

WANN IST MAN «ALT»?

# «Jeder will alt werden, niemand will alt sein»

**Die Medien berichteten darüber: Wer in der Gemeinde Bergdietikon lebt, hat die höchste Lebenserwartung des Kantons. Verheiratete Ehepaare leben am längsten, Frauen werden 85 und Männer 81 Jahre alt. Wie gesund und gut wir altern, hängt vor allem von unserem Lebenswandel und unserer Einstellung zum Alter ab.**

Haben Sie sich die Frage auch schon gestellt, wann man eigentlich «alt» ist? Der Vorgang des Alterns ist sehr individuell. Gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO gilt als alt, wer das 65. Lebensjahr vollendet hat.

In der Altersforschung teilt man heute die «Alten» immer mehr ein in «junge Alte» (aktiv, engagiert, vielseitig interessiert, mobil, körperlich und geistig leistungsfähig) und «alte Alte» (hilfs- und pflegebedürftig, meist ab dem 75. bis 80. Lebensjahr).

## Tipps für ein gesundes Altern

- Geniessen Sie jeden Tag mit einer positiven Einstellung!
- Genügend Schlaf
- Mässig Alkohol und Nikotin (wenn überhaupt)
- Gesunde, ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und wenig Fleisch
- Viel Bewegung! (Unsere Männerriege und das Altersturnen suchen Mitglieder!)
- Vermeidung von negativem Stress
- Verzicht auf Sonnenbäder und Solariumbesuche
- Trainieren Sie Ihr Gedächtnis.
- Soziale Kontakte pflegen (Familie, Freunde, Nachbarn)
- Regelmässige körperliche Untersuchungen (Blutdruck, Zucker, Cholesterin etc. zur Früherkennung von Herz- und Kreislauferkrankungen)

## Gelassenheit tut gut

Warum tun wir uns so schwer mit dem Altwerden? Meist hängt das damit zusammen, dass wir ein negatives Bild vom Alter haben. Wir denken dabei an Krankheiten, Vergesslichkeit, Schmerzen, Einsamkeit, graue Haare, Falten, Pflegebedürftigkeit etc. Wir können jedoch das



© Budimir Jevtic / Fotolia.com

biologische Alter durch unsere Einstellung zum Älterwerden und zum Alter beeinflussen: «Man ist so alt, wie man sich fühlt.» So können wir gesünder alt werden und dem Alter gelassener entgegensehen.

Deshalb sollten wir uns von unserer eigenen Anzahl von Jahren nicht negativ beeinflussen lassen. Entscheidend ist nicht die Anzahl der Jahre, sondern das, was wir tun und wie wir unsere Fähigkeiten einschätzen: «Jung ist, wer noch staunen und sich begeistern kann.» Oder: «Ihr seid so jung wie euer Glaube und eure Hoffnung und so alt wie eure Zweifel und eure Niedergeschlagenheit.»

Der kürzlich verstorbene Udo Jürgens hatte eine besondere Einstellung zum Alter: «Wer gerne und gut lebt, muss auch mit den Strapazen des Alters klarkommen. Und das ist schwer.» Und: «Die grosse Chance des Älterwerdens ist die, dass

es einem Wurscht sein kann, was die Leute sagen.»

Setzen Sie Emotionen und brechen Sie aus dem Alltagstrott aus. Bewahren Sie sich Ihre Neugierde und probieren Sie immer Neues aus. In diesem Sinne: Geniessen Sie jeden Tag: «Beginne jeden Tag mit einem Lächeln; lass die Sonne in dein Herz hinein und genieße jede Sekunde deines Lebens.» Wer Lust und Zeit zum Lesen hat, dem empfehle ich, den Stoiker Seneca zu lesen: «Über die Kürze des Lebens» oder «Vom glücklichen Leben».

Beste Grüsse

*Ihr Dr. med. Claudio Lorenzet*  
*clorenzet@bluewin.ch*  
*SSAAMP-Mitglied (Swiss Society for Anti Aging Medicine and Prevention)*

[www.lorenznet.ch](http://www.lorenznet.ch)