

DER TÄGLICHE **tz**-RATGEBER **heute: Gesundheit**

# Gesund im hohen Alter: Wie klappt's?

**Alle wollen alt werden, keiner will alt sein: Viele Senioren rechnen am Ende eines langen Lebens mit Krankheiten und fürchten sich vor dem Verlust ihrer Selbstständigkeit. Doch häufig ist noch Zeit, den ungeschönten Seiten des Älterwerdens ein Schnippchen zu schlagen. Die gesundheitliche Diskrepanz zwischen Altwerden und Altsein eröffnet das Feld für den Trend-Begriff Longevity.**

Der englische Begriff Longevity bedeutet übersetzt Langlebigkeit. Was also kann jeder Einzelne tun, um zuversichtlich auf ein gesundes und vor allem selbstbestimmtes Älterwerden blicken zu können?

Longevity bedeutet, auch mit zunehmenden Jahren jung – vor allem aber gesund – zu bleiben. Dr. Alexandra Schoeneich ist im Hormonzentrum München Spezialistin für Endokrinologie und Diabetologie. Sie weiß: „Gesunde Lebensjahre gehen in Deutschland vor allem durch Folgeerkrankungen

der Arteriosklerose, durch Krebs oder durch Bewegungs-Beschwerden und auch durch psychische Krankheiten verloren. Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollten die Weichen möglichst früh in Richtung Lebensstil-Korrektur gestellt werden.“ Das bedeutet: Nährstoffreiche Nahrung, regelmäßige Bewegung, weitestgehend Verzicht auf Tabak und Alkohol, ausreichend Schlaf und ein erfülltes Sozialleben – das hört sich machbar an und ist doch für viele gar nicht so einfach im Alltag umzusetzen.

Und hier kommt die moderne Medizin ins Spiel. Dr. Schoeneich: „Die eine Pille für mehr Gesundheit für alle gibt es nicht. Wir lassen unsere Patienten dennoch nicht allein, sondern stellen auf Basis von individuellen Gesundheitsdaten jeweils die passende Longevity-Beratung zusammen.“ Schließlich ist jeder Körper einzigartig. Dr. Schoeneich empfiehlt dringend, nicht an allen Stellrädchen gleichzeitig zu drehen: „Es spricht zum Beispiel überhaupt nichts gegen ein Glas Rotwein in geselliger

Runde, so lange unsere Patienten wissen, was ihrem Körper guttut und wo eben ihre persönlichen Grenzen sind.“

Früher wartete man ab, bis der Mensch krank wurde. Dann wurde er zum Patienten, ging zum Arzt und wurde behandelt. „Heute jedoch kennen wir genau diese Faktoren, die Menschen mit großer Sicherheit krank machen und unterstützen unsere Patienten frühzeitig dabei, möglichst lange fit zu bleiben.“ Dafür steht der Medizin heute eine Vielzahl an prophylaktischen Therapien – z. B. aus dem Leistungssport oder der Diabetes-Behandlung – zur Verfügung. Diese beschäftigen sich unter anderem mit der Entfernung von Entzündungen, einem gesunden Energiestoffwechsel, dem Glukose- und Insulinstoffwechsel, einer Verminderung des Zellstress, dem Stressmanagement sowie mit Ernährungskonzepten und der Schlafoptimierung.



**Dr. Alexandra Schoeneich**

Hormonzentrum München  
am Isar Klinikum