

Oma trägt Prada

Liebe Leserinnen und Leser

Wir alle werden alt und älter – wie schrecklich. Auch wenn in den vergangenen Jahrzehnten der Zeitpunkt, wann eine Frau «alt» ist, gnädigerweise von 40 auf ungefähr 50 heraufgesetzt wurde, auch wenn ein 60jähriger nicht in jedem Falle als Alteisen gesehen wird – vor allem, wenn er noch etwas «leistet» – so altern wir doch alle, und zwar von Geburt an. Und irgendwann merkt man, dass man vom Goldschatz zur Goldgrube mutiert ist.

Denn das scheint die wichtigste Rolle der «50-plus-Generation» in unserer Gesellschaft zu sein: die der kaufkräftigen Konsumenten. Von den «Goldboomern» ist die Rede, vom «nouvel eldorado», als merke man dann nicht, dass eigentlich «Goldesel» gemeint ist. Als solche werden wir heftig umworben, und in diesem Falle wird sogar grosszügig angedeutet, dass nicht nur jugendlich schlanke Körper und niedliche Puppengesichter attraktiv sein können. Richtig alt aber dürfen wir auch wieder nicht sein: Dynamisch und möglichst faltenlos hat man sich zu präsentieren. Wer 50 ist und nicht aussieht wie 40, hat schon verloren.

Auf der anderen Seite aber wird allen über 50 suggeriert, von nun an ginge es bergab. Jüngere sind leistungsfähiger, stärker, nicht so oft krank und viel flexibler – oder? Und werden wir noch ein bisschen älter, und dafür stehen die Chancen aufgrund guter Ernährung und medizinischem Fortschritt ja ganz gut, dann werden wir eindeutig zum Überhang. Als aus den Fugen geratene Alterspyramide hängen die vielen 60- und 70-jährigen

bedrohlich über den Köpfen der schwindenden jungen Generation, und die 80-jährigen lassen die Pflegeheime aus den Nähten platzen.

Aber ist das Realität? Eben nicht. Nicht nur, dass die längst über 60-jährigen Rocker unserer Jugend munter weiter auf den Bühnen herumtoben, als gebe es kein Zipperlein und keine Osteoporose, auch die «normalen Senioren» entdecken ein neues Selbstbewusstsein – und das wird auch Zeit. Nach der Pension noch ein Studium? Warum denn nicht! Sex mit Siebzig? Selbstverständlich – auch wenn die Jungen das «voll peinlich» finden. Und die Wahrheit ist: Nur ein bis zwei Prozent der bis 79-jährigen und noch nicht einmal ein Viertel der über 80-jährigen lebt in einem Pflegeheim. Die meisten älteren Menschen sind noch lange nicht die Last, als die sie dargestellt werden, sondern in aller Regel selbstständig und aktiv. Also hören wir doch einfach einmal auf, aus dem Alter (und der Jugend) einen solchen Popanz zu machen. Ein paar neue Ideen zu diesem Lebensabschnitt – wie sie Karin Fagetti und Peter Gross in unserem Buchtipp darstellen – können uns nur gut tun.

Bleiben Sie munter!

Herzlichst Ihre



Claudia Rawer

Briefe an die Redaktion: Gesundheits-Nachrichten • Postfach 63 • CH-9053 Teufen
E-Mail: c.rawer@verlag-avogel.ch

Fruchtsaft kann Medikamenten-Wirkung verringern

Wer Medikamente einnehmen muss, sollte dazu stets Wasser trinken, meinen kanadische und amerikanische Chemiker. Fruchtsaft könnte die Aufnahme der Arzneistoffe im Darm deutlich reduzieren. Im schlimmsten Fall würden die Medikamente wirkungslos, es könnte durch eine Wechselwirkung aber auch zu Überdosierungen kommen.

Verantwortlich dafür sind das Flavonoid Naringin in Grapefruitsaft bzw. Naringin-ähnliche Substanzen in Orangen- und Apfelsaft. Sie blockieren im Darm ein Transportmolekül, mit dem eine Reihe von Wirkstoffen ins Blut gelangen.

Betroffen sind nach bisherigen Erkenntnissen mehrere Medikamente, u.a. manche Betablocker gegen Bluthochdruck und das Antiallergikum Fexofenadin.

Medical Mirror



Fakten & Tipps

Buchtipp: Glücksfall Alter

Wir alle werden immer älter – ein Glücksfall für unsere Gesellschaft, denn Alter hat Zukunft! Wieso das? Es vergeht doch kaum eine Woche, in der die Medien nicht von der «Überalterung», ja gar «Vergreisung» der Gesellschaft berichten, in der nicht vehement «mehr Kinder» gefordert werden oder das drohende Ausbluten der Pensionskassen angeprangert wird.

Peter Gross, Mitte 60, und Karin Fagetti, Anfang 40, setzen den gängigen Katastrophenzenarien neue Denkmöglichkeiten entgegen: «Alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben!» Alle zahlen für alle, lustvoll älter sein statt Jugendwahn, mehr Liebe für weniger Kinder, Erotik statt Viagra – endlich eine positive Antwort auf die «demografische Frage».

Ernsthaft, aber durchaus amüsant geschrieben, präsentieren uns die beiden Autoren (Fagetti ist freie Journalistin aus St. Gallen, der Soziologe Gross war Professor in Bamberg und St. Gallen) ein wichtiges Buch, das ungewöhnliche Denkansätze mit einem neuen Blick auf das Alter (und seine Einschränkungen) vereint – lesens-, nachdenkens- und empfehlenswert!

Peter Gross und Karin Fagetti, «Glücksfall Alter», 191 S., broschiert, Herder-Verlag 2008, ISBN-13: 978-3451299384, CHF 27.50 / Euro 14.95.

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Konstanz/D: 07533 40 35.



Feuchte Makuladegeneration jetzt behandelbar

Die häufigste Ursache für Erblindung im Alter ist die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD). Vor wenigen Jahren noch kaum behandelbar, gibt es jetzt für die aggressivere feuchte Form erfolgreiche Behandlungsmöglichkeiten.

Eine ganze Reihe von Risikofaktoren begünstigen die Entwicklung einer AMD: Rauchen, Übergewicht, übermässige Belastung der Netzhaut mit UV-Licht sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Augenärzte empfehlen aus diesem Grund ab dem 60. Lebensjahr Vorsorgeuntersuchungen, die mindestens alle zwei Jahre stattfinden sollten.

In sehr frühen Stadien kann man heute durch Veränderungen der Lebensweise und durch Einnahme von Mikronährstoffen wirksam gegensteuern. Bei der fortgeschrittenen feuchten Form erfolgt die Behandlung in Form von Injektionen, die ein Fortschreiten der Erkrankung zuverlässig aufhalten. Früherkennung ist daher wichtig.

JournalMED



Zahnpflege, Herzinfarkt und Krebs

Wer sich nicht regelmässig die Zähne putzt, lebt gefährlich. Die oft chronische Entzündung von Zahnfleisch und Kiefer, die so genannte Parodontitis, kann auf Dauer schlimme Folgen haben: Die Erkrankung erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall beträchtlich. Das ergab eine Studie der Uni Bristol (Grossbritannien), die das Zusammenwirken von Bakterien und Blutzellen untersuchte.

Schlechte Zahnpflege führt zu Zahnfleischbluten, wodurch bis zu 700 Bakterientypen in die Blutbahn eindringen können. Unabhängig vom sonstigen Gesundheitszustand, auch bei Menschen, die fit und schlank sind, können sie zu Herzerkrankungen führen. Und nicht nur das: Britische Forscher konnten in einer sehr grossen Untersuchung nachweisen,

dass die blutige Entzündung das Krebsrisiko ebenfalls deutlich erhöht – teilweise sogar um mehr als 30 Prozent.

In Deutschland, wo 70 Prozent der Menschen zwischen 35 und 44 Jahren unter einer Parodontalerkrankung leiden – in höheren Altersgruppen sind es noch mehr – wird nun ein dreijähriges Forschungsprogramm zu diesem Thema aufgelegt.

Ärzte Zeitung/JournalMED

So schön kann Zahnpflegen sein – auch dem Herzen zuliebe sollte man es regelmässig tun!



Fakten & Tipps

Exotische Tiere erobern den Bodensee

Unter der idyllischen Oberfläche des Bodensees brodelt das (exotische) Leben. Äusserlich den angestammten «Kollegen» sehr ähnlich, aber grösser, wird der kaukasische Höckerfloßkrebs Dikerogammarus (unten) den einheimischen Floßkrebsarten gefährlich.



Im Bodensee breiten sich seit einigen Jahren verstärkt neue Tierarten aus. Dazu gehören beispielsweise die Quagga-Muschel, die Donau-Schwebegarnele und der aus dem Kaukasus eingewanderte Höckerfloßkrebs.

Die ökologischen Folgen dieser so genannten Neozoen sind weitgehend unbekannt. Eingeschleppt wurden sie vom Menschen: durch die Öffnung von Wasserwegen und die Handelsschiffahrt. Freizeit- und Sportboote, die beispielsweise vom Bodensee in andere Gewässer wechseln, sorgen für die weitere Verteilung der fremden Organismen.

2006 tauchte die etwa einen Zentimeter lange Donau-Schwebegarnele das erste Mal in der Bregenzer Bucht auf. Inzwischen gibt es sie in riesigen Schwärmen im

ganzen Bodensee. Der aus der Region zwischen Schwarzem und Kaspischem Meer stammende Eindringling breitet sich auch im Genfer See aus.

Der Höckerfloßkrebs vertilgt in rauen Mengen einheimische Flohkrebse, Wasserasseln und Wasserinsekten. Der zwei Zentimeter messende Fremdling ist vor sechs Jahren das erste Mal im Bodensee gesichtet worden. Seit zwei Jahren lebt er auch schon im Zürichsee.

Grosse Sorgen verursacht bereits die aus dem Schwarzmeer-Gebiet stammende Quagga-Muschel. Auf ihrem Vordringen rheinaufwärts ist sie bereits in Karlsruhe angelangt. Das Schalentier lebt in der Tiefe und ist gefürchtet, weil es in grossen Massen Ansaugschächte für das Trinkwasser verstopfen kann. Der Bodensee ist Trinkwasserspeicher für rund fünf Millionen Menschen.

RP online

Neu von A. Vogel

Leichter Genuss: Die Gemüsebouillon «Plantaforce» gibt es jetzt als Instantpulver. Der grosse Vorteil neben der blitzschnellen Zubereitung ist die fettarme Rezeptur.

Wie bisher stammen die Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau. Plantaforce fettarm ist ideal für die Zubereitung von Suppen, Saucen, Reis, Teigwaren und Gemüse. Die köstlich schmeckende Gemüsebouillon ist zudem frei von Gluten, Lactose, Natriumglutamat und Sellerie (häufige Ursache für Allergien).

Auch die Würze «Kelpamare» gibt es in

neuer Qualität. Die Sojabohnen für «Bio»-Kelpamare kommen aus kontrolliert biologischem Anbau. Kelpamare – mit dem gesunden Kelpextrakt – ist ein rein pflanzlicher Gemüseextrakt, daher auch für Vegetarier geeignet, und ideal zum Würzen von Saucen, Suppen und Salaten. Die verbesserte Rezeptur in Bio-Qualität hat einen würzigen, abgerundeten Geschmack und ist selbstverständlich frei von Gluten, Lactose, Sellerie und Natriumglutamat.



Starkes Schnarchen deutet auf erhöhtes Schlaganfallrisiko

Australische Ärzte wollten herausfinden, ob es einen Zusammenhang zwischen Schnarchen und der Entstehung von Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und Schlaganfällen gibt. Dazu haben sie in einer kleinen Studie 110 Teilnehmer Schlaftests und Ultraschalluntersuchungen der Halsschlagader (Karotis) unterzogen. Veränderungen in der Halsarterie, die Kopf und Gehirn mit Blut versorgt, sind eine Hauptursache für Schlaganfälle.

Eine Arteriosklerose der Halsschlagader erkannten die Forscher bei 64 Prozent der starken Schnarcher. Bei den moderaten Schnarchern waren nur etwa 30 Prozent betroffen. Die Veränderungen der Karotis fand man unabhängig von eventuell aufgetretenen Atemaussetzern oder anderen Arteriosklerose-Risikofaktoren wie Alter, Bluthochdruck oder

Tabakkonsum. Die Studienergebnisse deuten also darauf hin, dass starke Schnarcher ein erhöhtes Schlaganfallrisiko haben, da sie häufiger eine Arteriosklerose aufweisen.

Lifeline

Wer beim Schlafen stark schnarcht, sollte sich vielleicht einmal auf Arteriosklerose untersuchen lassen.

