NR. 4 | AUGUST/SEPTEMBER 2017 | CHF 6.90 | EURO 8.50

50plus

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

HURTIG-RUTEN
Exklusive Leserreise

SMART WOHNEN
WAS HEUTE ALLES MÖGLICH IST

VOM BAUERNBUB ZUM GIPFELIKÖNIG
WAS LEIDENSCHAFT BEWIRKT

SCHACH DEM SLUM
WIE SICH EIN MÄDCHEN AUS UGANDA IN DIE KÖNIGSKLASSE SPIELT

Länger fit bleiben
Was im Alltag Geist und Körper jung hält

50plus DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN
NR. 4 | AUGUST/SEPTEMBER 2017

9 771660 483007 08

Vital und glücklich in die Zukunft

Die richtige Ernährung und genug Bewegung tun nicht nur dem Körper gut, sie pflegen auch Geist und Gemüt vortrefflich. Wie? So!

VON NADINE A. BRÜGGER, REDAKTORIN GESUNDHEITHEUTE

150 Tanzbegeisterte schwingen regelmässig im Hotel Schweizerhof in Luzern das Tanzbein zu Livemusik.

Ziehen die Jahrzehnte vorbei, scheinen sie – lange Zeit ganz unbemerkt – etwas mitgehen zu lassen: Hier fehlt plötzlich die Muskelkraft, dort die Energie und auch an Beweglichkeit und Erinnerungsvermögen haben sich die verstrichenen Jahre gütlich getan. Manchmal sind unterwegs auch Freunde und soziale Kontakte verloren gegangen. Doch dagegen lässt sich etwas ausrichten. Reihenweise ergeben wissenschaftliche Studien, dass körperliche Aktivität die Lebensqualität steigert und sich günstig auf Blutdruck, Knochenstabilität oder Diabetes auswirkt. Und das Herz profitiert nicht nur via Blutdruck, sondern auch im übertragenen Sinne: Bewegung kann Depression vorbeugen oder diese zu behandeln helfen. Gleiches gilt für die richtige Ernährung.

FOTOS: PRO SENECTUTE/FOTOGRAF: BEAT BAUMGARTNER, FOTOLIA, PIXABAY

Übungen machen den Glücklichen

Täglich 20 Minuten Gehen, ob vom Migros nach Hause oder oft genug zum Kaffeeautomaten, senkt laut einer Studie der Universität Cambridge das allgemeine Sterberisiko. Natürlich wissen wir das alle längst. Eigentlich. Dennoch sinkt die sportliche Aktivität bei vielen ab dem 18. Lebensjahr. Eine Studie des Bundesamts für Sport (BASPO) aus dem Jahr 2014 scheint nun allerdings ab dem Pensionsalter einen zweiten Frühling zu verzeichnen: Die Anzahl körperlich aktiver Frauen und Männer nimmt wieder zu. Ob dies nun an der wiedergewonnenen Zeit, oder der erarbeiteten Weisheit liegt, bleibt offen. Tatsache ist: Wandern, Velo fahren, Tanzen, Rudern, Segeln, Yoga, Thai Chi oder Stand Up Paddling – Schweizerinnen und Schweizer im besten Alter bewegen sich gerne, am liebsten in Gruppen.

«Zum Zeitpunkt der Pensionierung suchen sich die Leute wieder mehr Bewegung», sagt Flavian Kühne. Er leitet die Fachstelle Sport und Bewegung bei Pro Senectute Schweiz. So zahlreich und unterschiedlich sind die Sportangebote dort (und andernorts, siehe Adressen am Schluss), dass vor dem Muskelkater erstmal die Qual der Wahl gemeistert werden muss. Kühne weiss: Je früher man mit der Bewegung beginnt, desto besser. Gleichzeitig sei es aber nie zu spät für einen Einstieg. «Bewegung kann wie ein Medikament wirken», sagt Kühne. «Man müsste Bewegung verschreiben können. Mittlerweile wissen wir ja, wie gut sie Körper und Geist tut.»

Die Kurse von Pro Senectute werden auf verschiedenen Levels angeboten, damit der Dauersportler nicht unterfordert wird, der Neueinsteiger sich aber dennoch wohlfühlt. Sie sind zudem regional ausgerichtet, damit niemand lange reisen muss und soziale Kontakte auch über das Kursende hinausgehen können. Letzteres ist wichtig, denn «der soziale Austausch ist ein wichtiger Faktor; man hat einen Termin im Kalender, man ist eingebettet in eine Gruppe, das tut gut und motiviert», sagt Kühne. So freuen sich die Gruppen denn auch stets über Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger, die zu ihnen stossen. Und wer schnürt denn eigentlich eher die Turnschuhe, Frauen oder Männer? «Tanzen, Fitness und Gymnastik sind klare Frauendomänen, beim Radsport, Wandern und allem, was hinaus in die Natur geht, kommen dagegen oft mehr Männer», weiss Kühne. Beim Alter hingegen sei alles bunt gemischt: «Wir haben auch über 90-Jährige, die noch aktiv in unseren Bewegungskursen mitmachen.» Wenn das kein Beleg für die Wirksamkeit von Bewegung und Austausch in jeder Lebenslage ist.

«Man müsste Bewegung verschreiben können. Mittlerweile wissen wir ja, wie gut sie Körper und Geist tut.»

Flavian Kühne, Leiter Fachstelle Sport und Bewegung bei Pro Senectute Schweiz

Tanznachmittage oder -abende

Vom schicken Tanznachmittag im Hotel Schweizerhof in Luzern, zu dem die Damen im Kleid und die Herren mit polierten Sonntagsschuhen antreten, über Foxtrott im Weissen Rössli, Salsa im Bären oder Walzer unter freiem Himmel: Alles ist vertreten. Wer ohne Tanzpartner antritt, ist bei den diversen Line-Dance-Veranstaltungen gut aufgehoben: Obwohl man den Line-Dance in erster Linie dem Country-Genre zuschreibt und der Gedanke an Cowboystiefel und Gitarrenklänge nicht weit ist, meint Line-Dance tatsächlich einfach das Tanzen auf einer Linie nebeneinan-

der, statt paarweise einander gegenüber. Egal ob man alleine, zu zweit oder zu fünft dem Kurs beitritt, man reiht sich einfach ein in die Linie und tanzt los. Doch auch bei Paartanzveranstaltungen finden dank den Taxi-Dancers, von Pro Senectute engagierte Tänzer, meist alle einen Partner.

Wandern

Die einen treffen sich am Sonntag in der Früh am Bahnhof und machen sich gemeinsam auf, die Rigi zu besteigen, andere holen jeden Dienstagvormittag ihre Nordic-Walking-Stöcke aus dem Schrank und machen mit ihrer Walking-Gruppe eine ausgedehnte Runde durch den Wald. Und wieder andere treffen sich regelmässig zum gemeinsamen Spazieren.

Wintersport

Wenn es im Winter zu kalt und glatt für die ausgedehnte Wanderung wird, stehen stattdessen Wintersportangebote wie Skilanglauf oder Schneeschuhwandern auf dem Programm. Mit Rucksack und Schneeschuhen auf in die unberührte Winterwelt, über weisse Flächen und hoch zur einmaligen Aussicht.

Wasserfitness

Dank dem Auftrieb, bewegen wir uns im Wasser um einiges gesünder, werden doch die ansonsten stets geschundenen Gelenke hier geschont. Zudem gibt es wohl keine angenehmere Art, sich auszupowern, als mitten im kühlen Nass. Aquafitness wird in einer Wassertiefe angeboten, in der die Teilnehmer noch stehen können. Nicht schwimmen zu können, ist also keine Hürde.

Alltagsfit

Dann gibt es auch die kleinen Dinge im Alltag, für die man weder Geräte noch Termine braucht: «Treppensteigen, statt sich von Lift oder Rolltreppe tragen zu lassen oder beim Zähneputzen auf einem Bein stehen – das trainiert den Gleichgewichtssinn», rät Flavian Kühne. Wer mehr dieser Alltagstipps erfahren möchte, kann sich unter: www.sichergehen.ch einen Tischkalender mit neun verschiedenen Übungsanleitungen kostenlos bestellen oder herunterladen, den Pro Senectute zusammen mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung, der Gesundheitsförderung, Physio Swiss und der Rheumaliga zusammengestellt hat.

Adressen

www.prosenectute.ch/sport (Kurse werden jeweils von den kantonalen Vereinigungen angeboten und durchgeführt und können darum variieren.)
www.sichergehen.ch
www.mach-mit.ch
www.taxi-dancer.ch & www.happybones.ch

Iss dich froh

Wie die richtige Ernährung nicht nur den Körper, sondern auch den Geist heilen kann.

Undine Lang, Professorin für Psychiatrie und Psychotherapie

VON NADINE A. BRÜGGER, REDAKTORIN GESUNDHEITHEUTE

Vital zu sein, bedeutet nicht nur, sich körperlich gut zu fühlen. Vitalität schliesst einen gesunden Geist mit ein. Sport und eine angepasste Ernährung sind wichtige Faktoren im körperlichen und seelischen Wohlbefinden. «Du bist, was du isst» – wie sehr das zutrifft, erforscht Undine Lang, Professorin für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Basel. Geht Schoggi also tatsächlich bald als Heilmittel durch?

Frau Lang, ist es wahr, dass wir mit Nahrungsmitteln unsere Stimmung beeinflussen können?

Wenn man die richtige Ernährung wählt, dann kann man die Stimmung tatsächlich langfristig beeinflussen. In Australien wurde soeben eine entsprechende Studie publiziert: Wenn man über die Ernährung den Darm verändert, hat man eine 30-prozentige Verbesserung des Zustandes von-

Kochen wie am Mittelmeer

Olivenöl, Fisch, Früchte, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Geflügel, Milchprodukte, mageres, unverarbeitetes Fleisch.

Patienten mit Depression festgestellt. Der Effekt ist unglaublich, ein solches Ergebnis können teilweise nicht mal Psychotherapien erzielen!

Menüplan-Korrektur statt Medikamente?

Man weiss, dass depressive Menschen eine andere Zusammensetzung der Bakterienstämme (Darmflora) im Darm haben. Diese Darmbakterien produzieren Hormone und steuern so unsere Stimmung mit: Es gibt durch die Hormone eine Kommunikation zwischen Darm, Bakterien und Gehirn. Diese wollen wir durch Probiotika (Bakterien werden dem Darm zugeführt, vermehren sich dort und sorgen für eine gesündere Darmflora), Antibiotika (Bakterien, die das Wachstum anderer Bakterien, Pilze und Mikroben hemmen und im Darm quasi Tabula rasa machen) und den Transfer von Darmflora eines gesunden, zu einem kranken Patienten verändern.

Sie spannen Bakterien im Kampf gegen Depression ein.

Genau. Aber das ist noch nicht alles! Was wir essen, beeinflusst unseren Gemütszustand auch noch auf anderem Weg: via Immunsystem. Sobald das Immunsystem einen Infekt feststellt, schaltet es in den sogenannten Krankheitsmodus, damit Leute sich anders fühlen und verhalten. Um den eigenen Körper zu schützen und die Gruppe nicht anzustecken, gaukelt das Immunsystem uns ein depressives Verhalten vor: weniger Aktivität, Schlappheit, Antriebslosigkeit, gesteigertes Schlafbedürfnis, Rückzug aus der Gesellschaft, Energie sparen. Wenn eine Infektion aktiv ist, dann geht es erst mal darum, zu Lasten der Aktivität Energie zu sparen und gegen den Eindringling zu kämpfen. Weil der Körper schnell Energie braucht, hat man vermehrt Lust auf Kohlenhydrate. Genau so, wie es bei einer Depression langfristig der Fall ist. Löst nun aber die Ernährung eine Art Entzündung aus, beispielsweise durch eine Unverträglichkeit, kann das Immunsystem überreagieren und gar nicht mehr aus dem Krankheitsmodus herausfinden. Es gab einst ein Malaria-Medika-

Mediterranes Essen senkt das Depressionsrisiko.

Grüntee für das Gedächtnis

Die im Grüntee in grossen Mengen vorhandenen Antioxidantien (übrigens in allen stark gefärbten Früchten und Gemüse zu finden) schützen unsere Zellen vor freien Radikalen und sollen damit die Haut länger frisch und faltenfrei halten. Die Extrakte des Grüntees können aber noch mehr: Eine Studie der Psychiaterin Undine Lang hat ergeben, dass sich beim Trinken von Grünem Tee die verschiedenen Hirnregionen kurzzeitig besser untereinander verbinden. Das heisst, die Konzentration ist besser, das Gedächtnis schneller. «Dieses Wissen können wir beispielsweise in der Demenz-Therapie einsetzen», sagt Lang.

Zucker ist nicht gleich Zucker

Während wir uns nach dem Konsum von Glucose satt und voll fühlen und kein Hungergefühl mehr verspüren, lässt uns die Fructose schon wieder an die nächste Speise denken. Glucose und Fructose beeinflussen aber nicht nur das Sättigungsgefühl unterschiedlich: Sie führen auch zu verschiedenen Zufriedenheitslevels. Während beim Konsum von Früchten der Gewinn durch die Vitaminaufnahme überwiegt, darauf also nicht verzichtet werden sollte, sieht es bei Fertigprodukten anders aus: Hier wird Fructose immer öfter und in grossen Mengen als Geschmacksverstärker beigemischt.

ment, mit diesem Effekt, das gar zu Suiziden geführt hat.

Wie kann ich meinem Immunsystem Gutes tun?

Lebensmittelintoleranzen abklären, damit im Körper keine Entzündungen entstehen. Zudem für eine vitaminreiche Ernährung sorgen (buntes, farbintensives Gemüse verspricht viele Vitamine und Antioxidantien).

Wirken manche Lebensmittel direkt im Gehirn?

Vitamine wirken direkt im Gehirn. Viele Patienten mit Depression haben Eisen-, Vitamin-D-, Vitamin-B12-, Magnesium- oder Zink-Mangel. Wird dieser Mangel behoben, ist ein direkter Effekt auf die Stimmung zu messen. Was die Vitamine da aber genau machen, ist noch nicht vollständig erforscht.

Hand aufs Herz – macht Schokolade nicht auch ein bisschen glücklich?

Mit der Schokolade verhält es sich wie mit Alkohol und anderen Genussmitteln: Sie helfen nur kurzfristig. Direkt nachdem man eine Reihe Schokolade verschlungen hat, steigt der Serotoninspiegel und Zuckerspiegel kurzfristig an, wir fühlen uns besser, das Belohnungssystem im Gehirn wird aktiviert. So ist es auch bei anderen zucker- und kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln: Sie heben kurzfristig die Stimmung, darum konsumieren gerade Menschen, die mit Depressionen kämpfen oder anfällig dafür sind, diese Nahrungsmittel oft. Langfristig sind sie aber schlecht und können eine Depression sogar fördern. Unser Körper ist zu viel Süsses einfach nicht gewohnt: Früher gab es ja nur einmal im Jahr etwas Süsses, wenn die Früchte reif waren. Heute ist der Zugang unendlich.

Was senkt denn das Depressionsrisiko?

Als Faustregel gilt: Kohlenhydrate (und dazu gehören auch Zucker und Alkohol) sind eher ungünstig, ungesättigte Fettsäuren und Vitamine tun uns dagegen gut. Wer sich an eine mediterrane Ernährung mit Olivenöl, frischen Früchten und Gemüse, Fisch und magerem Fleisch hält, hat mehr vom Leben. Im doppelten Sinne: Die Hälfte der Todesfälle durch Schlaganfall oder Herzinfarkt könnten mit einer besseren Ernährung verhindert werden.

Die Ernährungspyramide zeigt, wie sich gesunde Ernährung zusammensetzen sollte.

GRAFIK: SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG SGE, BUNDESAMT FÜR LEBENSMITTELSICHERHEIT UND VETERINÄRWESEN BLV

Liegt es wirklich an der Ernährung, oder tendieren Menschen, die anfällig sind für eine Depression auch dazu, sich schlechter zu ernähren?

Was Henne ist und was Ei, ist schwer zu sagen. Aber wenn die richtige Ernährung so oder so hilft – vorbeugend oder heilend – dann macht eine Umstellung in jedem Fall Sinn. Aber klar, wer geistig gesund ist, wenig Stress hat, viel Sport macht und eine gute Stimmung und eine gute soziale Situation sowie ein gutes Einkommen hat, der ernährt sich sehr wahrscheinlich auch besser. Wer krank ist, weniger Geld hat und nicht so gut ausgebildet ist, sozial vereinsamt und wenig aktiv, ernährt sich vermutlich tendenziell schlechter. Dies spielt auch beim Risiko für Demenzen eine Rolle. Wer Sport macht, setzt sich mit seinem Körper auseinander und ernährt sich gesünder. Wer hingegen bereits an leichtem Übergewicht leidet, wird oft stigmatisiert, kann sich nicht so gut bewegen, verfällt in schlechtere Stimmung und der Teufelskreis beginnt.

Informationen in den Boxen von Prof. Dr. med. Undine Lang und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE).

Davon besser die Finger lassen

Süssgetränke, Fertigprodukte, frittierte Produkte, verarbeitetes Fleisch (z. B. Wurstwaren), raffiniertes Getreide (z. B. Weissmehl), Süssigkeiten, Gebäck, Vollmilch-Produkte.

Dr. Jeanne Fürst, Maria Walliser

Die wöchentliche Gesundheitssendung

gesundheitheute bringt wöchentlich spannende Geschichten und wichtige Informationen zu Gesundheitsfragen. Dr. Jeanne Fürst unterhält sich mit Betroffenen und renommierten Experten. Hier eine kleine Vorschau:

Samstag, 26. August 2017, 18.10 Uhr im Schweizer Fernsehen (SRF1)

Maria Wallisers bewegendes Schicksal – Eine der erfolgreichsten und beliebtesten Skirennfahrerin der Schweiz erlebte ein bewegendes Schicksal. Ihre Tochter Siri hatte Spina Bifida und kam wegen eines Folsäure-Mangels mit einem offenen Rücken auf die Welt. Dr. Jeanne Fürst spricht mit Maria Walliser über diese Krankheit und ihr Engagement mit ihrer Stiftung.

Die weiteren Themen der kommenden Wochen:

09.09.2017 Ein Weg aus der Krise (Midlife-Crisis / Lebenskrisen) – Jeder Fünfte erleidet mal eine schwere Krise – eine Depression. Ursachen, Auslöser und Therapien.

16.09.2017 Neurofeedback – eine neue, computergestützte Methode aus Amerika mit erstaunlichen Resultaten. Ausserdem: Fussreflexzonen-Therapien.

23.09.2017 Schizophrenie – eine geheimnisvolle Krankheit, die immer noch Angst macht.

30.09.2017 Alterssichtigkeit und Grauer Star mit Laser behandeln.

Jeden Samstag, um 18.10 Uhr im Schweizer Fernsehen (SRF1)

Mehr Informationen auf unserer Website **www.gesundheit-heute.ch**

gesundheitheute
wohldosiert informiert