

Hilka de Groot
Prof. Dr. Claus Leitzmann

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

Gesund über 90 werden

Unser Geheimnis für
gelingendes Altern:

Ernährung, Bewegung,
geistige Fitness,
Sexualität, Gemeinschaft
und Lebensfreude



G|U

Inhalt

5	Vorwort	69	ERNÄHRUNG ALS ALTERSBREMSE	157	DEIN FREUND IM ALTER SEI DER SPORT	240	Ihr persönliches Trainingsprogramm
7	ALTERN NEU DENKEN	70	Ernährung im Alter	158	Bewegt durchs Leben	244	Übungen: Warm-up und Cool-down
8	Altern – von Beginn an Teil des Lebens	75	Das richtige Gewicht für mehr Wohlbefinden	162	Wenn die Muskeln schwinden	251	KÖRPER, GEIST UND SEELE MÖCHTEN MEHR
13	Ruhestand gestern und heute	79	Lebensnotwendige Nährstoffe	167	Muskelkraft aufbauen und erhalten	252	Das Geheimnis der Nachtruhe
17	Hut ab vor den ganz Alten	94	Extra: Essen und Trinken – was mir wichtig ist	171	Übungen: Kraftübungen	263	Immer top gepflegt
23	Extra: Hilka de Groot – meine Tante Tatje	96	Nährstoffbedarf im Alter	178	In Balance bleiben	271	Den Geist anregen und erhalten
25	DEM ALTERN AUF DER SPUR	101	Ernährung im Alter – Grundregeln	184	Übungen: Balanceübungen	280	Die Seele im Gleichgewicht halten
26	Warum altern wir?	106	Extra: Pflanzliche Lebensmittel – gesund und lecker	188	Powern für die Ausdauer	289	LUST UND LIEBE IN SPÄTEN JAHREN
29	Die Mechanismen des Alterns	108	Der sanfte Weg zur gesunden Kost	204	Extra: So trainiert Hilka de Groot	290	Sex ist mehr als nur Vergnügen
38	Warum altert Eva anders?	114	Extra: 95 Prozent vegan, überwiegend biologisch	206	Den Beckenboden nicht vergessen	295	Sexualität im Wandel der Zeit
41	Extra: Wie alt bin ich wirklich?	116	Mit Ernährung Krankheiten vorbeugen	210	Übungen: Beckenbodenübungen	304	Liebesleben im Alter
43	DAS ALTER ZEIGT SEIN GESICHT	120	Extra: Gesunde und vollwertige Ernährung im Überblick	212	Yoga – Bewegung für den ganzen Menschen	314	Service
44	Wie weit sind Sie noch »bei Sinnen«?	122	Rezepte	217	Übungen: Yoga auf dem Stuhl	315	Sachregister
59	Herz, Niere und Co.	154	Extra: Snacks	222	Übungen: Yoga auf der Matte	317	Rezeptregister
66	Extra: Was sich im Alter sonst noch ändert			227	Zu viele Pfunde? – Aber Sport geht immer!	317	Übungsregister
				232	Osteoporose – mit Sport vorbeugen	318	Die Autoren
				235	Der Demenz davonlaufen	320	Impressum
				238	Extra: So trainiert Claus Leitzmann		



Liebe Leserin, lieber Leser,

geht es Ihnen wie den meisten Menschen? Fühlen Sie sich jünger, als Sie Ihrer Geburtsurkunde nach sind? Tatsächlich ist es ja so, dass chronologisches und biologisches Alter nicht immer gleichauf liegen. Bis zu zehn Jahre kann die Differenz betragen. Glücklicherweise darf sich schätzen, bei wem dieses „jünger sein“ nicht nur ein Gefühl ist, sondern auch der Realität entspricht und gute Chancen bestehen, in Gesundheit alt zu werden.

Da stellt sich natürlich sofort die Frage, was zeichnet solche Menschen aus? Haben sie einfach nur das Glückslos gezogen und den besseren Genpool erwischt? Oder ist da noch mehr? Die Ansicht, alles sei nur eine Frage der Gene, ist noch immer weitverbreitet, stimmt aber nicht. Die wissenschaftliche Datenlage dazu ist eindeutig. Erbanlagen haben zwar Einfluss auf unser Wohlbefinden im Alter, aber nur in sehr geringem Ausmaß. Man schätzt ihn auf 10 bis 15 Prozent.

Im Wesentlichen entscheidet der Lebensstil über Wohl und Wehe. Dabei ist ein schlichter Dreiklang der Schlüssel zu Vitalität und Fitness bis ins hohe Alter: Ernährung, Bewegung und menschliche Kontakte. Eigentlich ein einfaches Konzept. Aber ein paar grundlegende Informationen sind schon vonnöten, um es konsequent und erfolgreich umzusetzen. Die möchten wir Ihnen in diesem Buch vermitteln. Dabei setzen wir auf unser fachliches Wissen, aber auch auf unsere Lebenserfahrung.

Glauben Sie uns, ein gesunder Lebensstil kostet keine Überwindung oder ist gar anstrengend. Im Gegenteil, er schafft Lebenslust, Leichtigkeit und jede Menge schöne Momente. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre. Bleiben Sie gesund und genießen Sie das Leben.

Ihre

Hilka de Groot und Claus Leitzmann

Nährstoffbedarf im Alter



An den Empfehlungen für eine vollwertige, ausgewogene Ernährung ändert sich für ältere Menschen im Grunde nichts. Senioren benötigen genauso viele Vitamine und Mineralstoffe wie jüngere Menschen – allerdings weniger Kalorien. Deshalb muss die Nährstoffdichte berücksichtigt werden. Das bedeutet, bei der Auswahl der Nahrungsmittel ist darauf zu achten, dass sie viele Mikronährstoffe enthalten.

Dies ist mit einer vollwertigen Ernährung normalerweise gegeben, sie versorgt den Körper ausreichend mit allen Nährstoffen, die er braucht. Das veränderte Essverhalten und körperliche Einschränkungen älterer Menschen führen jedoch oft dazu, dass ihr Nährstoffbedarf nicht gedeckt wird.

Kritische Nährstoffe im Alter

Wird der Nährstoffbedarf nicht vollständig gedeckt, wirkt sich das auf die Gesundheit aus. Besonders kritisch ist die Versorgung mit Vitamin D und Vitamin B12. Aber auch die Blutwerte von Eisen, Kalzium und den Vitaminen A und C sind im Auge zu behalten.

VITAMIN D

Vitamin D ist unentbehrlich für den Erhalt gesunder Knochen. Auch das Immunsystem benötigt Vitamin D, um gut zu funktionieren. Es ist sehr wichtig, altersbedingte Verluste der Knochenmasse aufzuhalten, damit es nicht zu Knochenbrüchen durch Osteoporose kommt. Da Vitamin D auch für die Funktion der Skelettmuskulatur eine wichtige Rolle spielt, kann eine ausreichende Versorgung vor Stürzen schützen.

Unser Körper kann Vitamin D unter Einfluss von Sonnenlicht selbst herstellen. Auf diese Weise wird der größte Teil unseres Tagesbedarfs an Vitamin D gedeckt.

Wenn ältere Menschen allerdings kaum ans Tageslicht kommen oder die Haut fast vollständig mit Kleidung bedeckt ist, reicht die Vitamin-D-Produktion in der Haut zumindest im Winter nicht aus. Es gibt einige Vitamin-D-reiche Lebensmittel, wie zum Beispiel Fettsfische, Leber oder angereicherte Margarine, doch ihr Gehalt ist zu gering, um es auszugleichen, wenn der Körper nicht genügend Vitamin D produzieren kann. Daher gehört Vitamin D zu den Vitaminen, die häufig supplementiert werden, um den Bedarf von 20 Mikrogramm pro Tag zu decken. Es ist in Form von Tropfen, Kapseln oder Tabletten verfügbar.

VITAMIN B12

Ein Mangel an Vitamin B12 kann zu einer Blutarmut führen. Auch der Knochenstoffwechsel wird wahrscheinlich beeinträchtigt. Bei einem schweren Mangel können zudem neurologische Störungen wie Probleme mit der Muskelkoordination auftreten. Es ist also wichtig, auf eine ausreichende Zufuhr zu achten. Bestimmte Medikamente und auch Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts können die Absorption dieses Mikronährstoffs behindern, sodass ein Mangel entstehen kann, der über Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden muss. Da Vitamin B12 fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten ist, entsteht bei veganer Ernährung ein Mangel. Wenn Sie vegan leben, müssen Sie



Steckrüben und Rosenkohl sind wahre Power-Gemüse und reich an Beta-carotin, B-Vitaminen und Ballaststoffen. Obendrein trumpfen sie mit jeder Menge Vitamin C auf. Damit wappnen wir uns in der kalten Jahreszeit gegen Erkältungen.

ROSENKOHL-STECKRÜBEN-CURRY MIT EDAMAME

Feines Wohlfühl-Potpourri: Heimisches Wintergemüse trifft fernöstliche Würze. Currypaste, Ingwer und Kurkuma heizen dem veganen Gemüsetopf ordentlich ein, Sojadrink besänftigt mit sämiger Milde und Limette sorgt für Frische.

Für 2 Portionen

45 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 540 kcal,

24 g E, 14 g F, 66 g KH, 18 g BST

100 g Vollkorn-Basmatireis

Salz

250 g Steckrüben

200 g Möhren

300 g Rosenkohl

1 rote Zwiebel

10 g Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 EL helles Sesamöl

1 EL rote Thai-Currypaste

1 TL Kurkumapulver

300 ml ungesüßter Sojadrink

300 ml Gemüsebrühe

schwarzer Pfeffer

125 g TK-Edamamekerne

1 Bio-Limette

4 Stiele Koriandergrün

1. Den Reis in einem Topf in 250 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze nach Packungsanweisung 30–35 Min. quellen lassen, bis das Wasser vollständig verkocht ist.

2. Die Steckrüben putzen, schälen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Die Möhren putzen, schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Den Rosenkohl waschen, putzen, größere Köpfe längs halbieren. Die Zwiebel schälen und in etwa 1 cm breite Spalten schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln.

3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. dünsten. Currypaste und Kurkuma zufügen, unter Rühren etwa 1 Min. mitdünsten. Mit dem Sojadrink und der Brühe auffüllen, aufkochen lassen. Steckrüben, Möhren und Rosenkohl dazugeben, salzen, pfeffern und offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen. Nach 10 Min. die Edamamekerne unterrühren und mitgaren.

4. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Den Koriander abrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Reis anrichten, mit Limettenspalten und Koriander garniert servieren.



Die Folgen

Unter der abnehmenden Muskelkraft leidet die Mobilität. Die älteren Menschen werden unsicher auf den Beinen, sodass die Sturzgefahr steigt. Selbstbestimmt und unabhängig zu leben, wird immer schwieriger.

Ein Problem sind auch die Veränderungen im Stoffwechsel. Der Energieverbrauch nimmt ab. Dadurch sinkt der Appetit und es wird weniger gegessen. Damit verschlechtert sich die Versorgung mit Nährstoffen und Mangelernährung droht.

ÜBERGEWICHT TROTZ SARKOPENIE

Sarkopenie bedeutet nicht, dass Betroffene unbedingt dünn aussehen. Viele sind sogar übergewichtig, weil die abgebaute Muskulatur durch Fettgewebe ersetzt worden ist. Ein typisches Erscheinungsbild im Sommer: ältere Männer mit dickem Bauch und in Bermuda-Shorts, aus denen spindeldürre Beine ragen, an denen kaum noch Waden zu erkennen sind.

Bin ich betroffen?

Es ist nicht immer leicht, zwischen einem normalen Alterungsprozess und dem übermäßigen Muskelschwund zu unterscheiden. Sie wollen wissen, wie es in dieser Hinsicht um Sie bestellt ist? Dann kann Ihnen nur eine medizinische Untersuchung verlässliche Informationen liefern. Dabei wird dreierlei überprüft.

1. WIE VIEL MUSKELMASSE IST VORHANDEN?

Für die Messung der Muskeln gibt es eine ganze Palette unterschiedlicher Methoden. Besonders exakte Werte liefern DEXA-Geräte. Sie arbeiten nach einem speziellen Röntgenverfahren, stehen aber nur in größeren Zentren zur Verfügung. In der Praxis bewährt hat sich die sogenannte bioelektrische Impedanzanalyse, kurz BIA genannt. Sie gibt umfassend Auskunft über die Anteile von Körperfett, Muskelmasse und Körperwasser. Von den gesetzlichen Kassen übernommen wird sie in der Regel nicht und muss aus eigener Tasche bezahlt werden. Kostenpunkt: 30 bis 40 Euro. Manche Kassen erstatten die Kosten jedoch nachträglich. Es gibt auch Körperfettwaagen. Die sind aber weniger präzise. Ein gutes Maß für die Muskelmasse ist auch der Umfang des Unterschenkels an der breitesten Stelle der Wade. Beträgt er weniger als 31 Zentimeter, liegt oft eine Sarkopenie vor.

2. WIE VIEL MUSKELKRAFT IST VORHANDEN?

Die Messung der Muskelmasse allein sagt noch nichts aus über die Leistungsfähigkeit der Muskulatur. Denken Sie an Marathonläufer. Dicke Muskelpakete sucht man bei ihnen vergeblich. Dafür sind sie aber super durchtrainiert und bewältigen mühelos die lange Strecke.

Als Parameter zur Messung dient die Handkraft. Sie wird an beiden Händen mit einem sogenannten Dynamometer gemessen. Das Gerät besteht aus einem Griff und einem Belastungsmesser. Man wird Sie bei der Messung auffordern, den Griff so kräftig wie möglich zusammenzudrücken. Angegeben wird die Handkraft in Kilogramm.

Bei Männern beträgt sie durchschnittlich 50, bei Frauen 30 Kilogramm. Das ändert sich im Alter. Die normale Handkraft beträgt bei Frauen im Alter von 70 Jahren noch durchschnittlich 28 Kilogramm. Nach zehn Jahren ist sie auf 25 und nach weiteren zehn Jahren auf 22 Kilogramm gesunken. Ähnlich ist der Verlauf bei Männern. Mit 70 Jahren schaffen sie noch 45 Kilogramm. Die Leistung sinkt nach jeweils zehn Jahren auf 39 beziehungsweise 34 Kilogramm.

Wer möchte, kann seine Handkraft selbst testen. Es gibt Handkraftmesser günstig zu kaufen. Die sind zwar nicht so präzise wie die Geräte der Profis, erlauben aber eine grobe Einschätzung der vorhandenen Kraft.

Aus der Wissenschaft

In der Gehgeschwindigkeit sehen Geriater eine wichtige Variable für die Vorhersage von Sterblichkeit. Studien haben ergeben: Nach dem 75. Lebensjahr sterben Personen, die langsam gehen, bis zu sechs Jahre eher als solche, die sich mit normalem Tempo bewegen. Im Vergleich zu Personen, die sehr schnell unterwegs sind, sterben sie sogar bis zu zehn Jahre eher.

3. WIE HOCH IST DIE GESCHWINDIGKEIT BEIM GEHEN?

Bis zum Alter von ca. 70 Jahren bleibt die Geschwindigkeit beim Gehen stabil. Dann fällt sie um etwa 15 Prozent pro Jahrzehnt beim normalen und um 20 Prozent beim schnellen Gehen ab. Der Grund: Ältere Menschen machen pro Sekunde zwar die gleiche Anzahl, dafür aber kürzere Schritte. Sie trippeln dann eher – vermutlich wegen einer Schwäche ihrer Wadenmuskulatur.

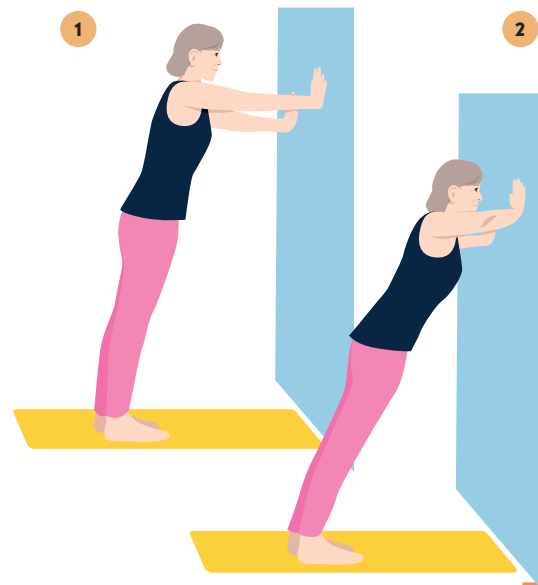
Beim Test lässt man die Probanden eine festgelegte Strecke laufen und misst die dafür benötigte Zeit. Können Personen weniger als einen Meter pro Sekunde gehen, deutet dies auf eine Sarkopenie hin. Wer darunter liegt und nur 80 Zentimeter oder weniger schafft, wird zudem Probleme im Straßenverkehr haben. Er kommt dann an deutschen Ampeln während der Grünphase nicht mehr über die Straße.

Wandliegestütz

Kräftigung der Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur

Ist der Knieliegestütz anfangs zu anstrengend, machen Sie stattdessen einen Liegestütz an der Wand.

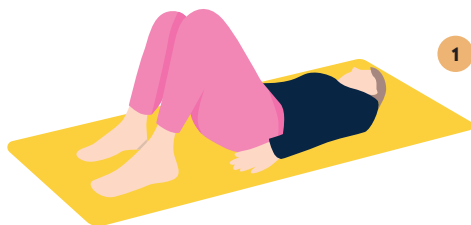
- + Sie stehen eine Schrittlänge entfernt vor einer Wand und stützen sich mit beiden Händen und ausgestreckten Armen an der Wand ab. Bauch und Gesäß sind angespannt. (1)
 - + Beugen Sie die Arme, der Oberkörper geht nach vorn. (2)
 - + Strecken Sie die Arme wieder.
- 3 Sätze mit 5 Wiederholungen



Beinstrecker

Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

- + Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind aufgestellt, der Bauch ist angespannt. Die Arme liegen neben dem Körper. (1)



- + Strecken Sie die Beine im Wechsel aus und ziehen sie wieder an. Die Beine bleiben dabei flach über dem Boden. (2)
- 3 Sätze mit 10 Wiederholungen



Schulterbrücke

Kräftigung der Rücken-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

- + Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind aufgestellt, die Arme liegen neben dem Körper. (1)
 - + Heben Sie das Becken langsam an (2) und senken es wieder ab.
- 3 Sätze mit 10 Wiederholungen



Schulterbrücke mit Beinstreckung

Kräftigung der Rücken-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

- + Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind aufgestellt, die Arme liegen neben dem Körper.

- + Heben Sie das Becken an und strecken Sie das rechte Bein nach vorn aus. Halten Sie diese Position 5 Sekunden.
 - + Stellen Sie das Bein ab und strecken Sie das linke Bein aus. (1)
 - + Strecken Sie die Arme wieder.
- 1 Satz mit 5 Wiederholungen



Aus der Wissenschaft

Studien belegen, dass Senioren sich als zufriedener bezeichnen als alle anderen Altersgruppen. In der Soziologie heißt dies »Zufriedenheitsparadox«, da im Alter natürlicherweise häufiger Krankheiten auftreten und es zu Gebrechlichkeit kommen kann.

DAS ERREICHTE SCHÜTZEN

Ab etwa 25 Jahren verschiebt sich unser Fokus häufig vom Verfolgen von Wünschen hin zum Vermeiden von Bedrohungen. Wir möchten das schützen, was wir erreicht haben, sind auf Sicherheit bedacht. Wenn wir offen für Neues bleiben, Veränderungen als Chance für Entwicklung sehen und bereit sind, uns anzupassen, bleiben wir dennoch ausgeglichen und laufen nicht Gefahr, in eine Midlife-Crisis zu rutschen.

VERWEILEN IM HIER UND JETZT

Ab etwa 50 Jahren lernen wir immer mehr, uns in Gelassenheit zu üben. Wir ärgern uns nicht mehr über verpasste Lebenschancen und können besser den Moment genießen. Wir entwickeln eine tiefere Wertschätzung für das Leben und die kleinen Freuden des Alltags, die kristalline Intelligenz hilft uns dabei. Materielle Ziele und berufliche Ambitionen werden weniger wichtig, die Wertschät-

zung für immaterielle Werte wie Beziehungen, Gesundheit und persönliche Erfüllung wächst. Diese Haltung fördert ein Gefühl der inneren Ruhe und Zufriedenheit, das essenziell für ein ausgeglichenes Seelenleben ist.

Wege zum Glück

Nicht alle Menschen sind im Alter automatisch glücklicher. Doch indem wir uns auf die Gegenwart konzentrieren, im Moment leben und die kleinen Freuden des Alltags schätzen, können wir ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit und Dankbarkeit entwickeln. Darüber hinaus gibt es verschiedene Möglichkeiten, aktiv etwas für unser Wohlbefinden zu tun.

BEZIEHUNGEN PFLEGEN

Soziale Kontakte halten nicht nur geistig fit (siehe S. 274) und sind ein wichtiger Faktor der Resilienz. Zwischenmenschli-

Aus der Wissenschaft

Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, seltener unter Depressionen und Angstzuständen leiden als Sportmuffel. Bewegung fördert zudem die Durchblutung des Gehirns und unterstützt die Neurogenese, das Wachstum neuer Nervenzellen, was die kognitive Funktion und das emotionale Wohlbefinden verbessert.

che Beziehungen sind grundsätzlich wichtig für unser Wohlbefinden. Aus diesem Grund kann soziale Isolation im Alter zu einem ernststen Problem werden. Wenn der Partner stirbt, Freundschaften einschlafen oder Hobbys nicht mehr ausgeübt werden, können Einsamkeit und Depressionen die Folge sein. Einsamkeit und Isolation sind laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) die häufigsten Risikofaktoren für eine getrübt mentale Gesundheit. Rund 14 Prozent der Menschen über 60 Jahre weltweit sind von einer psychischen Erkrankung betroffen. Das heißt: Pflegen Sie auch im Alter Ihre sozialen Kontakte, bemühen Sie sich um neue Kontakte – nehmen Sie aktiv am Leben teil.

SPORT UND BEWEGUNG

Körperliche Aktivität hat einen immensen Einfluss auf unser seelisches Gleichgewicht. Beim Sport werden die Glückshormone Dopamin und Serotonin freigesetzt, während das Stresshormon Cortisol reduziert wird. Diese physiologischen Prozesse tragen dazu bei, Stress abzubauen, sie heben die Laune und machen zufrieden. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Ausdauer- oder Kraftsport oder eine asiatische Kampfsportart betreiben. Es ist vielmehr wichtig, eine Bewegungsform zu finden, die Ihnen Spaß macht und in Ihren Alltag integriert werden kann. Ob es sich um Spaziergehen, Radfahren,



Das Boule-Spiel vereint Bewegung im Freien mit Geselligkeit.

Schwimmen, Tanzen oder Yoga handelt – jede Form der körperlichen Aktivität hilft, das seelische Gleichgewicht zu fördern. Eine perfekte Kombination körperlicher sowie sozialer Faktoren ist übrigens der Paartanz: Melodie, Rhythmus, Schrittkombinationen, Eingehen auf den Partner oder die Partnerin machen nicht nur Freude, sondern sorgen auch für Glücksgefühle.

Gesund und glücklich im Alter – so gelingt's!

Altwerden ist unvermeidlich – doch wie wir altern, liegt in unserer Hand. Mit 80 wandern, mit 90 Yoga machen? Na klar!

Die sportbegeisterte Wissenschaftsjournalistin Hilka de Groot und der renommierte Ernährungsexperte Prof. Dr. Claus Leitzmann teilen über 170 Lebensjahre geballte Erfahrung. Hier verraten sie uns ihr Geheimnis für gelingendes Altern. Erfahren Sie, wie Sie mit Ernährung und Bewegung das Altern einbremsen, die Kraft der Selbstfürsorge nutzen, eine erfüllte Sexualität leben und aus der Einsamkeit zurück in die Gemeinschaft finden.

**Mit wirksamen Übungen für jedes Level,
20 nährstoffreichen Lieblingsrezepten und
vielen wertvollen Praxistipps.**



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.pl

WG 460 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-9482-4



www.gu.de