsychosoziale Modell

ICF (WHO)

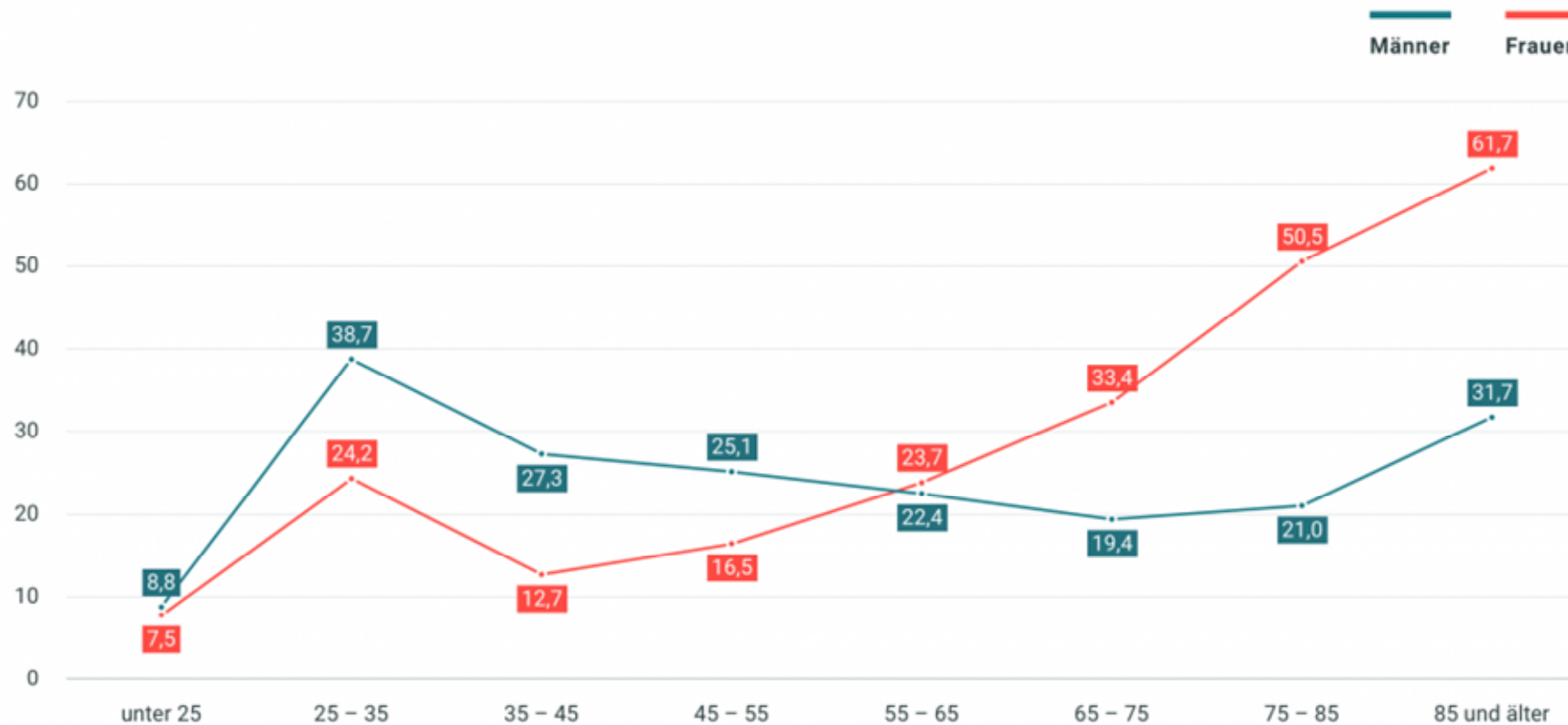
Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit



Einsamkeit: Genderbias im Alter?

■ Alleinstehende nach Geschlecht und Altersgruppe 2017

in Prozent der jeweiligen Altersgruppe



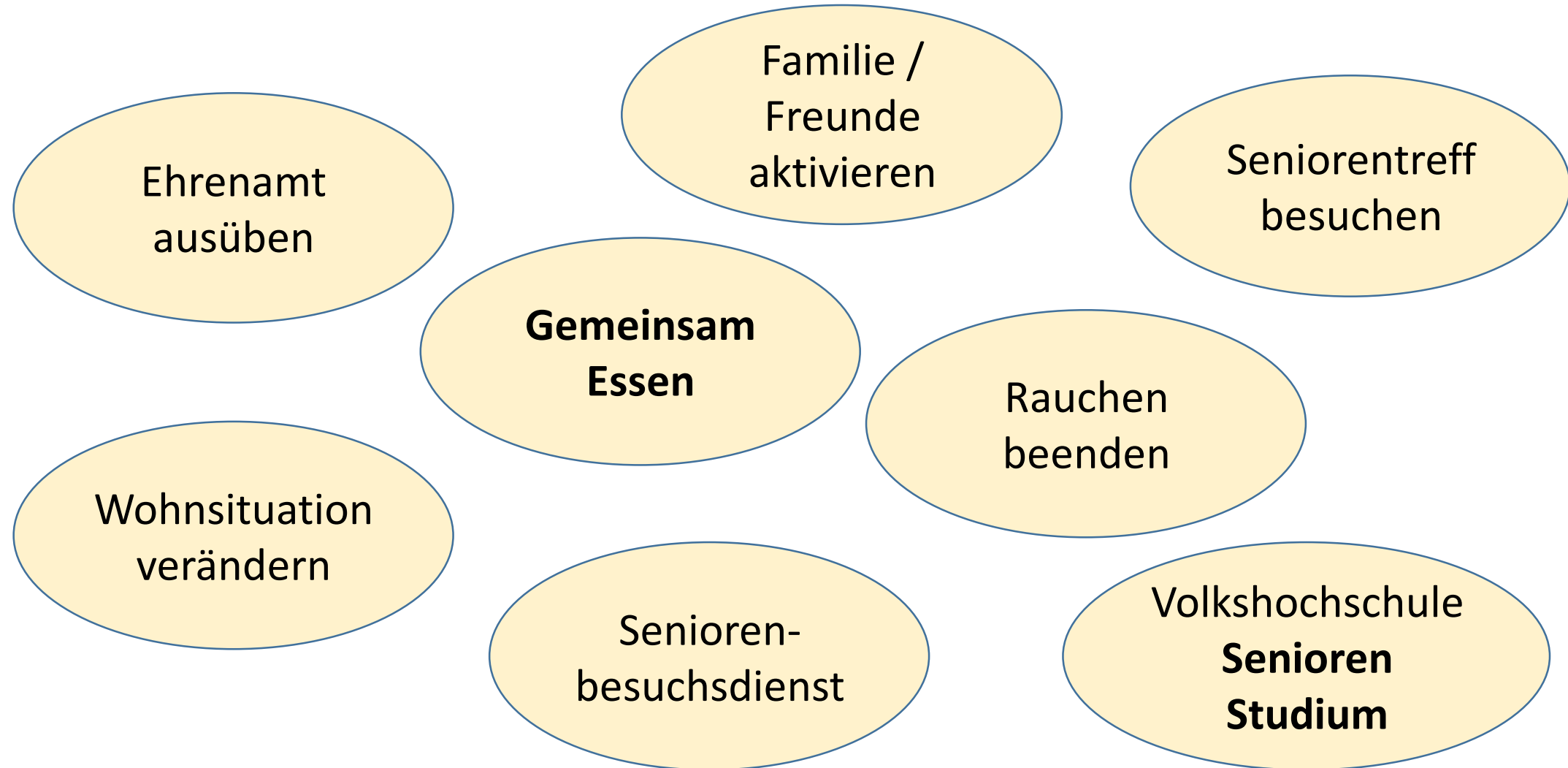
Quelle: Statistisches Bundesamt (2018), Fachserie 1 Reihe 3, Bevölkerung und Erwerbstätigkeit: Haushalte und Familien und eigene Berechnungen nach genesis online

Lizenz: Creative Commons by-nc-nd/3.0/de

Bundeszentrale für politische Bildung, 2019, www.bpb.de

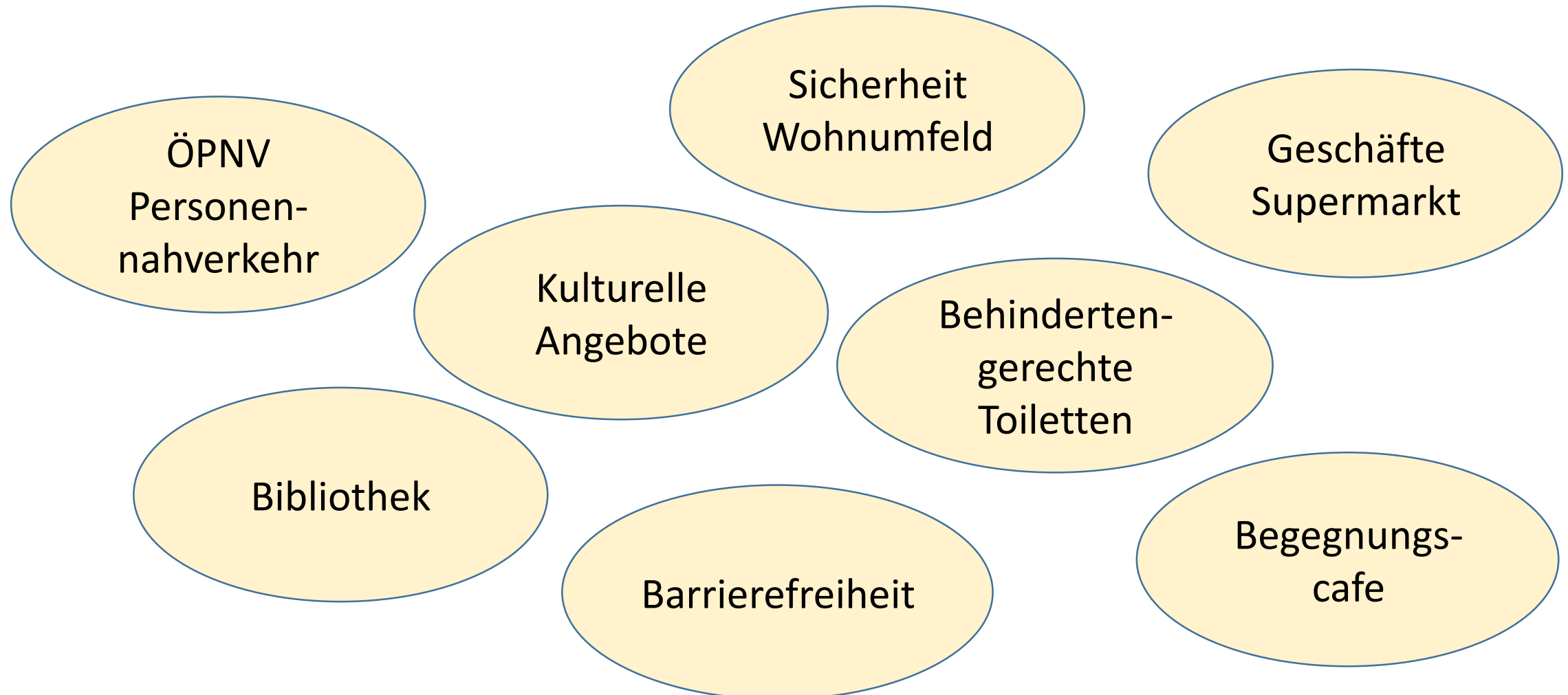
Teilhabe – Verhaltensprävention

gesunde Verhaltensweisen unterstützen



Teilhabe – Verhältnisprävention

Gestaltung der sozialen, ökologischen, ökonomischen und kulturellen Lebens- und Umweltbedingungen



Teilhabe – Verhältnisprävention

Beispiel Barrierefreiheit



Rollator-Stolperfalle



Barrierefreier
Zugang zur
Wahl?

Kommune

Verhältnisprävention

Partizipation: Informieren
Mitwirken
Mitentscheiden
Selbstverwalten

Planen nicht **für** Senioren
sondern **mit** den SeniorInnen!

Kommune: Seniorenbeirat

Senioren: Mischen Sie sich ein!

Goldene Regeln zum gesunden Altern:

- 1) **Aktivität** Treppen steigen statt Aufzug
Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit
- 2) **Richtige Ernährung** Abwechslungsreich, Obst, Gemüse, Fisch, Milchprodukte
Viel Flüssigkeit, 1 Glas Wein / Tag (2 Tage/Wo. keinen Alkohol)
1 warme Mahlzeit / Tag, in Gemeinschaft essen
Essen genießen!
- 3) **Geistig flexibel** Literaturkreis, Seniorenkolleg, Gehirnjogging
- 4) **Freundschaften** Aufbau und Erhalt eines sozialen Netzes
- 5) **Optimismus** positive Lebenseinstellung steigert Lebenserwartung
Spaß haben am Leben, mal wieder lachen!
- 6) **Vorsorge** Nutzen Sie die Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt
- 7) **Nicht rauchen!**

" Älter werden ist, wie auf einen Berg steigen;
je höher man kommt, um so mehr Kräfte sind verbraucht;
aber um so weiter sieht man."
(Ingmar Bergmann)

