

# Editorial

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Anteil der über 80-Jährigen in der deutschen Bevölkerung wird sich bis 2050 verdreifachen und die betreuungs- und kostenintensiven Krankheiten dramatisch zunehmen. Dies wird ganz sicher die medizinischen und wirtschaftlichen Ressourcen unseres bisherigen Gesundheitssystems überfordern, auch wenn dies heute keiner der Verantwortlichen eingestehen wird. Sowohl aus sozialer als auch aus individueller Sicht wird Gesundheit im Alter daher immer bedeutender. Die derzeitigen reparativen Ansätze der klassischen Medizin sind nicht geeignet, diese medizinischen, sozialen und wirtschaftlichen Herausforderungen der Zukunft zu beherrschen. Es muss unbedingt gelingen, die Gesundheit und Vitalität großer Teile der älteren Bevölkerung deutlich zu verbessern. Immer mehr Medikamente für alte Menschen ist kein erfolgversprechender Ansatz. Nur ein gesunder Lebenswandel mit geeigneter Ernährung zur Sicherung einer optimalen Nährstoffversorgung, auseichende körperliche Aktivität sowie Stressreduktion können die Entwicklung positiv beeinflussen. Dass dies ein durchaus vielversprechender Weg ist, zeigen andere Regionen wie ländliche Bereiche in den Mittelmeerländern oder in Asien. Die Menschen werden auch dort alt, bleiben aber länger vital und zeigen im Alter

eine geringere Morbiditätsrate an „Zivilisationskrankheiten“ wie Herzinfarkt, Herzinsuffizienz o. ä.

Was unterscheidet diese Regionen vom „Rest“ der industrialisierten Welt? Es sind insbesondere: bessere Nährstoffversorgung durch gesündere Ernährung, mehr körperliche Aktivität bis ins Alter und weniger Stress.

Dass die Bemühungen um eine gute Gesundheit im Alter bereits vor der Geburt beginnen müssen, zeigen die Forschungsarbeiten und Studien zur „Fetalen Programmierung“. Prävention beginnt in der Tat bereits im Mutterleib, denn schlechte Ernährung und hoher Konsum von Genussgiften der Mutter, aber auch des Vaters, können die Gesundheit des Kindes bis in sein hohes Alter in erheblichem Maße vorbestimmen, wie im Beitrag von Professor Berthold Hocher und Dr. Christoph Reichetzedler eindrucksvoll dargestellt.

Nicht ein Mangel an Medikamenten, sondern ein Mangel an Nährstoffen ist sehr häufig die Ursache für funktionelle Störungen, Strukturschädigung und letztendlich Erkrankung. Die Beteiligung von Nährstoffen an zentralen Stoffwechselfvorgängen, die ursächlich mit Alterungsprozessen in Zusammen-

hang stehen, wird im ersten Teil des Beitrages von Dr. Hans-Peter Friedrichsen ausführlich dargestellt. Daraus leitet sich auch der ursächliche Zusammenhang zwischen Nährstoffdefizit und Funktionsstörung bzw. Krankheitsentstehung ab, der an ausgewählten Nährstoffen und Nahrungsmitteln im zweiten Teil erläutert wird. Dr. Stefan Wey zeigt in seinem Praxisbericht, die Sinnhaftigkeit und Effektivität des gezielten Einsatzes von Mikronährstoffen bei der Betreuung von älteren Patienten in der Praxis des niedergelassenen Arztes.

Dass wir älter werden, können wir nicht beeinflussen. Wie wir älter werden und wie vital wir im Alter sind, können wir allerdings in erheblichem Maße selbst bestimmen. Möge dieses Heft Sie motivieren, aktiv zu werden für mehr Gesundheit und Vitalität im Alter.

Ihr  
Dr. Hans-Peter Friedrichsen

