

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

Gesundheit im Alter ist kein Zufall

Der menschliche Körper ist zunächst einmal ein Wunder: Er vermag Wunden selbst zu heilen, baut sich auf Zellebene ständig um – und funktioniert doch die meiste Zeit unbemerkt fast reibungslos. Man sollte deshalb nicht erst warten, bis sich im Laufe der Jahre Beschwerden einstellen, um das Meisterwerk Gesundheit wertzuschätzen. Dabei spielen Kontrolluntersuchungen eine große Rolle.

Die Endokrinologin Dr. Alexandra Schoeneich arbeitet im Hormonzentrum München und sieht täglich, wie Menschen aller Altersgruppen mit ihrem Körper und damit mit ihrer Gesundheit umgehen. Sie weiß: „Längst sind die einzelnen Faktoren bekannt, die sich positiv auf die Gesundheit im Alter auswirken“. *Longevity* (engl.: Langlebigkeit) ist nicht nur ein Modewort – es beschreibt die Einstellung zur eigenen Gesundheit: „Ich bin sicher, die meisten Menschen wissen eigentlich im Stillen,

was gut für ihre Gesundheit wäre. Doch im Alltag muss die Gesundheit oft zurückstehen, weil man ihren Mehrwert leider erst dann spürt, wenn sie durch Krankheit ersetzt wurde.“ Dabei sind die Bausteine denkbar einfach: frische, möglichst bunte und natürliche Lebensmittel, wenig Zucker und kaum Convenience Food (Fertiggerichte), viel Bewegung, ausreichend Schlaf und ein stabiles soziales Netz. Wer zusätzlich regelmäßige Gesundheitschecks wahrnimmt, hat gute Chancen, eines Tages zu den

glücklichen, bis ins hohe Alter aktiven und lebensfrohen Senioren zu gehören.

„Vorsorgeuntersuchungen sind so viel mehr als eine medizinische Kontrolle – sie sollten vielmehr als aktive Selbstfürsorge verstanden werden“, betont die Expertin. „Wir alle gehen regelmäßig zum Friseur, weil eine neue Frisur unser Wohlbefinden steigert. Die Zeit für einen jährlichen medizinischen Check-up sollte eine ebenso selbstverständliche und wertvolle persönliche Auszeit sein.“ Denn Volkskrankhei-

ten wie Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes, Osteoporose, erhöhter Blutdruck oder erhöhte Cholesterinwerte entstehen nicht über Nacht – die ersten Anzeichen lassen sich oft frühzeitig erkennen und dann noch rechtzeitig mit wenig Aufwand korrigieren.“

Niemand muss sich vor einer gesundheitlichen Check-up-Untersuchung fürchten. Dr. Schoeneich befragt ihre Patienten zunächst nach aktuellen Beschwerden und Vorerkrankungen. Nach dem Anamnese-gespräch wird die Person sprichwörtlich auf den Kopf gestellt: Blutdruck messen, Herz und Atemwege abhören, Impfstatus überprüfen, Ultraschall der Organe usw. „Beim Auto ist ein Ölwechsel ganz selbstverständlich“, lacht Dr. Schoeneich. Was beim Auto-Check-up längst Routine ist, gilt erst recht für die Gesundheit: „Jeder sollte sich einer solchen Prozedur wert sein!“



Dr. Alexandra Schoeneich
Endokrinologin im
Hormonzentrum München