



Das Geheimnis vom gesunden Älterwerden

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 03 August 2020

Gesund älter werden, ist nicht schwer, wenn man weiss, worauf es ankommt. Vier Voraussetzungen gilt es - laut Forschern - zu erfüllen, um gesund und munter hundert Jahre alt werden zu können.

Fit und vital älter werden

Viele Menschen werden heute achtzig, neunzig oder auch hundert Jahre alt. Allein in Bayern leben über 100.000 Frauen und Männer jenseits der neunzig - und schon 2013 gab es in Deutschland 17.000 Hundertjährige.

Nicht alle sind dabei noch gesund und vital. Oft plagen chronische Erkrankungen, und Medikamente müssen eingenommen werden. Der Geist ist nicht mehr der fitteste und eine zunehmende Gebrechlichkeit macht es schwer, sich selbst im eigenen Haushalt zu versorgen.

Gleichzeitig gibt es Hundertjährige, die noch radfahren, Kuchen backen und die Urenkel babysitten. Uns ist beispielsweise eine Dame bekannt, die kürzlich mit einem rauschenden Fest ihren hundertjährigen Geburtstag feierte. Wenige Tage zuvor war sie in ihrer Wohnung von einer Trickbetrügerin überrascht worden. Sie bemerkte die Masche, schloss die Betrügerin in ihrer Küche ein und kletterte zum Fenster hinaus, weil dies der schnellste Weg zu den Nachbarn war, von wo sie die Polizei rufen konnte. Was ist das Geheimnis der gesunden Hundertjährigen?

Vier Voraussetzungen für einen gesunden Lebensabend

Wissenschaftler der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg konnten in einer [Studie](#) mit 125 hochbetagten Frauen und Männern, die keinesfalls pflegebedürftig waren, sondern in ihren eigenen vier Wänden lebten und dort eigenständig für sich sorgten, immerhin vier Voraussetzungen feststellen, die es braucht, um auch im hohen Alter gesund und munter zu bleiben. Besonders überraschend sind die vier Faktoren nicht:

1. Man sollte möglichst nie aufhören, Sport zu treiben oder anderweitig in Bewegung zu bleiben.
2. Man sollte eine optimistische Einstellung pflegen.
3. Man sollte so lange es geht, für sich selbst sorgen, auch finanzielle Angelegenheiten selbst regeln, Telefonate führen, Handwerker bestellen etc. und erst dann einzelne Aufgaben abgeben, wenn man es tatsächlich nicht mehr schafft.
4. Ideal ist ausserdem, wenn man in einem funktionierenden sozialen Netz aus Familienangehörigen, Bekannten sowie einer guten Nachbarschaft eingebettet ist. Dies bedeutet nicht nur, dass sich die Älteren versorgt und sicher fühlen, sondern auch, dass die älteren Menschen in einem vertrauten Umfeld meist eine Aufgabe (oder mehrere) haben, z. B. Angehörigen im Haushalt oder Garten helfen, auf Haustiere aufpassen, als Kummerkasten für die Kinder dienen oder finanzielle Unterstützung bieten.

Wenn alle diese vier Voraussetzungen erfüllt sind, fühlen sich ältere Menschen sehr viel jünger, als sie es tatsächlich sind – so die Antworten der befragten Hochbetagten in der Erlanger Studie. Und selbst wenn doch das eine oder andere körperliche Problem plagen sollte, so verfügen die positiv eingestellten alten Menschen über eine grosse Willenskraft, mit denen sie Aufgaben bewältigen können, die gleichaltrigen Menschen ohne diese innere Kraft, nicht mehr ansatzweise gelingen.

Welche Möglichkeiten gibt es nun für den Einzelnen, die vier genannten Punkte auch umzusetzen?

1. Aktiv bleiben - Spazieren gehen oder ein Trampolin nutzen

Klar ist, dass derjenige schneller altert, der sich wenig bewegt und einen sitzenden Lebensstil pflegt. Um nun bis ins hohe Alter aktiv und beweglich bleiben zu können, muss man keinen Leistungssport betreiben. Schon tägliche Spaziergänge sind sehr gut geeignet, zumal man dabei auch gleich andere Leute trifft sowie frische Luft und im Sommer Vitamin D tanken kann.

In grösseren Städten gibt es darüber hinaus meist Seniorenangebote für Gymnastik, [Yoga](#) oder [Tai Chi](#). Wer diese Möglichkeit nicht hat, kann auf ein Mini-Trampolin zurückgreifen, das in fast jeder Wohnung einen Platz findet. Mini-Trampoline gibt es mit Griffen zum Festhalten, so dass auch Menschen, die noch nicht so kräftig sind und Probleme mit dem Gleichgewichtssinn haben, ganz langsam üben können.

Das Schwingen auf dem [Trampolin](#) hat gerade für ältere Menschen viele Vorteile: Die Balance wird geschult, was die Sturzgefahr im Alltag mindert, die Knochen werden gekräftigt, die Durchblutung wird gefördert und die Muskulatur gestärkt. Zusätzlich steigt die Stimmung, weil das Trampolinschwingen nachweislich zur Ausschüttung von Endorphinen («Glückshormonen») führt.

2. Optimistisch bleiben – positiv denken

Dieser Punkt ist gar nicht so einfach, wie er aussieht. Denn die Art des Denkens scheint tief im jeweiligen Menschen verankert zu sein. Wenn Sie es jedoch satt haben, sich stets selbst durch Ihr negatives Denken die Laune zu verderben, dann ändern Sie das. Denn für Ihre eigenen Gedanken sind nur Sie selbst verantwortlich. Wie Sie trotz widrigster Umstände eine positive Grundhaltung bewahren können, lernen Sie hier: [The Work – Ein Weg zu Glück und Zufriedenheit](#). Auch diese Tipps helfen Ihnen weiter: [14 Schritte zum Glücklichein](#)

3. Selbständig leben

Diesen Punkt kann man nicht immer so gut beeinflussen, wie die übrigen drei. Denn oft ändert sich die eigene Lebenssituation von einem Moment zum nächsten, etwa durch einen Sturz, einen Schlaganfall oder ähnliche Begebenheiten. Mit Willenskraft, Konsequenz und Optimismus gelingt es jedoch viel eher, wieder in das frühere Leben zurückzufinden. Geben Sie sich daher nicht auf!

Denken Sie nicht, dass Sie nun nie wieder selbst für sich sorgen können. Kümmern Sie sich stattdessen intensiv um Ihre Rehabilitation und ergreifen Sie alle Massnahmen, die man Ihnen dazu zur Verfügung stellt! Schlagen auch Sie selbst Dinge vor, die Sie machen könnten, um schneller wieder fit zu werden.

Und wenn es doch nicht mehr geht, dann sehen Sie die Vorteile eines Seniorenstifts. Dort gibt es viel Abwechslung und viele andere Menschen, mit denen man gemeinsam aktiv sein kann. Natürlich

können Sie sich auch im Seniorenstift noch immer eine gewisse Selbständigkeit erarbeiten. Die Mitarbeiter sind um jede Mithilfe von Ihrer Seite dankbar. Und vergessen Sie nie Punkt 2, denn Menschen, die gut gelaunt sind, werden viel lieber umsorgt und auch öfter besucht!

4. Unersetzlich sein

Viele ältere Menschen sind in ihrem Familien- oder Nachbarschaftsverbund unersetzlich geworden, auch dann, wenn sie sich selbst nicht mehr so gut bewegen können. Es gibt viele Aufgaben, die man auch im Sitzen erledigen kann. Wer beispielsweise gerne strickt, kann die Familie mit wunderbaren Wintersocken, Hüttenschuhen, Schals und Handschuhen versorgen. Die selbstgestrickten Accessoires sind oft haltbarer als die übliche Textilqualität.

Manche Senioren haben sich auch vom Computerzeitalter nicht abschrecken lassen und sind oft im Internet unterwegs. Sie können für andere Ältere aus der Nachbarschaft Sammelbestellungen in der Online-Apotheke aufgeben. Das anschließende Verteilen der Produkte ist dann wieder ein willkommener Anlass für gegenseitige Besuche.

Doch schon allein das Dasein ist für manche Familienangehörige wichtig, z. B. für das Haustier, wenn alle anderen ausgeflogen sind. Auch sind Oma oder Opa oft bessere, weil verständnisvollere Zuhörer für Teenager als die Eltern – einfach deshalb, weil sie aufgrund ihrer Lebenserfahrung vieles nicht mehr so eng sehen.

Gesund älter werden – gesund essen und leben

Neben diesen vier Punkten gibt es natürlich noch weitere Aspekte, die dabei helfen, gesund und munter älter zu werden. Besonders wichtig sind hier die gesunde Ernährung und eine rundum gute Vitalstoffversorgung. Wie konkret eine gesunde Ernährung die Lebenszeit verlängern kann, haben wir hier erklärt: [Wie Sie Ihre Telomere und damit Ihr Leben verlängern](#)

Jene Vitamine, die im Alter besonders wichtig sind, haben wir hier aufgeführt: [Vitaminmangel im Alter](#). Auch antioxidativ wirksame Pflanzenstoffe, wie z. B. das [Astaxanthin](#) aus bestimmten Algen, können dabei helfen, gesund älter zu werden: [Mit Astaxanthin gesund alt werden](#)

Das Geheimnis vom gesunden Älterwerden ist also gar kein wirkliches Geheimnis. Denn man kannte es ja im Grunde schon. Das Geheimnis ist jedoch, es nicht nur zu kennen, sondern es auch in seinem eigenen Leben umzusetzen!

Quellen

- Langer S, Die munteren Neunzigjährigen, 08.12.2017, idw-Informationsdienst, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker