

PräventionLebensstil entscheidend
für Gesundheit**Risikofaktoren**Nicht alles ist
beeinflussbar**Vorsorgetipps**An Geist und Körper
denken**Hotline**Schwierige
Heimbesuche

Das Alter in die eigene Hand nehmen

Im Grunde genommen wissen wir es alle aus eigener Erfahrung: Nach einem Waldlauf oder einer gemütlichen Velotour fühlen wir uns gut. Etwas müde vielleicht, aber entspannt und ausgeglichen. Und umgekehrt haben wir auch erlebt, wie uns ein schweres, allzu üppiges Essen alle Energie raubt. Was wir aus diesen Momenten persönlicher Erfahrung kennen, gilt – so hat die Präventivmedizin längst nachgewiesen – fürs ganze Leben: Wer zu sich schaut, hat gute Chancen, gesund alt zu werden. Denn Krankheit ist zu einem erheblichen Teil nicht einfach Schicksal, sondern eine Folge des individuellen Lebensstils.

Wir haben also vieles selbst in der Hand. Dies ist auch bei der Demenz-Prävention der Fall. Die meisten Vorsorgetipps, die wir Ihnen in dieser «memo»-Nummer geben, tragen ganz einfach dazu bei, gesund alt zu werden. Dabei geht es nicht nur um körperliche Fitness, auch im Geist, so empfehlen uns die Spezialisten, sollten wir beweglich bleiben. Und wir sollten alles daran setzen, nicht zu vereinsamen. Soziale Kontakte sind gerade im Alter besonders wichtig. Unsere Vorsorgetipps bieten eine gute Gelegenheit, solche Kontakte zu knüpfen und zu pflegen – ein Grund mehr, gute Vorsätze nicht nur zu fassen, sondern sie auch in die Tat umzusetzen!

Myrtha Welti,
Zentralpräsidentin

Zs A
4957
-406,45 Suppl-
ZB MED

«Für ein gesundes Alter sind wir selbst verantwortlich»



© André Springer

Im Gespräch:
Prof. Felix Gutzwiller

Felix Gutzwiller ist Direktor des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich; er ist Nationalrat und präsidiert die FDP-Fraktion der eidgenössischen Räte; daneben ist er in diversen Gesundheitsorganisationen und Verwaltungsräten tätig.

Memo: Herr Gutzwiller, wie stark liegt das Gesundsein im Alter in unserer eigenen Hand?

Felix Gutzwiller: Zu einem wesentlichen Teil. Im Gegensatz zu Ländern der Dritten Welt sind bei uns die externen Gesundheitsrisiken klein. Neben der Vererbung, die Schicksal ist, zählt bei uns für die Gesundheit vor allem das Verhalten des Einzelnen – und natürlich auch jenes der Gesellschaft, wie zum Beispiel die Mobilität, die Unfälle zur Folge hat.

Hängt auch die Länge des Lebens von unserem Verhalten ab?

Die Lebenserwartung ist eine statistische Grösse. Wie viel wir davon realisieren, ist tatsächlich stark durch das individuelle Verhalten bestimmt. Entscheidend dafür, wie gesund man alt wird, ist, wie gut man lebt und zu sich schaut. Wenn Sie sich die häufigsten Todesursachen im mittleren Alter ansehen – Herz-Kreislauf-Krankheiten und Lungenkrebs –, so hängen diese von Faktoren ab, die wir zu einem guten Teil beeinflussen können.

Nämlich?

Ernährung und Gewicht, Suchtmittel wie Tabak und Alkohol, aber auch illegale Drogen sowie körperliche Aktivitäten. Genau diese Bereiche sind auch für die Prävention am wichtigsten – da kann jeder persönlich etwas tun.

FORTSETZUNG NÄCHSTE SEITE