

Wie wir alt werden...



Johann Friedrich Jeurink

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Lebenserwartung steigt und steigt. Mit Riesenschritten steuert unsere Gesellschaft auf Verhältnisse zu, für die es in der Geschichte der Menschheit noch kein Beispiel gab: Der Anteil älterer Menschen wird in wenigen Jahren deutlich größer sein als der Anteil junger. Niedrige Geburtenraten tragen dazu ebenso bei. Selbst drastisch erhöhte Zuwanderungszahlen könnten diese Entwicklung nicht bremsen, geschweige denn ausgleichen. Demographischer Wandel nennt man das. Seit vielen Jahren ist das alles absehbar gewesen, aber reagiert hat man darauf außer in kleinen Zirkeln überhaupt nicht.

Stattdessen hat sich ein Bild vom Alterungsprozess verfestigt, das einer Bewältigung dieser Herausforderung geradezu widerspricht. Jugend wird grundsätzlich mit Gesundheit gleichgesetzt, was so nicht stimmt. Denn auch junge Menschen sind von gesundheitlichen Risiken betroffen, sogar mit steigender Tendenz.

Zwar trifft es nach wie vor zu, dass mit zunehmendem Alter etliche Erkrankungsrisiken größer werden und manche überhaupt erst auftreten. Es kommt darauf an, diese Risiken zeitlich zumindest hinauszuzögern oder sie sogar zu vermeiden. Das alles ist möglich, hängt aber entscheidend von jedem einzelnen ab.

Vorsorge, Prävention in den jungen Jahren ist Basis, aber auch im Alter, selbst bei schon vorhandener Erkrankung sind solche Maßnahmen von Erfolg gekrönt. Es kommt eben nicht darauf an, dass wir alt werden, sondern darauf, wie wir alt werden. Das heißt aber ebenfalls, sich nicht gegen den Prozess des Altwerdens zu stemmen, sondern sich positiv mit ihm auseinanderzusetzen.

Gesund alt werden heißt aktiv leben. Anti-Aging ist dem Zeitgeist geschuldet. Gegen das Alter zu handeln führt in die Irre. Die ewige Jugend mittels Jungbrunnen ist für Träume geeignet, für nichts anderes (siehe unsere Titelgeschichte ab Seite 14). Wer unter diesem Begriff versteht, sich in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv zu halten und gesundheitsbewusst zu leben, der ist auf verheißungsvollem Weg. Selbst bestimmte Demenzen lassen sich vermeiden (Seite 20).

Positiv zum jeweiligen Alter stehen, immer für Neues aufgeschlossen sein und auch in fortgeschrittenen Jahren den eigenen Lebensstil ändern, das sind individuelle Herausforderungen. Die Gesellschaft insgesamt muss allerdings für viele weitere Rahmenbedingungen sorgen. Sonst verliert sie ihre soziale Kompetenz und damit ihre Zukunft.

Herzlich Ihr

TITEL

■ ANTI-AGING
Fit, frisch und faltenfrei 14

MAGAZIN

■ GESUNDHEITSMELDUNGEN 4
■ ÜBERGEWICHT
Grundstein gelegt in Mamas Bauch 8
Meldungen 10
Prävention: KV-Mobil-Tour 2004 11
■ KRANKENKASSEN
Wenig Bewegung an der Beitragsfront 12

THEMEN

■ ALZHEIMER & DEMENZ
Sich selbst vergessen 20
■ MEDIZIN-SERIE
Das Nervensystem – Teil VII 25
Auf einen Blick: Muskelkater 29

SERVICE

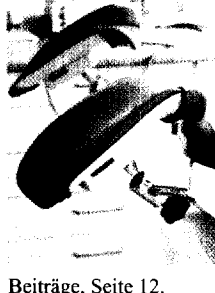
■ WORAUF ACHTEN...
...beim Kauf von Kinderfahrrädern 30
Essen wie es im Buche steht – Teil 7 32
Molke: Schönheit, die man trinken kann 34
Vorsorge: Impfen gegen Karies 35
■ OLYMPIASTADT ATHEN
Antike im modernen Gewand 36
Medizintechnik: der Hörschlauch 46

RUBRIKEN

■ Gesundheit im Klartext, Seite 4 ■ Nachgefragt, Seite 6 ■ Der Kommentar, Seite 13 ■ Prävention, Seite 23 ■ Forschung, Seite 24 ■ TV-Tipps von Dr. Günter Gerhardt, Seite 40 ■ Medien, Seite 42 ■ Rätsel, Seite 43 ■ Umwelt, Seite 44 ■ Kinder-Kinder, Seite 45 ■ Kopfnüsse, Seite 46 ■ TTP, Seite 47 ■ Ratgeber, Seite 48 ■ Kurz & Schmerzlos, Seite 49 ■ Leserbrief & Impressum, Seite 50 ■ Vorschau, Seite 51



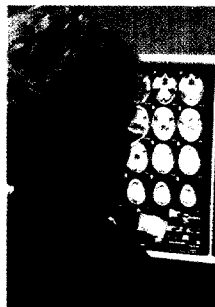
Übergewicht, Seite 8.



Beiträge, Seite 12.



Anti-Aging, Seite 14.



Demenz, Seite 20.



Serie, Seite 25.



Athen, Seite 36.