



Inhalt

Vorwort 6

Gedanken über das Alter 8

Was heißt hier eigentlich alt? 10
Alter früher und heute 10
Junge Alte 12
Alte Alte 14
Blick in die Wissenschaft: die vier Arten des Alters 17
Gefühltes Alter und Zufriedenheit 21
Männer und Frauen 22
Der Umgang mit dem Älterwerden 24
Körperliche und geistige Fitness erhalten 27
Wissen und Weisheit 28
Langlebigkeit rund um den Globus 29
Das Geheimnis der Hundertjährigen 31
Keine Angst vorm Älterwerden 32
TESTS: Wie fit sind Sie? 34

Mein Gesundheitskonzept 38

Gesund und ausgeglichen älter werden 40
Regelmäßige Bewegung 41
Ausgewogene Ernährung 47
Gesunder Schlaf 50
Den »inneren Arzt« stärken 51
Geist und Psyche gesund halten 54
Die 10 Rubin-Regeln im Überblick 57
SPEZIAL: Fitness-Programm für jeden Tag 59
Mit dem Rauchen aufhören lohnt sich – immer noch! 62



Die zwölf häufigsten Krankheiten 64

Arthrose 66
Bluthochdruck 74
Chronische Erkrankungen von Bronchien und Lunge 82
Demenz 90
Diabetes mellitus 98
Fettstoffwechselstörungen 106
Koronare Herzkrankheit 114
SPEZIAL: Herzinfarkt und Schlaganfall 122
Krebserkrankungen 126
Osteoporose 134
Parkinson 142
Schlafstörungen 150
Schmerzen 158

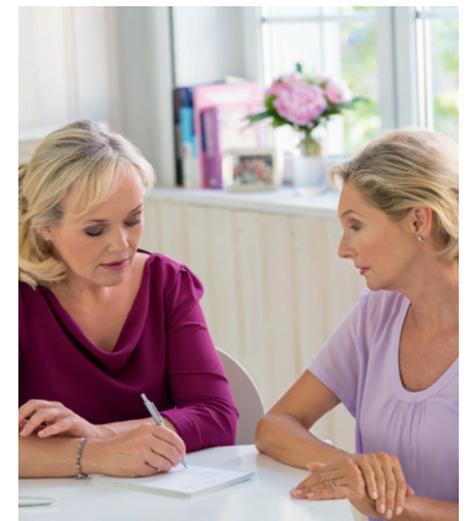
Beschwerden von A bis Z 166

Von Augenerkrankungen über Depressive Verstimmungen, Gicht, Hallux valgus und Magenbeschwerden bis Zahnersatz

Wichtiges und Wissenswertes 244

Keine Angst vor dem hohen Alter! 246
Miteinander reden 246
Soziales Umfeld 249
Gesundheit 251
Wenn es dem Ende zugeht 254
Interessante Hilfsmittel 256

Buchtipps 258
Literaturverzeichnis 259
Adressen 261
Register 262
Bildnachweis 264
Einnahmeempfehlungen für homöopathische Mittel 265





Liebe Leser!

Ist es nicht eine wunderbare Vorstellung, gesund und kraftvoll auch durch die letzten anstrengenden Berufsjahre zu gehen? Dann in der Rente ohne wesentliche gesundheitliche Einschränkungen all das zu tun, wofür vorher viel zu wenig Zeit war – und dabei fast unbemerkt alt zu werden? Trotz all der Höhen und Tiefen, die das Dasein so mit sich bringt, ein erfülltes, interessantes Leben zu führen ganz bis zum Schluss? Die Frage ist: Was kann ich dazu wirklich beitragen?

Seit vielen Jahren faszinieren mich Gespräche mit Hundertjährigen, die zunehmend veröffentlicht werden. Keine Altersgruppe wächst so stark wie die der über Hundertjährigen. Sie ist in den Fokus der Wissenschaft gerückt. Welche Geheimnisse sind das, die uns so alt werden lassen und wie geht es den meisten in diesem Alter? Gibt es Patentrezepte oder ist es nur Glück, gut zu altern? Die wichtigsten Erkenntnisse hierzu finden Sie im ersten Kapitel des Buchs.

Leider ist es aber auch Realität, dass wir heute zwar sehr alt werden können, uns dabei aber oft mit diversen Begleiterkrankungen arrangieren müssen. So heilbringend unsere Schulmedizin auch ist – wenn Sie zunehmend viele Beschwerden mit Medikamenten behandeln, erhalten Sie irgendwann eine Flut von Neben- und Wechselwirkungen, die das Leben stark beeinträchtigen können.

Ein großer, wichtiger Teil in diesem Buch sind deshalb Hausmittel, die bei vielen Erkrankungen einfach und wirkungsvoll helfen. Besonders ist, dass es sowohl Rezepte gibt für Erkrankungen im Anfangsstadium – das beginnt ja oft schon in

jüngeren Jahren – wie auch Behandlungsmöglichkeiten für fortgeschrittene Erkrankungen. Sie bekommen einen Überblick, welche komplementärmedizinischen Ansätze sinnvoll sind und wie Sie selber mithelfen können. Egal, wie weit Ihre Erkrankung vorangeschritten ist, Sie können in jedem Stadium etwas bewirken! Wagen Sie es einfach: Hausmittel sind einfacher anzuwenden als Sie vielleicht denken, und Sie helfen damit Ihrem Körper, sich selbst zu heilen. Und sparen sich so manches Medikament.

Je älter ich werde, desto mehr verstehe ich, dass viele Erkrankungen auch ein Ergebnis des Lebensstils sind, den wir pflegen. Das ist manchmal bitter, denn kaum etwas können wir so schwer umstellen wie unsere Gewohnheiten. Aber es lohnt sich auch noch im höheren Alter, Dinge zu ändern. Eins nach dem anderen, in kleinen Schritten oder auch mit einem Ruck, wenn Sie der Typ dafür sind. In den »Rubin-Regeln« in diesem Buch finden Sie alles Wichtige für ein langes Leben.

Besonders am Herzen lag mir das Kapitel über das hohe Alter. Wir denken nicht gerne über Gebrechlichkeit und Sterben nach, doch wenn wir beizeiten Vorbereitungen treffen, können wir dem Ende gelassen entgegensehen. So viel ist es gar nicht, was es zu organisieren gibt, aber es macht es einfacher, den letzten Weg zu gehen.

Viel Erfolg mit all den Tipps und alles Gute!

Ihre

A handwritten signature in black ink that reads "Bayala Rubin".



Mein Gesundheitskonzept

Gesundheit basiert auf mehreren Säulen: Ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf stärken Körper, Geist und Psyche – das gilt auch für die zweite Lebenshälfte. Das Wichtigste habe ich hier in einem Gesundheitskonzept für den Alltag zusammengefasst. Damit sind Sie gut für das Alter gerüstet und beugen zahlreichen typischen Beschwerden vor.

Gesund und ausgeglichen älter werden

Was können wir tun, um möglichst lange gesund und körperlich wie geistig fit und beweglich zu bleiben? Gibt es Dinge, die uns auf breiter Ebene schützen? Die Antwort ist klar: Ja, es gibt eine ganze Reihe von Verhaltensmaßnahmen, kleine Gewohnheiten für den Alltag, die »viel bringen«. Wenn man sie kennt, ist man gut gewappnet für ein vitales Älterwerden.

Natürlich gibt es auch Faktoren, die unsere Gesundheit im Alter prägen, die wir nicht oder nicht mehr beeinflussen können: vor allem das Geschlecht und das Alter an sich oder die Vergangenheit. Dennoch können wir die meisten Risikofaktoren für Krankheiten, die uns besonders im Alter zu schaffen machen, noch sehr gut beeinflussen. Und auch eine genetische Vorbelastung ist kein Schicksal, dem man hilflos ausgeliefert ist, denn manche Gene müssen erst »aktiviert« werden – und dabei spielt unser Verhalten eine wichtige Rolle. Das gilt übrigens auch für uns schützende Gene. Man spricht hier davon, dass das genetische Potenzial erst »realisiert« werden muss. Selbst die beste genetische Ausstattung nützt nämlich nicht viel, wenn sie nicht »wachgeküsst« wird.

Wie wir unseren Alltag verbringen, wie wir unser Leben gestalten, hat einen entscheidenden Einfluss darauf, wie es uns geht, körperlich und seelisch. Das hört sich banal an, wird aber gerade im Alter besonders wichtig – und von den meisten Menschen stark unterschätzt. Denn jetzt gilt viel mehr als früher: Die Fähigkeiten und Funktionen, die wir üben und benutzen, bleiben besser erhalten, die Fähigkeiten und Funktionen, die wir nicht nutzen und trainieren, verkümmern hingegen sehr schnell.

In diesem Buch möchte ich Ihnen viele hilfreiche Ratschläge für ein möglichst beschwerdefreies Altern mit auf den Weg geben. Ob nun ein akutes Zipperlein oder eine bestehende chronische Erkrankung, es lohnt sich – und zwar zu

Meine RUBIN-Regeln

Der Rubin galt früher als »Stein des Lebens und der Liebe«. Wenn das nichts ist! Ich möchte Ihnen zwölf persönliche »Rubin-Regeln« mit auf den Weg des Älterwerdens geben. Diese Regeln sind keine Zauberei oder ausgetüftelte Patentrezepte, sondern eher die Grundregeln, die uns der gesunde Menschenverstand nahelegt. Es sind meine persönlichen Empfehlungen für ein langes, liebevolles und gesundes Leben.

jedem Zeitpunkt – etwas für sich zu tun! Damit Sie die vorgeschlagenen Tipps zur Selbsthilfe nachvollziehen können, werde ich mit Ihnen in den Kapiteln zu den wichtigsten Krankheiten des Alters eine »Reise in den Körper« unternehmen. Denn nur wenn man zum Beispiel weiß, dass Sehnen als verlängerter Arm der Muskeln ständig an unseren Knochen ziehen müssen, damit sie Zellen aufbauen und nicht nur abbauen, wird klar, warum Knochengesundheit viel mit Bewegung zu tun hat. Und auch bei vielen anderen typischen Altersbeschwerden können Sie einiges über die Hintergründe erfahren.

Regelmäßige Bewegung

Egal, welchen Altersforscher Sie befragen, das Wichtigste in jedem Alter, auch im hohen Alter, so die übereinstimmende Antwort, ist Bewegung. Denn Leben ist Bewegung von Anfang an! Bewegung hält gelenkig, sie trainiert nicht nur die Muskulatur und die Knochen, sondern »massiert« auch die inneren Organe. Bewegung ist wichtig, um Mobilität, Gelenkigkeit und Gleichgewichtssinn zu erhalten, und sie trainiert auch das Gehirn. Deshalb ist meine erste Empfehlung: Bauen Sie so oft wie nur möglich Bewegung in Ihren Alltag ein! Fangen Sie den Tag schon damit an, sich zu räkeln und zu dehnen, gleich morgens im Bett. Oder mit einer Morgengymnastik (siehe S. 58), vielleicht vor dem offenen Fenster, um auch gleich noch etwas Sauerstoff zu tanken. Wenn Sie daran denken, dass jede Bewegung Ihrem Körper guttut, das Blut durch die Gefäße treibt und die Muskeln trainiert, und entsprechend immer wieder kleine Bewegungselemente in Ihren Alltag einbauen, dann haben Sie schon viel für sich getan.

Gehen

Die einfachste Form der Fortbewegung ist das Gehen – machen Sie so viel wie möglich im Alltag davon Gebrauch, draußen oder drinnen, selbstständig oder mit Unterstützung und Hilfsmitteln. Wenn es Ihnen möglich ist, sollten Sie jeden Tag für eine halbe Stunde bei Tageslicht spazieren gehen. Ein 30-minütiger Spaziergang dreimal pro Woche senkt den systolischen Blutdruck langfristig um 5 mm/hg, und ganz nebenbei purzeln eventuell auch ein paar Pfunde.

RUBIN-Regel Nr. 1

Gehen Sie schwungvoll durchs Leben!
Schaffen Sie sich Ihren eigenen Rückenwind!
Durch Bewegung, durch Gehen, Laufen, Tanzen tut man nicht nur seinem Körper etwas Gutes – man spürt sich! Bewegung macht einfach glücklich!



Ein Hund muss täglich Gassi geführt werden – bei jedem Wetter. Dies ist ein guter Anlass für regelmäßige Spaziergänge.

Die besten Fitnesstrainer sind übrigens Vierbeiner, denn sie wollen, dass man mit ihnen rausgeht, und zwar bei Wind und Wetter. Mit diesen regelmäßigen Spaziergängen tun Sie nicht nur Ihrem Körper etwas Gutes, Sie schließen auch neue Bekanntschaften, denn Sie kommen dabei mit anderen Hundebesitzern ins Gespräch.

Im Internet und in vielen Sportgeschäften werden kleine Schrittzähler angeboten. Sie sind leider nicht immer leicht einzustellen. Lassen Sie sich, wenn Sie nicht so versiert sind, von Ihren Kindern oder Enkeln oder am besten gleich vom Personal im Geschäft helfen. Mit dem Schrittzähler können Sie überprüfen, wie viele Schritte

Sie jeden Tag machen. Mindestens 3000 sollten es im jüngeren Alter sein. Je mehr, desto besser, optimal sind 10.000.

Fahrradfahren

Wenn Sie in Ihren Alltag noch mehr Bewegung einbauen wollen, dann sollten Sie Rad fahren. Hierbei lohnt es sich, ein altersgerechtes Modell zum Beispiel mit einfachem Einstieg anzuschaffen. Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten, sprechen Sie offen über eventuelle Beschwerden und bitten Sie das Personal, die optimale Sitzposition einzustellen. Sehen Sie das Fahrrad als einen persönlichen Fitnesstrainer.

Fahren Sie gern und viel, können Sie auch über ein Elektrofahrrad nachdenken, dessen Motor Sie immer dann unterstützt, wenn es bergauf geht. Nicht schlecht ist auch das Heimfahrrad. Es ist immer einsatzfähig, unabhängig vom Wetter. Dieses Fahrrad muss ebenfalls auf Ihre Größe eingestellt werden. Als Motivationshilfen zum zugegebenermaßen etwas langweiligen Strampeln in den heimischen vier Wänden dienen Musik, Hörbücher oder ein Fernseher.

Gymnastik

Gymnastik ist leicht umzusetzen, auch im Wohn- oder Schlafzimmer. Das können die guten alten Kniebeugen sein, Lockerungsübungen oder klassische Gymnastik. Auch Gleichgewichtsübungen sind sinnvoll, um einem Sturzrisiko vorzubeugen oder es zu mindern.

Für die häusliche Gymnastik gibt es zahlreiche Hilfsmittel, ob nun Hanteln, Theraband oder auch Wackelbretter, die Muskelkraft, Kondi-

tion, Koordination und Gleichgewichtssinn trainieren. Im Sitzen können »Mobilitätstrainer« für die Beine wie auch ein »Venentrainer« nützlich sein, um die Venendurchblutung in den Unterschenkeln anzukurbeln. Bewegung ist auch im Sitzen gut möglich – gerade Fußgymnastik, Dehn- und Streckübungen können Sie ohne Probleme auch im Fernsehsessel ausführen. In Studien konnte gezeigt werden, dass Menschen schon durch wenig tägliche Gymnastik in Kombination mit regelmäßiger Bewegung ihren körperlichen Zustand im Alter zwischen 55 und 75 Jahren konstant halten können.

Es lohnt sich also, regelmäßig zu trainieren, um fit zu bleiben. Deshalb habe ich ein spezielles Programm für verschiedene Altersgruppen zusammengestellt (siehe S. 58–61). Hier finden Sie verschiedene effektive Kraft- und Dehnungsübungen, die Sie am besten jeden Tag einmal machen, um Muskelkraft, Ausdauer und Koordination zu stärken oder zu erhalten. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat eine Kampagne gestartet, die sich mit der Gesundheitsförderung im Alter beschäftigt (www.aelter-werden-in-balance.de). Unter anderem werden dabei zahlreiche Gymnastikübungen vorgestellt. Das Besondere daran ist, dass die Übungen ganz einfach zu Hause durchzuführen sind.

Senioren-sport

Neben der Alltagsbewegung halten sportliche Aktivitäten – möglichst ein- bis zweimal die Woche – fit und fröhlich. Wichtig ist hier, eventuelle Vorerkrankungen und Risiken zu berücksichtigen. Wenn Sie beim Sport auf der sicheren Seite sein wollen, sollten Sie sich an Anbieter von Seniorensportgruppen wenden. Auch und gerade für Menschen mit Vorerkrankungen gibt es spezielle Angebote, zum Beispiel Osteoporose-Sportgruppen, bei denen die Verletzungsgefahr gering ist, oder Herzsportgruppen, die spezielle Bewegungen unter medizinischer Aufsicht anbieten. Kontaktadressen für Sportgruppen in Ihrer Nähe finden Sie im Internet.

Aber auch für die anderen Sportarten ist es empfehlenswert, sich mit Gleichgesinnten zusammenzutun. Will man Sport allein treiben, bleibt es oft beim guten Vorsatz, und der innere Schweinehund hat das letzte Wort. Eine Gruppe motiviert einen, am Ball zu bleiben und es macht viel mehr Spaß.

RUBIN-Regel Nr. 2

Tun Sie sich beim Sport mit anderen zusammen – schließen Sie sich einer Gruppe an! So bleiben Sie am Ball, pflegen soziale Kontakte und haben viel mehr Spaß. Gemeinsam ist es auch einfacher, den inneren Schweinehund zu besiegen.



Wichtiges und Wissenswertes

Wir alle müssen einmal sterben. Daran denken wir nicht gerne und in unserer Gesellschaft ist dies auch ein eher unliebsames Thema. Doch vorausschauendes Denken zahlt sich aus. Wenn die wichtigsten Dinge geregelt sind, schlafen Sie besser und Ihre Angehörigen oder Vertrauten haben es später einmal leichter, gut für Sie zu sorgen.

Kein Angst vor dem hohen Alter!

Im einleitenden Kapitel habe ich die unterschiedlichen Altersabschnitte kurz beschrieben. Ist das dritte Lebensalter oft noch unbeschwert und voller Schwung, so werden im vierten Lebensalter die Einschränkungen oftmals deutlicher und gravierender.

Den Lebensabend planen

Unsere »Alten« werden von Jahr zu Jahr fitter. Nicht nur das jüngere, sondern auch das fortgeschrittene Alter ist in Veränderung begriffen. Durch den demographischen Wandel ändert sich unsere Gesellschaft, es gibt neue Angebote, neue Lebensformen, die sich speziell an Betagte richten. Das muss nichts mehr von einem einsamen Lebensabend haben! Wenn Sie in unseren Anhang schauen, werden Sie dort zahlreiche Internetadressen finden: zum Thema Vorsorge, Wohnen, Rechte, Gesundheit, Reisen, Hobbys, Freizeit. Nutzen Sie diese neuen Möglichkeiten, werden Sie aktiv, um selbst zu bestimmen, wie Ihr Lebensabend aussehen soll! Denn es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen, solange Interesse da ist. Immer mehr auch sehr alte Menschen wagen zunehmend einen Neuanfang.

Vorbereitungen treffen

Wie in jeder Lebensphase gibt es nun auch Dinge, die noch erledigt sein wollen: Doch worauf muss man achten, wenn das Lebensende naht? Was gibt es zu organisieren? Was muss im Vorfeld vorbereitet und besprochen werden? Und was muss vielleicht einfach auch noch gesagt oder mitgeteilt werden? Tatsache ist nun mal: Sterben müssen wir alle und der Zeitpunkt kommt jeden Tag näher, so ist es! Möchte man ein gutes Alter haben

und dem Tod gesammelt ins Auge sehen, so ist es wichtig, bestimmte Dinge zu klären – und zwar, solange das noch möglich ist.

Miteinander reden

Wichtig scheint mir vor allem, dass Sie mit Ihren Angehörigen über alles reden, solange das noch geht. Schließlich müssen Ihre Kinder oder andere Vertrauenspersonen wissen, wie Sie sich Ihr Alter vorstellen. Und sicherlich auch, wie Sie die letzten Dinge geregelt haben möchten. Wenn man all dem ausweicht, kann es sein, dass man das eines Tages bereut. Besonders wichtig sind hier Vollmachten oder eine Patientenverfügung. Es ist verständlich, wenn man diese Themen von sich wegschiebt, sich nicht mit ihnen auseinandersetzen möchte. Oder vielleicht auch denkt: Mich wird es noch lange nicht treffen. Aber das Leben kann von einem Tag auf den anderen anders aussehen. Bereiten Sie sich vor, es wird für Sie und Ihre Angehörigen dann später leichter sein. Dies gilt auch für alle, die keine Familie haben oder diese nicht einbeziehen möchten. Denken Sie darüber nach, wem Sie Ihr Vertrauen schenken möchten und sprechen Sie mit dieser Person oder diesen Personen in Ruhe.

Formales klären, solange es noch geht!

Von entscheidender Bedeutung für die Lebensqualität im hohen Alter, für Ihre Autonomie und Selbstbestimmtheit ist, dass Sie sich auf die Situation vorbereiten, in der Sie Ihre Angelegenheiten nicht mehr selber regeln können bzw. sich nicht mehr äußern können. Für diesen Fall ist es erforderlich, dass Sie wichtige Dinge im Vorfeld

geregelt bzw. entsprechende Vollmachten ausgestellt haben. Nur so können Sie sicher sein, dass Entscheidungen in Ihrem Sinne getroffen werden. Der Grund: Ist eine Person nicht mehr in der Lage, die eigenen Angelegenheiten zu besorgen (z. B. bei einer fortgeschrittenen Demenz), so wird vom Vormundschaftsgericht ein Betreuer für eine Person bestellt (früher: »Vormund«), der die anstehenden Entscheidungen fällt. Was können und sollten Sie also tun? Regeln Sie rechtzeitig, wie Ihr Lebensende aussehen soll und wer für Sie entscheidet. Die entsprechenden Vollmachten müssen jedoch im »Vollbesitz der geistigen Kräfte« ausgestellt werden, sonst sind sie nicht gültig. Wichtig ist auch, dass die Vollmachten im Ernstfall gefunden werden – sie müssen im Original vorliegen!

Wichtige Informationen zu allen Formalitäten finden Sie auf der Internetseite der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO; Adresse siehe S. 261).

Patientenverfügung

Es handelt sich per Gesetz um eine verbindliche Verfügung, an die sich andere halten müssen. In der Patientenverfügung bestimmen Sie, welche medizinischen und welche lebensverlängernden Maßnahmen ergriffen werden sollen, falls Sie selbst sich dazu nicht mehr äußern können. Bedenken Sie: jeder medizinische Eingriff erfordert – zum Glück – die Einwilligung des Patienten. Patientenverfügungen können sehr unterschiedlich aussehen, es gibt keine bestimmte Form. Informationen finden sich z. B. in der Broschüre »Patientenverfügung« des Bundesministeriums für Justiz, aber auch bei speziell dafür zuständigen Einrichtungen (siehe S. 261). Eine notarielle Bestätigung ist nicht unbedingt erforderlich, wichtig sind aber die handschriftliche Unter-

schrift, Ort und Datum. Am besten, Sie beraten sich mit Ihrem Arzt und hinterlegen die Patientenverfügung nicht nur zuhause, sondern auch beim Arzt. Sie verliert ihre Gültigkeit nicht, sollte aber dennoch in regelmäßigen Abständen noch einmal mit dem Arzt besprochen werden, falls sich der Gesundheitszustand ändert. Bitte nehmen Sie sich für die Patientenverfügung Zeit: Pauschale Formulare sind oft zu allgemein und letztlich zu wenig auf Ihren individuellen Fall zugeschnitten. Die Bundesärztekammer und die Zentrale Ethikkommission der Bundesärztekammer haben Empfehlungen zur Patientenverfügung ausgesprochen (siehe S. 261).

Die Patientenverfügung ist bindend, wenn sie auf die vorliegende medizinische Situation zutrifft. Es ist wichtig, sich diesen Passus genau durchzulesen und mit dem Arzt zu besprechen. Denn es gibt viele Situationen, auf die eine einfache Patientenverfügung eben nicht zutrifft. Ein Beispiel: Ein Mensch ist an Alzheimer erkrankt. Seine Patientenverfügung sieht vor, dass im Sterbeprozess keine lebensverlängernden Maßnahmen durchgeführt werden. Aufgrund der Unfä-



Am Ball bleiben: Im Internet lassen sich viele Informationen bequem von zu Hause aus finden.