

Gesund alt werden

„Nicht Dogmen folgen, sondern seinem gesunden Menschenverstand“

Interview mit Professor Dr. Karl-Ludwig Resch, Bad Elster

22. Februar 2017 – Praktisch jeder möchte bis ins hohe Alter gesund bleiben und ein aktives Leben führen können. Warum es hierzu wichtig ist, quasi schon von jung an weniger auf dogmatische Empfehlungen und mehr auf seinen gesunden Menschenverstand zu hören, erläuterte Professor Dr. Karl-Ludwig Resch anlässlich der 24. Aachener Diätetik Fortbildung des Verbands für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED). Professor Resch ist Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin und Geschäftsführer des Deutschen Instituts für Gesundheitsforschung in Bad Elster.

MT: Herr Professor Resch, kommt es im Alter zwangsläufig zur Entwicklung von körperlichen Defiziten?

Prof. Resch: Tatsächlich lässt die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter in manchen Bereichen nach, ob sich ein Defizit entwickelt, hängt aber sehr von der individuellen Situation ab. Denn es gibt in diesem Bereich keine verbindlichen Normen. So erwartet nicht jeder, im fortgeschrittenen Alter noch einen Marathon laufen oder einen 100-Meter-Sprint in Bestzeit wie in alten Tagen zurücklegen zu können. Wenn dies also körperlich im Alter nicht mehr möglich ist, ist das für die Mehrzahl der Menschen kein Problem und wird nicht als Defizit verstanden. Anders sieht das aus, wenn jemand, der gerne in die Oper oder ins Theater geht, in seiner Mobilität so eingeschränkt ist, dass dies nicht mehr möglich ist. Dann muss von medizinischer Seite unbedingt versucht werden, dieses dann schmerzlich wahrgenommene Defizit so zu behandeln, dass dem Betroffenen wieder die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben entsprechend seinen Bedürfnissen möglich ist.

MT: Was bedeutet es, gesund alt zu werden?

Prof. Resch: Zu definieren ist zunächst, was unter gesundem Altern zu verstehen ist. Das wird zum Teil ganz unterschiedlich gesehen. Allgemein vergleichen sich die meisten Menschen in dieser Hinsicht mit Gleichaltrigen und keineswegs mit einem Olympioniken. Hinzu kommt, dass jeder seine eigenen Prioritäten in puncto Gesundheit im Alter setzt. Es gibt Menschen, denen es wichtig ist, bis ins hohe Alter gut Klavier spielen zu können, während andere sich dann gesund fühlen, wenn sie regelmäßig ins Fußballstadion gehen oder Radtouren mit Freunden unternehmen können.

MT: Was kann man tun, um sich solche Fähigkeiten zu erhalten und somit entsprechend den eigenen Kriterien gesund alt zu werden?

Prof. Resch: Wichtig ist, dass man sein Leben aktiv lebt nach seinen eigenen Zielen und Maßstäben und dass man sich nicht unreflektiert strengen Regeln und Dogmen von außen unterwirft. Auch wenn zum Beispiel Ernährungsempfehlungen dogmatisch propagiert werden, heißt dies keineswegs, dass sie für alle Menschen tatsächlich gesundheitsförderlich sind. Das gilt für die derzeit viel propagierte Low Carb-Ernährung ebenso wie für die gebetsmühlenartig vorgetragene Forderung einer Salzbeschränkung bei der Ernährung.

MT: Bedeutet das, dass wir uns keinen Regeln unterwerfen müssen, sondern quasi tun und lassen können, was wir wollen?

Prof. Resch: Nein, das heißt es nicht. Selbstverständlich müssen wir, wenn wir gesund alt werden wollen, auf erwiesenermaßen gesundheitsschädigendes Verhalten wie etwa das Rauchen verzichten. Und wir sollten in unserer Lebensführung, also zum Beispiel im Hinblick auf die Ernährung und auch in puncto körperlicher Aktivität vor allem gesunden Menschenverstand walten lassen. Wir sollten dabei auf eine abwechslungsreiche Kost achten, einseitige Diäten meiden und generell für regelmäßige Bewegung sorgen. In den Bereichen, die uns wirklich wichtig sind, sollten wir uns in besonderem Maße engagieren, um die hierfür notwendigen Fähigkeiten bis ins hohe Alter zu erhalten. Wer zum Beispiel gerne tanzt, sollte regelmäßig tanzen gehen, um auch im Alter diesem Hobby frönen zu können. Wer dagegen gerne Schach spielt, ist gut beraten, dies regelmäßig zu tun, um auch in späteren Jahren entsprechende Fähigkeiten zu behalten. Sollten sich dennoch im Laufe der Zeit die körperlichen Gegebenheiten ändern und Beeinträchtigungen entwickeln, so werden diejenigen, die sich in solchen Fähigkeiten immer wieder geübt haben, dann auch Wege finden, ihnen wichtige Lebensbereiche weiter erhalten zu können. Dass man auch mit erheblichen Defiziten Höchstleistungen vollbringen kann, verdeutlichen am besten die Paralympics. Dort leisten Menschen mit zum Teil erheblichen Handicaps mehr als die meisten Gesunden.

MT: Gibt es nicht dennoch Regeln, die man befolgen sollte, zum Beispiel im Hinblick auf seine Ernährung?

Prof. Resch: Selbstverständlich sollte man sich abwechslungsreich, vitamin- und ballaststoffreich ernähren

und ausreichend trinken. Dabei sollte man sich aber nicht sklavisch an konkrete Regeln und Diäten halten, sondern mit Freude und Augenmaß handeln. Unsere Ernährung sollte insgesamt hochwertig und abwechslungsreich sein. So wird am besten eine gute Versorgung mit allen wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen gewährleistet. Dann darf man durchaus ohne schlechtes Gewissen auch ab und an zur Schokolade greifen oder einen Schweinebraten verzehren. Wichtig ist, dass dies nicht im Übermaß geschieht und dass auf der anderen Seite keine Mangelerscheinungen drohen.

MT: Wann kann es zu Mangelerscheinungen kommen?

Prof. Resch: Sehr eindringlich und teilweise sogar dogmatisch wird zum Beispiel seit Jahrzehnten vor dem Salzkonsum gewarnt. Abgesehen davon, dass es wissenschaftliche Belege für den gesundheitlichen Nutzen einer solchen Maßnahme nach wie vor fehlen, kann eine Salzrestriktion durchaus zur Folge haben, dass sich insbesondere bei älteren Menschen gravierende und auch gesundheitlich bedenkliche Mangelerscheinungen entwickeln. Vor allem viele ältere Menschen essen und trinken vergleichsweise wenig oder halten sich an vermeintlich gesunde Diäten und nehmen damit zwangsläufig auch wenig Salz zu sich. Wenn sie zusätzlich rigoros am Salz sparen, droht rasch eine Fehlversorgung, zumal die Nieren im Alter häufig Salz aus dem Primärharn weniger gut rückresorbieren können. Das kann fatale Folgen haben, wenn es zusätzlich zu Salzverlusten zum Beispiel bei starkem Schwitzen oder beim Auftreten von Durchfall oder Erbrechen kommt. So zeigen Studien, dass jeder fünfte Patient jenseits des 65. Lebensjahres, der seinen Hausarzt konsultiert, einen chronischen latenten Salzverlust aufweist.

MT: Was droht in einem solchen Fall?

Prof. Resch: Ein latenter Salzverlust kann zum Beispiel zu Konzentrations- und Gedächtnisstörungen führen, Störungen wie sie sehr häufig von älteren und alten Menschen beklagt werden. Denn der Salzverlust geht mit einem Verlust an Flüssigkeit einher, was wiederum die kognitive Leistungsfähigkeit beeinträchtigen kann. Bei einem akuten Salzverlust, wie er sich dann leicht an heißen Tagen durch das Schwitzen oder zum Beispiel bei Durchfall und Erbrechen entwickeln kann, drohen massive Herz-Kreislaufreaktionen bis hin zum Kreislaufkollaps und möglicherweise einem Herz-Kreislauf-Schock. Das unterstreicht die Bedeutung einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung, die nicht dogmatischen Empfehlungen und Regeln folgt. Unsere Ernährung sollte vielmehr von jung bis alt darauf abzielen, Mangelerscheinungen zu vermeiden und bedarfsgerecht für eine umfassende Versorgung mit Nährstoffen zu sorgen.

MT: Was lässt sich bei einem solchen Verhalten in puncto gesundes Altern erreichen?

Prof. Resch: Die meisten Menschen, die sich im Allgemeinen gesund ernähren, auf gesundheitlich schädigendes Verhalten weitgehend verzichten und ein insgesamt aktives Leben führen, haben heutzutage sehr gute Chancen, weitgehend gesund, also ohne größere gesundheitliche Defizite alt zu werden. Sie können im Rahmen ihrer körperlichen und geistigen Möglichkeiten lange ihre Selbstständigkeit behalten, sich ihr Leben entsprechend ihren individuellen Bedürfnissen gestalten, am gesellschaftlichen Leben teilhaben und somit insgesamt ein erfülltes Leben leben und ihren Lebensabend genießen.

Herr Professor Resch, haben Sie vielen Dank für das Gespräch.

© Medizin-Telegramm 2017