

GESUND IM ALTER

Fit durch die reifen Jahre

Gesund Älterwerden gelingt leichter mit starker Muskulatur und guter Ausdauer. Deshalb sollte jeder jenseits der Fünfzig Sport betreiben.

Sie wollen lange gesund, mobil und im Alltag unabhängig bleiben? Dafür müssen Sie nicht viel Sport betreiben, aber Sie sollten regelmäßig etwas tun. Starten Sie jetzt, denn es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil auf seine „Alterstauglichkeit“ zu überprüfen und zu ändern. Körperliche Aktivität tut in jedem Alter gut. Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen sind zwar mit 50 plus nicht mehr so belastbar wie früher, doch trainierbar bleiben wir bis ins hohe Alter. Die Strukturen des Gewebes und die Funktion der Organe können sich immer an Trainingsreize anpassen. Machen Sie sich diese Tatsache zunutze und verzich-

ten Sie auch in reiferen Jahren nicht auf Ihre tägliche Bewegungseinheit – allerdings mit einem passenden Trainingsplan. ● Bewusster leben: Die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden ist ein gesunder und aktiver Lebensstil. Nutzen Sie jede Chance, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Nehmen Sie die Treppe statt des Lifts, gehen Sie zu Fuß statt mit dem Auto zu fahren und sehen Sie in der Gartenarbeit ein kostenloses Ganzkörpertraining. Da ein gesunder Körper nach einem gesunden Geist verlangt, braucht auch das Gehirn sein tägliches Training. Lesen Sie Zeitung, hören Sie sich an,



Treten Sie in die Pedale und radeln Sie fit durch die reifen Jahre

was der Rundfunk zu bieten hat, ärgern Sie sich über Politik oder Presse. Kurzum: Nehmen Sie mit allen Sinnen regen Anteil am Leben. ● Regelmäßige Aktivität: Erlaubt ist, was Spaß macht. Vermeiden Sie aber Sportarten mit hoher Herzfrequenz und hohen Stoßbelastungen an den Gelenken. Empfehlenswert sind alle Formen von Ausdauersport (Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking, Schneeschuhwandern, Langlaufen). Wichtig ist eine gewisse Regelmäßigkeit. ● Nach den Regeln der Kunst: Wer beim sportlichen Hie-und-Da auf den Geschmack gekommen ist und die dabei gewonnene Kondition weiter verbessern möchte, kann einige Male im Jahr Phasen systematischen Kraft- und Ausdauertrainings absolvieren – mit dem Ziel, nicht den

Olympiasieg zu erringen, sondern die eigene Aktivität, Vitalität und Mobilität zu verbessern. Natürlich können Sie Kraft- und Ausdauer-Phasen auch abwechselnd einplanen. Sie gehen dabei vor wie ein Spitzensportler. Unterteilen Sie das Jahr in Phasen mit unterschiedlicher sportlicher Intensität. So sollten Trainingszeiten mit maßvoller Bewegung und unterhaltsamer sportlicher Aktivität („Bewegungsplan“) sich mit sechswöchigen Trainingsblöcken abwechseln, die anstrengender und fordernder sind und gezielten Vorgaben folgen („Wochentrainingsplan“). Diese sechswöchigen Intensivtrainings können durchaus mehrere Male im Jahr absolviert werden. Geben Sie sich dazu zwischen allerdings unbedingt genügend Zeit für Regeneration und Bewegung „ohne Plan“.

Sport trotz oder wegen Arthrose?

Auch wer bereits eine leichte Arthrose hat, kann durch Sport das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen.



Wassergymnastik ist für Arthrosepatienten höchst wirkungsvoll

Wird eine Arthrose festgestellt, so wird dem Patienten allzu oft ein Sportverbot erteilt. Dies ist nach heutigen Erkenntnissen nicht mehr nachvollziehbar. Gerade bei arthrotischen Gelenken sind muskuläre Stabilität und gute koordinative Fähigkeiten, die durch regelmäßiges Training erworben werden können, entscheidend. Des Weiteren besitzt der Knorpel keine Blutversorgung und ist auf die Ernährung über die Gelenkflüssigkeit angewiesen. Diese wird durch Gelenkbewegungen stimuliert und in den Knorpel einmassiert. Fehlende regelmäßige körperliche Belastung stellt somit das größte Arthrosorisiko für die Gelenke dar. Arthrosepatienten sollen nach entsprechender Beratung ermutigt werden, für sie ge-

eignete Sportarten regelmäßig zu betreiben. Hier ist auch der spezielle Wert der Sporttherapie zu sehen, kommt es doch insbesondere durch Gelenk entlastende Sportarten zu einer Verbesserung der Gelenkdurchblutung, Gelenkernährung, Koordination und des venösen Rückflusses. Sportarten wie Radfahren, Kraul- und Rückenschwimmen, Skilanglauf, Walking, Nordic Walking, Aquajogging vor allem unter Einbeziehung gymnastischer Übungen sind dabei besonders zu empfehlen. So bleibt die Muskelmasse, die die Gelenke stützt und entlastet, erhalten. Nicht geeignet sind Sportarten mit Körperkontakt bzw. mit hohem Verletzungsrisiko.

SCHÖNHEITSOPERATIONEN

Besser alt und schön als schön alt

„Entfalten“ sie sich und ihre Schönheit! Auch in der Generation „grauer Panther“ schwappt der Trend zu Schönheitsoperationen von den USA nach Europa über.

Es gibt keinen Grund mehr, im Alter auf Schönheitsoperationen zu verzichten. Die Operationsmethoden sind viel schonender geworden, aber auch die Anästhesie hat sich wesentlich verbessert und ist mit viel weniger Risiken als noch vor zehn Jahren behaftet. Die heutige Generation der junggebliebenen Senioren in Österreich hat mehr Freizeit, Wellness und verfügbares Vermögen.

Der normale biologische Alterungsprozess der Haut ist eine Funktions- und Strukturänderung der Zellen, nicht zuletzt durch Hormonabnahme. Der Wassergehalt im Gewebe, Elastizität und Widerstandsfähigkeit nehmen ab, die Haut wird dünner und trockener und die Erneuerung dauert länger.

Hauterkrankungen wie das Rhinophym, eine entzündliche Hauterkrankung der Nase, treten häufiger auf. Nasen und Ohren wachsen, wenn auch geringfügig, lebenslang und werden im Alter tatsächlich noch bis zu zwei Zentimeter länger.

„Ich schaue so müde aus, obwohl ich ausgeschlafen bin“, klagen immer wieder Patienten mit übermäßig hängenden Oberlidern ihr Leid. Durch den Druck auf die Wimpern gibt es ein Schwere- und Müdigkeitsgefühl, außerdem wird das Gesichtsfeld manchmal so sehr eingeschränkt, dass die Operation sogar von der GKK übernommen wird“, weiß Dr. Sebastian Pilz. Auch Brustvergrößerungen werden manchmal, je nach

Bundesland verschieden, vom Chefarzt genehmigt.

Alles wird teurer, nur Schönheitsoperationen sind billiger geworden! Der Grund: Heute gibt es viel mehr ästhetische Chirurgen als noch vor 20 Jahren, dazu bessere Techniken und kürzere OP-Zeiten. „Als ich vor 15 Jahren wegging, um internationale Erfahrung zu sammeln, hätte ich von der ästhetischen Chirurgie in Linz noch nicht leben können“, betont Dr. Pilz. „Ich habe mich dann mit drei Kliniken in Manchester, Leeds und Newcastle selbstständig gemacht und habe in acht Jahren mehrere tausend Patienten operieren und meine Technik weiter verfeinern können. Vor vier Jahren bin ich nach Linz zurückgekommen und glaube, dass jetzt

endlich auch in Österreich über kosmetische Chirurgie nicht mehr nur geredet wird.“

Laut einer aktuellen Studie haben 1,2 Mio. Österreicher schon ernsthaft mit dem Gedanken gespielt, sich einer Schönheitsoperation zu unterziehen. 340.000 Österreicher über 14 Jahren begaben sich bereits unters Skalpell. Oberstes Ziel ist natürlich, die Zeichen der Zeit und der Schwerkraft zu entfernen. Aber wie lange hält eine Schönheitsoperation wie beispielsweise ein Lifting an? „Im Prinzip ewig, da man immer besser aussehen wird, als man ohne diese Operation ausgesehen hätte. Wir können also die Uhr um ein paar Jahre zurückdrehen, aber sie beginnt am nächsten Tag wieder zu ticken,“ so Dr. Pilz.



Korrektur einer altersbedingten Hakennase, zu einer sanfteren Form