Mit Freude in die zweite Lebenshälfte

Professor Dietrich Grönemeyer erklärt, wie wir gesund und voller Zuversicht alt werden

München/Duisburg – Alt werden will jeder – alt sein dagegen kaum jemand. Doch wer sich mit dem Alter versöhnt, lebt gesünder, länger und glücklicher. Davon ist Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, der Bruder von Sänger Herbert Grönemeyer, überzeugt. In seinem neuen Buch „Natürlich altern“ zeigt der Arzt, wie wir den unvermeidlichen Prozess des Alterns nicht

Prof. Dietrich Grönemeyer
Radiologe und Autor

nur annehmen, sondern aktiv gestalten können. „Altern ist kein Verfall, sondern ein Fortschreiten“, sagt Grönemeyer. „Es ist Leben in Bewegung.“

Statt sich über Falten oder Leistungsabfall zu ärgern, rät der Arzt dazu, den Körper als Partner zu verstehen. Denn: „Wer gut mit sich umgeht, bleibt länger jung – körperlich wie geistig.“

Was im Körper passiert

Ab etwa dem 40. Lebensjahr beginnt der Stoffwechsel langsamer zu arbeiten, Muskeln bauen sich ab, die Zellteilung verlangsamt sich. „Aber das ist kein Schicksal“, erklärt Grönemeyer. „Wir können gegensteuern – mit Bewegung, Ernährung, Entspannung und Achtsamkeit.“ Er betont, dass Gesundheit im Alter weniger von den Genen abhängt als von der Lebensweise. „Nur rund 20 Prozent sind genetisch festgelegt, der Rest liegt in unserer Hand.“

Medizin der Mitte

Grönemeyer, der seit Jahrzehnten für eine Verbindung von Hightech-Medizin und Naturheilkunde wirbt, plädiert für eine „Medizin der Mitte“. Moderne Diagnostik sei ebenso wichtig wie alte Heilpflanzen, Atemübungen oder Spaziergänge. „Wir brauchen eine Medizin, die den Menschen als Ganzes sieht – nicht nur seine Laborwerte.“

Der Arzt, der sich selbst als „Ü70 mit Lebensfreude“ bezeichnet, sieht Bewegung als Schlüssel. „Bewegung ist Medizin – und zwar die beste, die es gibt“, sagt er.

Dabei gehe es nicht um Leistung, sondern um Regelmäßigkeit: Gehen, Treppensteigen, Gartenarbeit, Tanzen, Tischtennis. Alles, was den Kreislauf in Schwung bringt, hält auch das Gehirn fit.

Körper und Geist

Grönemeyer warnt vor der größten Gefahr des Alterns: dem Rückzug. „Wer sich geistig und sozial isoliert, altert doppelt so schnell.“ Freundschaften, Humor, Musik und Neugier seien die wahren Jungbrunnen. „Gesund altern heißt, in Verbindung zu bleiben – mit sich selbst und mit anderen.“

Auch Achtsamkeit spielt dabei eine Rolle. „Stress ist mit der größte Alterungsbeschleuniger. Wer Pausen macht, bewusst atmet und auf seinen Körper hört, regeneriert schneller.“

Alt werden ist unausweichlich. Wie wir alt werden, können wir aber sehr wohl beeinflussen. Grönemeyer bringt es auf den Punkt: „Ich habe nicht das Ziel, dem Leben auf Biegen und Brechen mehr Tage abzuringen. Es geht mir darum, möglichst viel Leben in unsere Tage zu bringen.“

SUSANNE HÖPPNER

Beim Thema „Natürlich altern“ geht es nicht darum, irgendwie künstlich das Leben zu verlängern, sondern darum, von ersten bis zum letzten Lebenstag möglichst fit und guter Dinge zu sein, betont Prof. Dietrich Grönemeyer. SMARTERPIX

Natürlich altern: Fünf Tipps von Grönemeyer

Bleiben Sie in Bewegung: Bewegung hält Muskeln, Herz und Gehirn fit – und macht glücklich.
Essen Sie frisch, bunt und bewusst: Konsumieren Sie weniger Zucker und Fertigprodukte, setzen Sie stattdessen auf Obst, Gemüse und gesunde Fette.
Pflegen Sie soziale Kontakte: Freundschaften verlängern das Leben – nachweislich.
Üben Sie Dankbarkeit und Gelassenheit: Wer das Alter annimmt, statt dagegen anzukämpfen, lebt entspannter.
Kombinieren Sie Medizin und Natur: Schulmedizin und Naturheilkunde ergänzen sich – sie schließen sich nicht aus.

Prof. Dietrich Grönemeyer hat das Buch „Natürlich Altern“ geschrieben, es hat 272 Seiten und kostet 25 Euro.

IN KÜRZE

Alzheimer: TUM startet mit Donanemab

München – Seit Kurzem sind in Deutschland zwei Medikamente zur Behandlung von Alzheimer im Frühstadium erhältlich. Das Arzneimittel Donanemab, vertrieben unter dem Handelsnamen Kisunla, ist erst seit 1. November in Deutschland verfügbar und kam sofort am TUM Klinikum zum Einsatz. Wie das vor zwei Monaten erstmals eingesetzte Lecanemab (Handelsname Leqembi) kann auch Donanemab das Fortschreiten der Erkrankung bei 18 Monaten Behandlung um bis zu ein halbes Jahr verzögern. Anders als Lecanemab

Prof. Timo Grimmer und Dr. Ricarda Böhle prüfen die Infusion mit Donanemab. TUM

muss es dazu aber nur einmal monatlich angewendet werden – mit Aussicht auf ein Therapieende nach maximal eineinhalb Jahren.

„Ich freue mich, dass nach Jahrzehnten ohne Fortschritte in der medikamentösen Therapie der Alzheimer-Krankheit nun bereits zwei verlaufsverzögernde Wirkstoffe für Patientinnen und Patienten mit früher Demenz zur Verfügung stehen“, sagt Prof. Timo Grimmer, Leiter der Ambulanz für Neurokognitive Erkrankungen am TUM-Klinikum.

Bereits in der vergangenen Woche wurden zwei Patienten am TUM-Klinikum mit Donanemab behandelt. „Eventuell ist die Wirkung von Donanemab minimal stärker“, sagt Prof. Grimmer. „Dafür kommt es möglicherweise etwas öfter zu Nebenwirkungen wie etwa Schwellungen und Mikroblutungen im Gehirn.“

Abbau krankhafter Plaques

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzerkrankung: Etwa zwei Drittel der rund 1,8 Millionen Betroffenen in Deutschland leiden an dieser fortschreitenden neurodegenerativen Erkrankung, die nach wie vor nicht heilbar ist. Donanemab und Lecanemab sind die ersten Medikamente, die den geistigen Abbau verzögern können: Bei beiden Wirkstoffen handelt es sich um sogenannte monoklonale Antikörper. Moleküle also, wie sie auch das menschliche Immunsystem einsetzt, um z.B. Bakterien und Viren erkennen und abbauen zu können. Statt gegen Krankheitserreger richten sich Donanemab und Lecanemab allerdings gegen sogenannte Beta-Amyloide, auch Plaques genannt. Das sind Eiweiße, die Verklumpungen im Gehirn von Menschen mit Alzheimer bilden können und so Nervenzellen schädigen. Donanemab und Lecanemab sollen diesVerklumpungen reduzieren. Beide Medikamente können den Verlauf der Erkrankung um 30 Prozent verzögern und den geistigen Abbau bremsen. SVS

„Altwerden ist nichts, wovor man Angst haben muss“

München – Er ist Arzt, Autor und einer der bekanntesten Gesundheitsaufklärer Deutschlands. In seinem neuen Buch „Natürlich altern“ plädiert Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer für einen entspannteren, aber bewussteren Umgang mit dem Älterwerden. Wir haben nachgefragt, wie er sich das genau vorstellt.

Sie fordern, dass wir das Altern als natürlichen Prozess annehmen. Warum tun sich so viele Menschen trotzdem so schwer damit?

Der Hype um das Modewort Longevity ist für viele nicht nachvollziehbar, wirkt technisch und abstoßend. Die Idee, u.a. von der Optimierung bis zum letzten Blutwert, geht für mich in die falsche Richtung. Es kommt vielmehr darauf an, wie wir leben, mit wem und mit welchem Blick auf die Welt. Wie viel Güte, Klarheit, Liebe und Humor wir einbringen.

Wie gehen Sie persönlich mit den sichtbaren Zeichen des Alters um – mit grauen Haaren, Falten, langsamerer Regeneration?

Altern ist kein Projekt, das man managen muss. Auch wenn die Haut an manchen Stellen schlappmacht, die Gelenke mal knirschen oder die Regeneration nach sportlichen Aktivitäten länger dauert. Altern ist ein Lebensabschnitt, den man gestalten darf. Mit etwas Disziplin, ja – aber vor allem mit Großzügigkeit. Gegenüber sich selbst. Und anderen. Dazu zählen für mich durchaus auch Genussmomente wie mal ein leckeres Glas Rotwein oder ein Stück Kuchen.

Prof. Dietrich Grönemeyer rät dazu, im Ruhestand beispielsweise eine neue Sprache zu lernen. LAURA MÖLLEMANN

Viele Menschen über 60 sind medizinisch bestens versorgt, fühlen sich aber innerlich leer oder überflüssig. Was kann man dagegen tun?

Sich zum Beispiel nach Rentenbeginn mit nichts mehr zu beschäftigen, das lässt uns rasant altern. Warum? Unser Gehirn braucht ständig Herausforderungen, je komplexer, desto besser. Sprachen lernen, reisen, schreiben, lesen, Musik machen, sich bewegen, Freunde und Bekannte treffen, alles das und vieles mehr kann helfen. Vor allem aber, neugierig sein, raus aus dem alten Trott kommen, kurz gesagt den Arsch hochkriegen.

Sie sprechen oft von einer „Medizin der Mitte“. Wie könnte unser Gesundheitssystem das Altern künftig besser begleiten?

Ganz einfach, indem frühzeitig mehr Wert auf Prävention gelegt wird und der alternde Mensch in seiner Ganzheit betrachtet wird. Als ein Individuum aus Körper, Geist und Seele. High-Tech-Medizin und Naturheilkunde sowie die verschiedenen Heilsysteme der Weltmedizin, wie etwa Ayurveda oder TCM, müssen viel stärker zusammen gedacht werden. Das bringt Leben in unsere Jahre und lässt uns wohlbefindlich altern.

Das verbirgt sich hinter dem Begriff Longevity

Longevity bezeichnet den wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Trend, das menschliche Leben nicht nur zu verlängern, sondern auch gesünder zu gestalten. Forscher und auch Unternehmer weltweit suchen nach Wegen, den Alterungsprozess zu verlangsamen – mit Hilfe von Genforschung, Ernährung, Bewegung und Medizin, die durch Künstliche Intelligenz gestützt wird. So gibt es in den USA zum Beispiel gerade den Trend von Ganzkörper-MRT-Untersuchungen, bei denen der gesamte Körper – für Selbstzahler – gescannt wird, was zumindest unmittelbar meist keinen medizinischen Vorteil bringt, außer, es wird dabei eine Erkrankung wie Krebs entdeckt. Hinter dem Schlagwort steckt die Vision, das Altern selbst als behandelbaren Zustand zu begreifen. SVS