

# BULLETIN

01-2024

Dr. med. Sibylle Kessler  
Dr. med. Mira Schüpfer  
Dr. med. Thomas Schwab

Stanserstrasse 2a  
6373 Ennetbürgen  
[www.praxisambuergen.ch](http://www.praxisambuergen.ch)

## Liebe Leserinnen und Leser

„Altwerden ist nichts für Feiglinge“ (Zitat von Mae West), dieser Satz versinnbildlicht wohl sehr gut unser schwieriges Verhältnis zum Älterwerden. Sich mutig mit dem eigenen Älterwerden auseinanderzusetzen, ist wohl die erste zu überwindende Hürde, um glücklich und im Einklang mit sich und der Umgebung den Prozess anzunehmen. Letztendlich ist das Altern ein natürlicher und unausweichlicher Vorgang, der im Laufe der Zeit Veränderungen im Körper und Geist mit sich bringt.

Das Altern erinnert uns daran, dass alles in der Welt vergänglich ist. Es fordert uns auf, über die Natur der Zeit nachzudenken und wie wir unsere begrenzte Zeit am besten nutzen können. Unser Bewusstsein über unsere eigene Endlichkeit beeinflusst unser Leben und kann uns dazu bringen unsere Entscheidungen bewusster zu gestalten. Das Altern kann aber auch existenzielle Fragen aufwerfen, zum Beispiel nach dem Sinn des Lebens angesichts der Endlichkeit.

Das Altern kann auch eine Quelle der Lebensweisheit sein. Durch die Erfahrung von Höhen und Tiefen im Leben sammeln wir Wissen und Perspektiven, die es uns ermöglichen, situationsgerecht zu handeln und in schwierigen Zeiten Standhaftigkeit zu bewahren. Die Sichtweise über das Altern wird oft von gesellschaftlichen Normen und Werten geprägt. Wir können die Vorstellung von Jugend, Schönheit und Produktivität hinterfragen und darüber nachdenken, wie diese Vorstellungen unsere Sicht auf das Altern negativ beeinflussen. In vielen Kulturen wird, anders als bei uns, das hohe Alter besonders respektiert und geehrt. Im Judentum zum Beispiel gilt das Altsein sogar als ein fast idealer Lebenszustand.

Das Altern ist somit nicht nur ein biologischer Prozess, sondern auch ein reichhaltiges philosophisches Thema, das eine breite Palette von Fragen zur Existenz, zur Identität und zum Sinn des Lebens aufwirft.

## Gesundes Altern

Kaum eine andere Frage bewegt die Menschheit seit jeher so sehr, wie die nach der ewigen Jugend. Unser biologisches Alter, jenes unserer Zellen, Organe und Knochen, kennen wir nicht. Ein fitter 75-Jähriger kann noch Skifahren, ein anderer geht mit 75 bereits am Rollator. Heute kennen wir einige Faktoren die den Alterungsprozess beeinflussen, aber das Geheimnis des Alterns hat bisher jedoch niemand ganz entschlüsselt.

Über den **Anteil der Gene am Altern** hat man bisher nur wenig herausgefunden. Man weiss etwa, dass das Chromosom 21 (Chromosomen sind Strukturen, die unsere Gene enthalten und sich im Zellkern befinden) den Alterungsprozess beeinflusst. Aber wie genau und vor allem wie man es manipulieren müsste ist bisher unbekannt. Immerhin ist sich die Wissenschaft heute darüber einig, weshalb wir altern, dies weil der Zellabbau einsetzt. Unser Organismus ist so programmiert, dass gleichzeitig Abbau- und Reparaturmechanismen in den Zellen stattfinden, allerdings hat es die Natur so eingeplant, dass der Abbau immer leicht überwiegt. **Der Alterungsprozess** beginnt aber nicht schon bei der Geburt, sondern erst ab der Pubertät. Mit der Geschlechtsreife und der Fortpflanzung ist der evolutionäre Zweck des Menschen erfüllt. Die Natur fährt danach die Energie für den Aufbauprozess zurück.

Ein Mechanismus des Abbaus liegt z.Bsp. in den Telomeren, die Schutzkappen an den Enden der Chromosomen, die bei jeder Zellteilung kürzer werden. Werden sie so kurz, dass die von ihnen beschützten Gene geschädigt werden könnten, hören die Zellen auf sich zu erneuern. Die Zelle kann ihre Funktionen zunehmend schlechter ausführen. Das Alter nimmt seinen Lauf.

Altern ist auch verbunden mit **fehlgeregelten Immun- und Entzündungsreaktionen**, welche sich in einer geringgradigen chronischen Entzündung und in einer verringerten T-Zellen (Zellen der Immunabwehr) vermittelten Funktion manifestiert. Dies trägt zur vermehrten Entwicklung von chronischen Krankheiten bei wie Krebs, Herz- Kreislauferkrankungen, Diabetes, Demenz, Sarkopenie (Muskelschwund) und Osteoporose (Knochenschwund). Hier kann mit der Ernährung auf die Krankheitsentwicklung eingewirkt werden. wo wir bei der Frage sind: **Wie können wir gesund älter werden?**

Die wissenschaftliche Erkenntnis, dass nur 30% des Alterungsprozesses genetisch bestimmt sind und der Verlauf des Älterwerdens hauptsächlich vom selbstbestimmenden Lebensstil abhängt und somit beeinflussbar ist, eröffnet uns neue Chancen.

Sie können also das Heft selbst in die Hand nehmen. Der chronologische biologische Alterungsprozess wird sich damit zwar nicht aufhalten lassen. Aber es ist möglich die körperliche und mentale Gesundheit zu beeinflussen.

So werden die meisten nicht nur betagter, sondern altern auch immer mehr bei guter Gesundheit. Daraus sollten auch die sogenannten Feiglinge Mut schöpfen. Denn das Älterwerden ist bekanntlich die einzige Möglichkeit, länger zu leben!

Das Altern betrifft jeden auf seine eigene Weise. Es gibt keine festen Regeln dafür, wie jemand altern wird. Neben der Genetik sind **Lebensstil, Umweltfaktoren, Gesundheitszustand und eine konsequente Prävention** zentral.

Mit Anpassungen in der Ernährung kann man zum Beispiel Demenz hinauszögern und sogar verlangsamen. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung, körperliche Bewegung und ein gezieltes Hirn Training.

Der Ernährungsbedarf ändert sich mit dem Alter werden. Es braucht weniger Energie. Das heisst, alte Menschen müssen den gesamten Kalorienbedarf reduzieren (man braucht rund ein Viertel weniger Kalorien), aber viel mehr Proteine essen (1.0-1.2 g/kg Körperwicht pro /Tag). Ein 70-Jähriger hat im Schnitt 10 Kilo weniger Muskelmasse als ein 25-Jähriger, das kann die Mobilität massiv beeinträchtigen es droht Sturzgefahr. So lässt sich der Muskelabbau durch gezielte proteinreiche Lebensmittel (empfehlenswert sind tierische und pflanzliche Proteine, Milchprodukte, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse) stoppen. Wer Muskeln aufbauen, möchte braucht ein strukturiertes Trainingsprogramm und zusätzlich 20-30g Protein. Idealerweise erfolgt die Proteinaufnahme in zeitlicher Nähe zum Training (20-30 min vor/oder nach). Bewährt hat sich Molkenprotein („schnelles Protein“), welches leicht verdaulich ist und rasch in einzelne Aminosäure zerlegt wird und innert Kürze in die Muskeln gelangt.

**Die Ernährung** spielt auch bei der kognitiven Fitness eine wichtigere Rolle als bisher angenommen. Wissenschaftlich am besten untersucht sind dabei die klassische mediterrane Ernährung und die blutdrucksenkende DASH-Diät („Dietary Approach to Stop Hypertension“) für die Herzgesundheit, aber es konnte auch ein günstiger Einfluss auf eine stärkere kognitive Leistungsfähigkeit festgestellt werden.

Aus mehreren Studien wurden Erkenntnisse über Lebensmittel und Nährstoffe gesammelt, welche den grössten Effekt auf die Gehirnfunktion haben. Daraus entstand die sogenannte MIND-Diät („Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay“).

Die „MIND-Diät“, bei der Fisch und Geflügel dem roten Fleisch vorgezogen wird und Olivenöl, (v.a. grünblättriges) Gemüse, Beeren, Hülsenfrüchte und Nüsse ein wichtiger Bestandteil sind, reduziert das Risiko einer Alzheimer Demenz deutlich (um die Hälfte). Diese Ernährung in Kombination mit körperlichen Bewegungsprogrammen, Gedächtnistraining und einer konsequenten medizinischen Kontrolle der vaskulären Risikofaktoren (Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker) konnte gemäss einer Studie die Hirnleistung bei kognitiv Gesunden, aber mit hohem Demenzrisiko belasteten Patienten, sogar verbessern.

Auch ist wissenschaftlich gesichert, dass **Gangbarkeit und kognitive Fitness** durch Aktivitäten wie Dalcroze-Rhythmik (Form rhythmischer Gymnastik), Tanz, Tai-Chi oder das Spielen eines Musikinstrumentes signifikant verbessert werden können. Das Sturzrisiko einer untersuchten, im Mittel 75-jährigen Studiengruppe, sank um rund 50% und die kognitiv-motorische Multitasking- Fähigkeit erhöhte sich.

Ein hohes Maß an **körperlicher Aktivität** hat auch allgemein einen protektiven Effekt auf die Mobilität, die Selbstständigkeit, Lebensqualität und soziale Teilhabe im Alter. Trotz der gut belegten Daten von körperlicher Aktivität und Training ist ein großer Anteil der älteren Bevölkerung körperlich inaktiv. Für den Erhalt von Autonomie und Lebensqualität im Alter ist jedoch die Förderung der Mobilität durch individualisierte Trainingsprogramme entscheidend. Hier sind Schnellkraft- und Gleichgewichtstraining besonders gut geeignet, um die Mobilität im Alter zu erhalten. **Krafttraining** ist eine **effektive Maßnahme zur Verlangsamung des Muskelabbaus**. Darüber hinaus sollten kognitive Zweitaufgaben in ein Gleichgewichtstraining integriert werden, um sowohl Motorik als auch die Kognition zu fördern.

Zum gesunden Älterwerden gehört auch ein **gesunder Schlaf**. Bei älteren Menschen werden oft Veränderungen der Schlafstruktur beobachtet. Über das Lebensalter nimmt die gesamte Schlafdauer bereits ab dem frühen Erwachsenenalter ab, bis es im höheren Alter zu einer durchschnittlichen Schlafzeit von 5 bis 6 Stunden kommt, wobei es auch ältere Menschen gibt die 8 bis 10 Stunden oder länger schlafen können. Die Gründe für diese Unterschiede sind noch weitgehend unklar. Neben genetischen Veranlagungen (Kurz-, Langschläfer, Eulen, Lerchen) können sich auch aktuelle Lebensumstände und das Schlafverhalten über die Lebenszeit auf die Charakteristika des Schlafs im Alter auswirken. Solche Veränderungen führen zu einer Anfälligkeit für Schlafstörungen, die meist durch zusätzliche exogene Faktoren ausgelöst werden und körperliche sowie psychische Erkrankungen begünstigen können.

Es zeigt sich, dass es ein ganzes **Paket an Lebensstil-Massnahmen** braucht, die sich nicht durch die Einnahmen einer „Wunderpille“ ersetzen, lassen. Auch darf man nicht glauben, dass sich mit diesen Massnahmen, häufige mit dem Alter verbundene Defizite total verhindern lassen. Lebensverlängernd sind solche Massnahmen nicht, aber sie zögern die letzte fragilen Lebensphase hinaus. Letztendlich ist die **Kunst des Alterns**, dass man aus einem halb leeren Glas ein Halbvolleres zu machen versucht und ein hohes Interesse für Neues sowie die soziale Teilhabe behält. Ebenso ist ein grosses Resilienz Vermögen von Nöten, um auch im Alter glücklich zu sein.

Das Altern ist ein natürlicher Teil des Lebenszyklus, der sowohl Herausforderungen als auch Chancen mit sich bringt. Es ist wichtig, diese Phase mit Akzeptanz, Offenheit, der Fähigkeit Veränderungen anzunehmen und einer positiven Einstellung anzugehen, um das das Beste aus dieser Lebensphase zu machen. Unsterblich werden wir wahrscheinlich nie, aber älter allemal. Heute schon wird jedes zweite Kind das auf die Welt kommt gemäß Statistik 100 Jahre alt. Aber die Natur hat für jedes Lebewesen ein maximales Lebensalter vorgesehen. Warum? Auch das ist letztendlich ein Rätsel, für Menschen hat sie im Maximum immerhin rund 120 Jahre Leben eingeplant.

## Personelles

Unsere langjährige MPA Myriam Heimberg hat ihr zweites Kind zur Welt gebracht. Nach der Babypause wird sie ab April für einen Tag in der Woche zurückkehren. Wir freuen uns sehr, sie bald wieder in unserem Team zurück zu begrüssen.

## Abwesenheit der Ärzte

---

Dr. Kessler

16.03. – 27.03.2024

Dr. Schüpfer

29.02. – 09.03.2024

Dr. Schwab

08.02. – 17.02.2024