

**„Gesundheit im Grätzl“**

**100 JAHRE GESUND LEBEN**

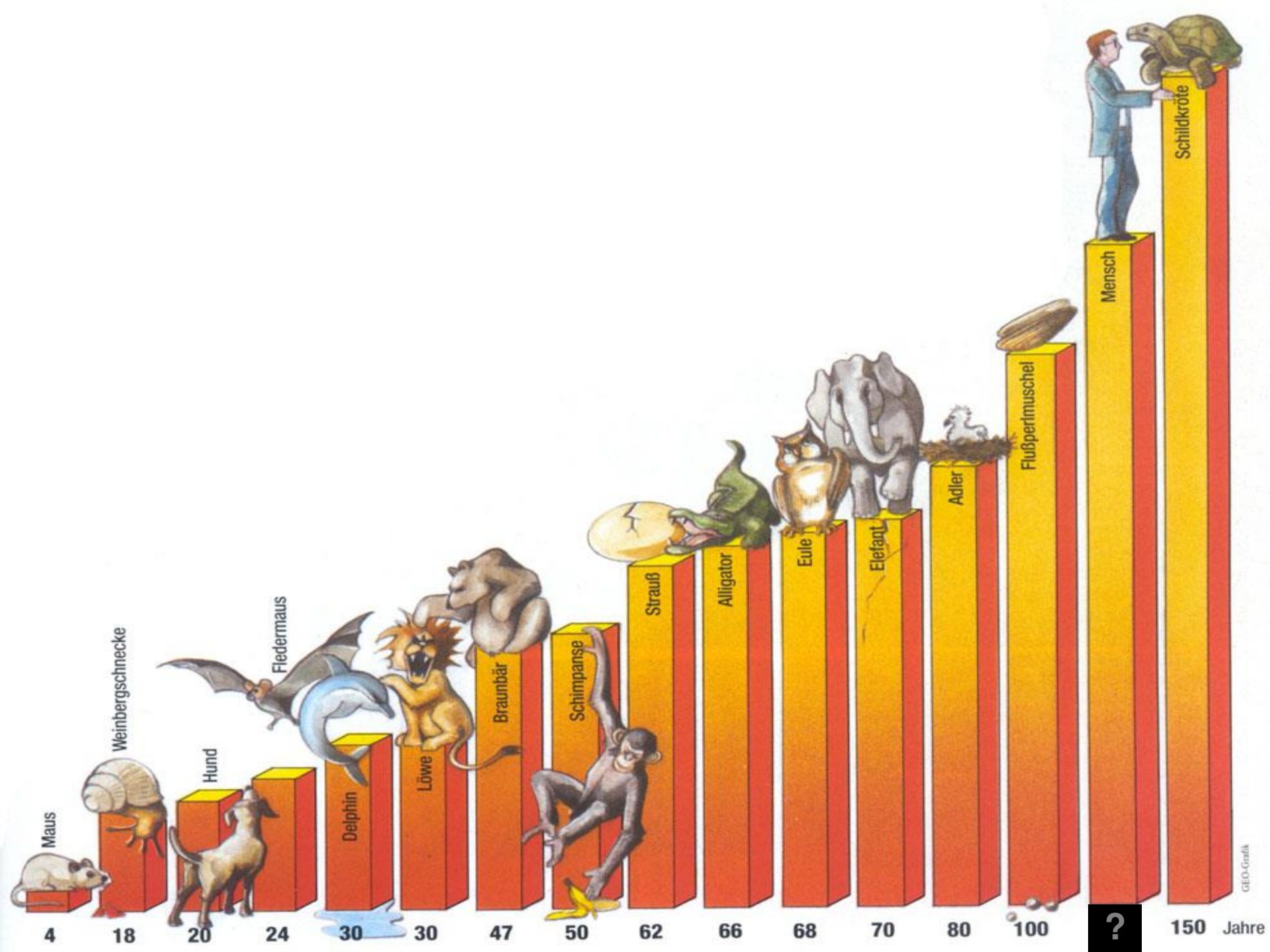
**(Nur ein Ausschnitt der gesamten Präsentation)**

**Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn  
Medizinische Universität Wien**

22.November 2017

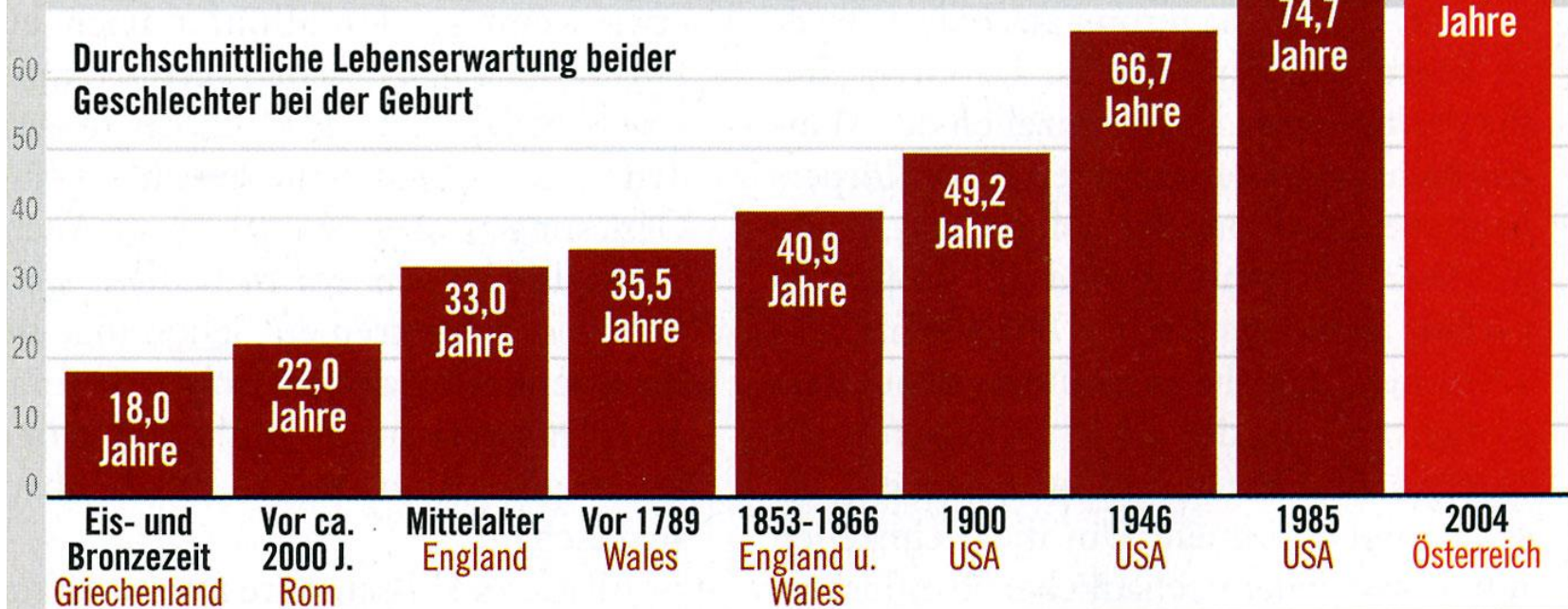
Sicher ist, dass nichts sicher ist,  
selbst das nicht!

*Karl Valentin*



## Steigerung der Lebenserwartung in der Geschichte

Das durchschnittliche Lebensalter in den Industrieländern steigt ungebremst weiter.



Quelle: Institut für Biomedizinische Altersforschung d. Ö. Ak. d. Wiss., Innsbruck

profilinfografik-noa

**2016 Österreich**

**Männer 78.9 , Frauen 83.7**

**„Alle wollen länger leben,  
aber niemand will alt werden.“**

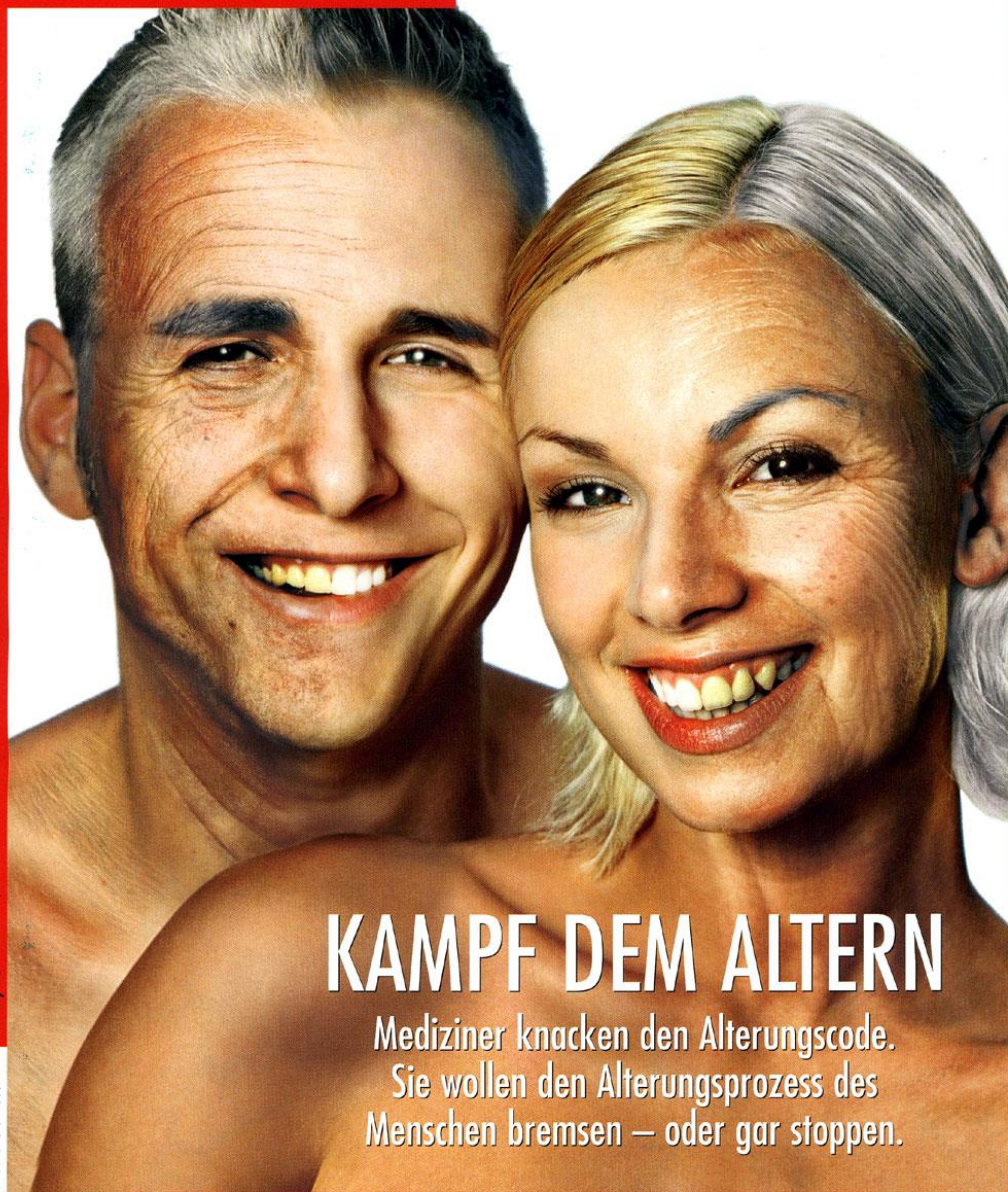
*Johann Nepomuk Nestroy*

TELENOVELAS

Wie dumm darf  
Fernsehen sein?

KPÖ-KRIMI

Die Jagd nach  
den DDR-Milliarden



## KAMPF DEM ALTERN

Mediziner knacken den Alterungscode.  
Sie wollen den Alterungsprozess des  
Menschen bremsen – oder gar stoppen.

# Was ist Altern?

## **Altern ist**

- ohne Zweifel die einschneidendste Erfahrung jedes einzelnen Menschen
- bei jedem Individuum und Organsystem unterschiedlich
- auch das wichtigste medizinische und sozioökonomische Problem unserer Gesellschaft

# „Wir haben viel selbst in der Hand“

**Gesund altern.** Der renommierte Altersforscher Georg Wick über Strategien für ein besseres Leben

**EINFACH  
GESUND**

KURIER.AT/GESUNDHEITSCHECK

VON ERNST MAURITZ (TEXT)  
UND CARINA TICHY (GRAFIK)

10 bis 15 Jahre – um diese Zeitspanne ist es im Schnitt möglich, sein Leben zu verlängern. Und zwar mit einem positiven und gesunden Lebensstil – damit lassen sich vor allem die Jahre mit Krankheit reduzieren. Wie das geht? Nicht mit teuren, aber unwirksamen Anti-Aging-Präparaten. Immer mehr Forscher propagieren stattdessen eine der „L-Formeln“. Manche sprechen von den 5 L, andere von 4 oder 3 L. Doch das sind nur graduelle Unterschiede: Es geht immer um **Leben** (bewusst auf sich achten), **Laufen** (als Synonym für einen aktiven Lebensstil), **Lernen** (nicht nur in der Schule), **Lachen** (eine positive Grundeinstellung) und **Lieben** (nicht nur den Partner).

## 70 Prozent beeinflussbar

Einer der ersten – wenn nicht der Erste – der ein solches L-Konzept propagiert hat, ist der renommierte Innsbrucker Altersforscher Georg Wick. Mit 75 Jahren ist er immer noch voller Energie, arbeitet zehn Stunden am Tag, leitet ein Forschungslabor an der MedUni Innsbruck, ein diagnostisches Speziallabor und eine kleine Firma: Wick ist Autor von über 600 wissenschaftlichen Publikationen und war Lehrer vieler sehr erfolgreicher Forscher wie etwa Josef Penninger. „Die Gene sind nur zu rund 30 Prozent für unsere Lebenserwartung verantwortlich“, sagt der Wissenschaftler: „Rund 70 Prozent können wir weitgehend selbst beeinflussen. Von diesen 70 Prozent entfallen zehn Prozent auf die medizinische Versorgung (auch Vorsorgeuntersuchungen), 23 Prozent auf Umweltfaktoren (z. B. Passivrauchen) und immerhin 37 Prozent auf den Lebensstil. „Wir haben viel selbst in der Hand.“

Wick hat seine Formel auf drei L komprimiert: Lieben – Laufen – Lernen.

„Zum **Lieben** gehören die Kontakte bis ins hohe Alter, die Freunde, und auch das Lachen. Wenn jemand sagt, ‚mich besucht niemand, keiner kümmert sich um mich‘, dann erwähne

ich das Beispiel meiner Mutter: Sie ist 98 geworden und hat bis kurz vor ihrem Tod täglich Bridge gespielt – jeden Tag bei einer anderen Freundin, aber am Freitag war die Runde immer bei ihr. Man kann nicht erwarten, dass man eingeladen wird, wenn man nicht auch selbst aktiv wird. Das vergessen viele.“

**Laufen** umfasst für ihn „auf den Körper schauen – mit Ernährung, Bewegung und dem Verzicht auf Suchtgifte wie Rauchen. Bewegung scheint dabei wichtiger zu sein als die Ernährung.“ Der alte Mensch sei in einem dauernden

**LAUFEN**  
Bewegung kann die Aussicht auf ein gesundes Altern verdreifachen



## Die 5-L-Formel EINFACH GESUND

**LERNEN**  
Jedes zusätzliche Bildungsjahr senkt das Demenzrisiko um 11 %



**LIEBEN**  
Eine positive Sicht der Welt halbiert z. B. das Schlaganfallrisiko



**LACHEN**  
Lachen reduziert Stresshormone, führt zu mehr Glückshormonen



leichten Entzündungszustand: „Das Immunsystem wird schlechter und bestimmte Teile davon versuchen, dies durch Entzündung zu kompensieren.“ Wer sich aber regelmäßig bewege, bei dem sinken die Entzündungswerte im Blut merkbar ab. Er selbst versuche, täglich eine

Stunde Bewegung zu machen. „Meistens komme ich nur am Abend auf dem Hometrainer dazu – aber ich bin zumindest aktiv.“

Durch regelmäßige Bewegung könne das Verhältnis zwischen dem „guten“ HDL-Cholesterin und dem „schlechten“ LDL-Choleste-

rum gut zu altern, ist, möglichst lange im Beruf zu bleiben“, so Wick. „Für mich war das Arbeiten nie eine Last – aber ich hatte auch immer das Glück, für etwas, was eigentlich meine Hobby ist, bezahlt zu werden.“ Natürlich sei das nicht immer der Fall und „es gibt Menschen, die blühen in der Pension auf, wenn sie plötzlich Zeit zum Malen oder Orgelspielen haben. Wichtig ist, dass Sie sich auf diesen Lebensabschnitt vorbereiten, sich eine Aufgabe, vielleicht auch ein Ehrenamt, suchen.“

In der österreichischen Gesellschaft gebe es einen großen gedanklichen Irrtum: „Wir haben oft als Lebensmodell vor uns:

In der Jugend lernen, danach arbeiten und dann in der Pension viel Freizeit.

Aber man sollte das ganz anders machen: Das ganze Leben lang lernen; das ganze Leben lang arbeiten; und das ganze Leben lang Freizeit. Das wäre optimal.“



**„Die genetischen Anlagen sind nur zu rund 30 Prozent für unsere Lebenserwartung verantwortlich. Einen sehr großen Teil der Faktoren für ein gesundes Altern können wir mit unserem Lebensstil selbst beeinflussen.“**

**Univ.-Prof. Georg Wick**  
Altersforscher

rin langfristig zugunsten des guten Cholesterins verändert werden. „Es dauert sehr lange um das aufzubauen – hingegen sinkt das HDL relativ rasch wieder ab, wenn Sie mit der Bewegung aufhören.“

Das Dritte ist für Wick das **Lernen**. „Das Beste, was Sie machen können,



# Das Problem von Wissen und Verhalten ...

# Wieviel Bewegung braucht der Mensch?



Langzeitstudie

# Dem Altern einfach davonlaufen

Ausdauersport verlängert das Leben – und schiebt körperliche Beschwerden um bis zu 16 Jahre hinaus.

VON ERNST MAURITZ

Der Arzt und Studienautor James Fries war selbst etwas überrascht: „Die gesundheitlichen Vorteile von körperlicher Bewegung sind größer, als wir gedacht haben.“ Ärzte der Medizinischen Fakultät der Stanford University, Kalifornien, verfolgten mehr als 20 Jahre lang die gesundheitliche Entwicklung von je 500 regelmäßigen Joggern und 500 Nicht-Läufern. Alle waren zu Untersuchungsbeginn (1984) über 50 Jahre alt. Die zentralen Ergebnisse:

- 19 Jahre nach Beginn der Studie waren 34 Prozent der Nicht-Läufer gestorben, aber nur 15 Prozent der Läufer.
- Körperliche Beschwerden setzten bei den Joggern im Schnitt erst 16 Jahre später ein als bei den Nicht-Läufern.
- Zu Beginn der Studie rannten die Läufer im Schnitt vier Stunden in der Woche, 21 Jahre später waren es zwar nur noch zirka 76 Minuten – dennoch profitierten die Läufer weiterhin.
- Die Abnutzung der Gelenke und die Zahl der künstlichen Kniegelenke waren in der Laufgruppe nicht stärker bzw. größer als bei den Nicht-Läufern.



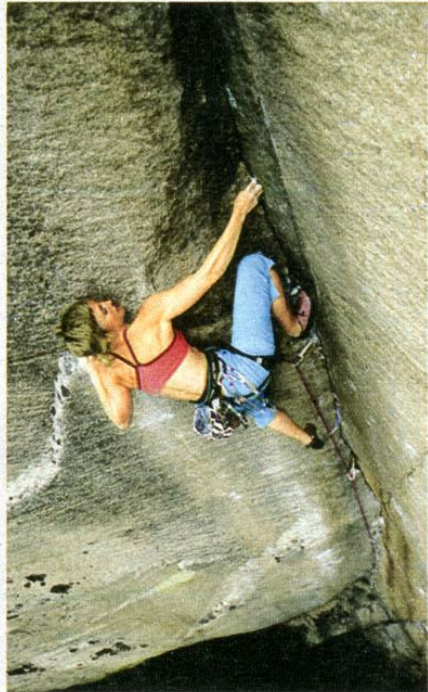
Für Univ.-Prof. Norbert Bachl, Leiter des Zentrums für Sportwissenschaft der Uni Wien, sind diese Ergebnisse nicht überraschend: „Bereits frühere Studien wiesen nach, dass regelmäßiges Ausdauertraining die frühzeitige Sterblichkeit als Folge von chronischen Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck und einer inaktiven Lebensweise um 35 bis 50 Prozent senken kann.“ Eine Studie mit Männern um die 60 zeigte: Schon eine mittlere Geh-Leistung von rund 2,4 Kilometern pro Tag verringerte die Sterblichkeit um 40 Prozent.

**Mechanismus** Warum tägliche Bewegung so wichtig ist, erklärt der Sportmediziner an einem Beispiel: „Bereits kurz nach Beginn einer länger dauernden körperlichen Aktivität steigt die Insulin-Sensitivität der Muskelzellen: Mit derselben Menge Insulin kann der Körper mehr Zucker aus dem Blut in die arbeitende Muskulatur schleusen – das reguliert und senkt den Blutzuckerspiegel.“ Das Diabetes-Risiko werde dadurch vermindert: „Diese erhöhte Insulin-Sensitivität hält im Schnitt 18 Stunden an. Wer also täglich zumindest ein wenig aktiv ist, betreibt die beste Gesundheitsvorsorge.“



**Bachl:** „Blutzucker reguliert“

WIR ARZTEKAMMER



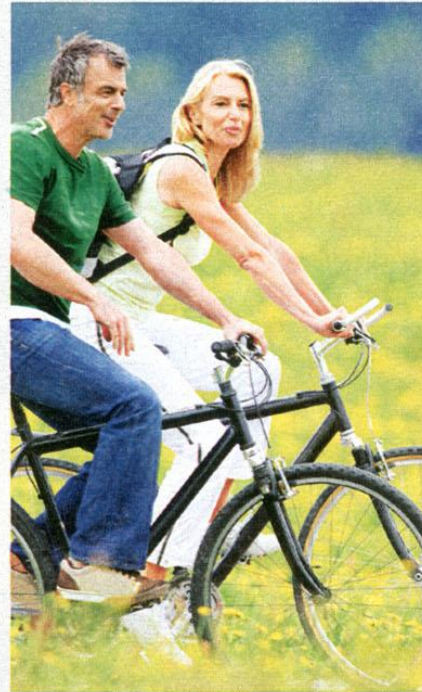
### **KLETTERN**

Ideales  
Workout für die  
**Muskeln**



### **JOGGEN**

Im passenden  
Tempo zu mehr  
**Ausdauer**



### **RADFAHREN**

Für Bänder  
und Gelenke  
**schonend**



### **SCHWIMMEN**

Im Wasser gibt  
der Auftrieb  
**Entlastung**

- **Jungbrunnen Bewegung:** Gut trainierte 80-Jährige können eine Ausdauer und eine Kraft wie untrainierte 50- bis 55-Jährige haben



Täglich beweglich

**WIE BEWEGUNG DAS LEBEN VERLÄNGERT**

**Flottes Gehen bei über 40-Jährigen**



**75 Minuten wöchentlich**

**1,8 Jahre**



**2,5 Stunden wöchentlich**

**3,4 Jahre**



**7,5 Stunden wöchentlich**

**4,5 Jahre**

**18- bis 30-Jährige mit schlechter Fitness bekommen später sechs Mal häufiger Diabetes.**





## Der tägliche Urlaub

- Minutenpausen mit positiven Gedanken und Sehnsüchten
- Essenszeit ist Urlaubszeit
- Kontrapunktik des Tuns und Denkens fördern

FREUNDSCHAFT

---

GLÜCK

---

GEBORGENHEIT

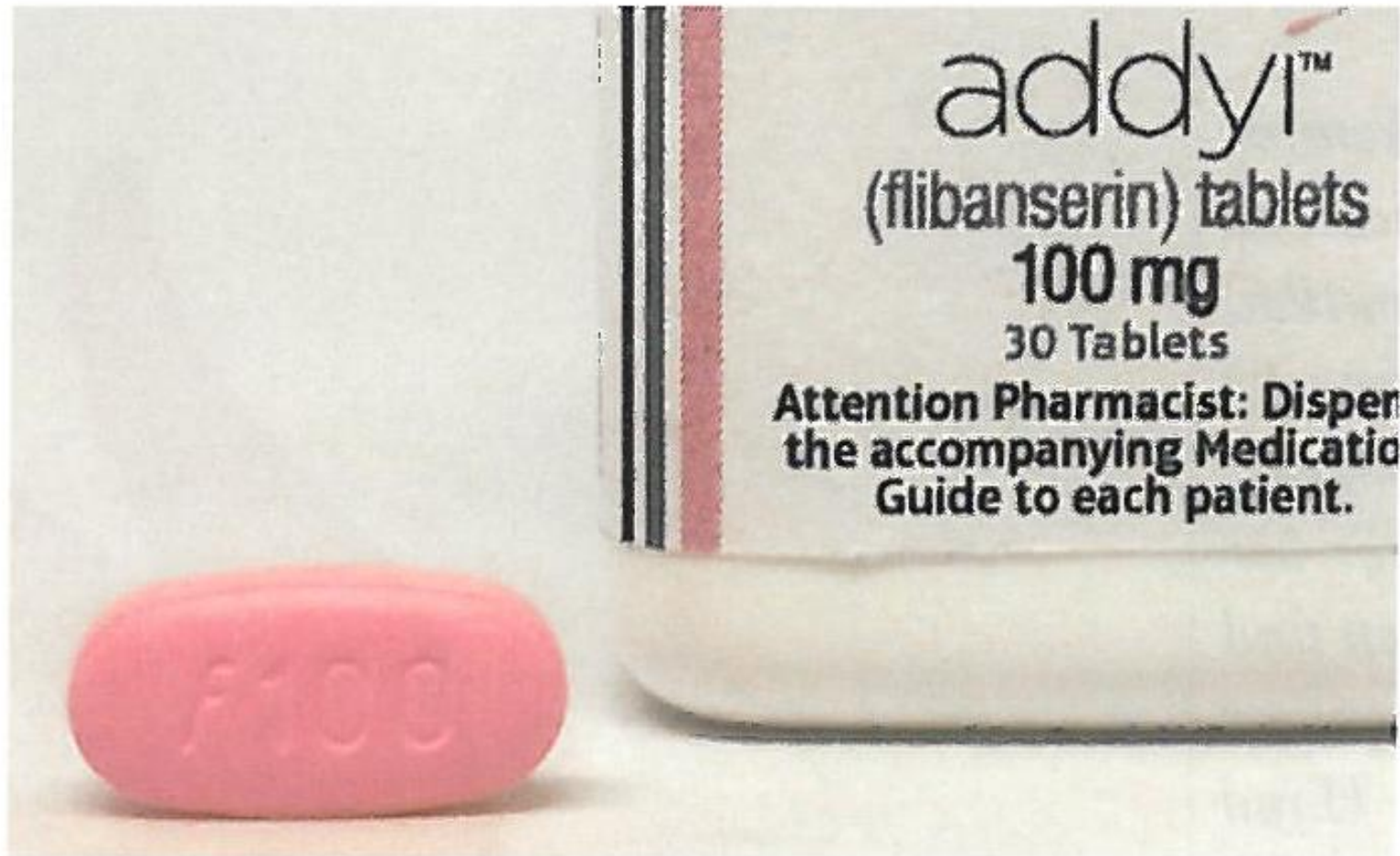






# Hast du Lust, Schatz?

Das Viagra für Frauen ist da: Die amerikanische Frauenbewegung jubelt – die Ärzte nicht.



**Flibanserin:** Behandlung des „Hypoactive Sexual Desire Disorder“

**Sinn**  
suchen,  
**Glück**  
finden

