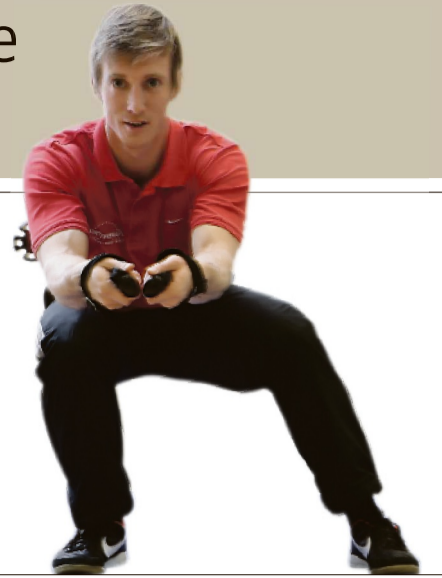


Wintersport: So bereiten Sie sich richtig vor. »Seite 4-5



# Gesundheit

00Nachrichten

MITTWOCH, 27. NOVEMBER 2013



Foto: Wodicka, Colourbox

## Sieben Fragen zum Älterwerden

Wie sich Haut, Herz, Hirn und vieles mehr mit den Jahren verändern. Von C. Riedler und D. Hebestreit

**W**ir werden unaufhaltsam älter, das Erscheinungsbild verändert sich, aber auch der Körper und das Verhalten der Menschen. Die oberösterreichische Landesgalerie zeigt derzeit die Ausstellung „Ages - Porträts vom Älterwerden“. Das OÖN-Gesundheitsmagazin hat das zum Anlass genommen, sieben Fragen rund um das Thema zu stellen: Wie altern wir? Und in welchen Bereichen kann man den Prozess ein wenig verlangsamen?

**1** Mit dem Alter sinkt die Beweglichkeit, man rostet ein wenig ein. Kann man dagegen etwas tun?

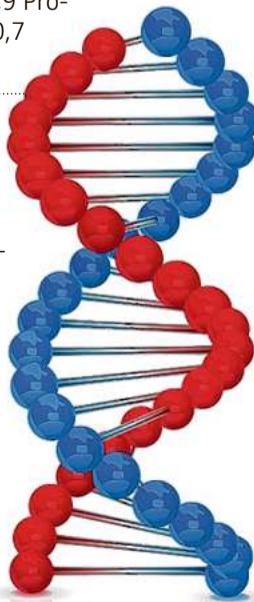
**Josef Hochreiter, Primar der Orthopädie im Krankenhaus Barmherzige Schwestern Linz:** Die Degeneration des Bewegungsapparates ist ein fixer Bestandteil des Älterwerdens. Dies betrifft auf der einen Seite die Abnahme der Knochendichte und Muskelmasse, andererseits die Vitalität der Gelenke durch die Reduktion der Knorpelmasse. Man kann diese Entwicklung nicht verhindern, aber durch eine gesunde Lebensführung – also viel Bewegung und bewusste Ernährung – beein-

**83,3**

**Jahre** beträgt zurzeit die Lebenserwartung für Frauen in Österreich. Mit 78 Jahren liegt jene von Männern deutlich niedriger. Die Wahrscheinlichkeit, 100 Jahre alt zu werden, beträgt 1,9 Prozent für Frauen und 0,7 Prozent für Männer.

**30**

**bis 40 Prozent** der menschlichen Gesundheit wird durch die Gene bestimmt. Dieser Faktor ist beim derzeitigen Stand der Forschung noch unveränderbar. Auf den richtigen Lebensstil kann jedoch jeder Mensch ganz individuell Einfluss nehmen.



flussen. Es gilt, bereits in früher Kindheit und Jugend darauf Rücksicht zu nehmen.

**Tipp:** Je besser die Konstitution des Menschen in jungen Jahren, desto größer ist die Substanz, von der man im Alter zehren kann. Ab dem vierzigsten Lebensjahr nimmt die Bedeutung der regelmäßigen Bewegung zu, um dem Abbau der Knochen- und Muskelmasse aktiv gegenzusteuern.

**2** An der Haut scheint der Alterungsprozess zuerst sichtbar zu werden. Wann beginnt's und welche Hautpartien verraten die Wahrheit über das Alter?

**Johannes Neuhofer, Fachgruppensprecher der Dermatologen in Oberösterreich:** Die Hautalterung ist ein Prozess. In der Pubertät ist sie schön straff, man erblüht. Aber schon mit 30 beginnt die Haut zu altern. Wenn ab etwa 40 Jahren die Fortpflanzung nicht mehr im Fokus ist und ab etwa 50 der Hormonabfall beginnt, setzt die Hautalterung so richtig ein. Wie sehr und wie schnell, ist auch genetisch bestimmt. Die Haut verliert an Dicke, die Fasern sind weniger elastisch, die Oberfläche ist nicht mehr so homogen, wird rau und fleckig. Dass die Haut dünner wird, da-

ran sind vor allem die Hormone schuld. Die Unregelmäßigkeiten werden von der Sonne verursacht. Neben den Genen spielt also die Sonne eine große Rolle bei der Hautalterung. Beispiel Hände: Sie sind oft der Sonne ausgesetzt, genauso wie der Nasenrücken, Unterlippe und häufig auch die Schultern. Am Hals ist die Haut besonders dünn, die Verzahnung der Hautschichten ist weniger gut. Deshalb sieht man hier „das Alter“ besser.

**Tipp:** Rauchen, Alkohol, zu viel Sonne und zu wenig Schlaf schaden der Haut. Wichtig ist aber auch, sich eine Lockerheit zu bewahren. Man sollte die Regeln nicht allzu starr sehen und auch Zeit haben, um zu lesen, zu laufen, zu lieben und zu lachen. Viel Wasser zu trinken tut auf jeden Fall der Biochemie im Körper und damit der Haut gut.

**3** Stimmt es, dass man ab einem Alter von ca. 40 Jahren leichter zunimmt – bei gleicher Kalorienaufnahme?

**Eva Fauma, Ernährungswissenschaftlerin aus Linz:** Das liegt am veränderten Verhältnis von aktivem Gewebe, das sind die Muskeln, und passivem Gewebe, das sind Fett und Bindegewebe. »Fortsetzung auf Seite 2