

SPECIAL

Treffpunkt 55

plus

Gesundheit & Fitness im Alter



- Ausgewogene Ernährung
- Wellness-Resort für Frauen
- Schmerztherapie im Alter
- Neue Bücher
- Tipps für besseres Hören
- Hilfe für die Haut – ohne Kortison
- Früherkennung und Behandlung von Alzheimer
- Operation bei Gelenkarthrose
- Handschwächen nach Schlaganfall

EDITORIAL



LIEBE LESERINNEN UND LESER, in unserem ersten Gesundheits-Spezial blicken wir ganz bewusst auf Probleme, die den älteren Menschen betreffen. Im fortgeschrittenen Alter stellen sich im Körper Abbauprozesse ein, die uns ein Leben lang begleiten: Wir werden chronisch krank. Dank der modernen Medizin können diese Erkrankungen gelindert, aber nicht mehr geheilt werden. Wir müssen lernen zu akzeptieren, dass geliebte Gewohnheiten oder ein völlig selbstbestimmtes Leben nicht mehr so einfach möglich sind, wie früher. Wie sagte Joachim „Blacky“ Fuchsberger so schön: „Altern ist nichts für Feiglinge“. Und trotzdem, eine Umfrage bei über 65-Jährigen ergab, dass die meisten mit ihrem Leben zufrieden sind. Damit dies so bleibt, werden wir im nächsten Gesundheits-Spezial wertvolle Hinweise über Vorsorgemaßnahmen geben. Bis dahin wünsche ich Ihnen eine gute Gesundheit und verbleibe Ihre

Monika Baumann

Dr. med. Monika Baumann

10 Treffpunkt 55plus

Ausgewogene Ernährung

Bei älteren Menschen, sowohl bei Männern als auch bei Frauen, sinkt der Kalorienbedarf fast um die Hälfte. Das bedeutet: Durchschnittlich reichen etwa 1700 Kilokalorien am Tag. Parallel dazu steigt jedoch der Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen. Da das Kauen und Schlucken erschwert sein können, ist die Zusammensetzung der Ernährung umso wichtiger. Sie sollte hochwertige pflanzliche Fette enthalten, wie zum Beispiel kalt gepresste Olivenöle. Diese sind leicht verdaulich und senken das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Frischer Fisch liefert größere Mengen an Selen, Vitamin D und Jod. Damit werden die Schilddrüse und der Knochenaufbau unterstützt. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören einmal am Tag eine gekochte Mahlzeit, die Gemüse und Beilagen enthält, und mindestens einmal in der Woche eine Fleischmahlzeit. Fleisch liefert wertvolles Eiweiß für den Muskelaufbau. Außerdem enthält es Eisen für die Blutbildung und Zink für die Abwehrkräfte. Milchprodukte beinhalten Eiweiß und Kalzium als Bausteine für Zähne und Knochen. Joghurt bietet zusätzlich Bakterien, die die Verdauung unterstützen. Frische Kräuter und Gewürze bringen den Eigengeschmack von Gerichten zur Geltung. Setzt man sie in der Küche gezielt ein, kann Salz eingespart werden. Bei der Aufnahme von Kohlenhydraten sollte man auf

den Blutzucker achten, d.h. wenn man in großen Mengen Kohlenhydrate, vor allem Süßigkeiten isst, wird der Körper durch das Auf und Ab des Blutzuckerspiegels stark belastet. Langfristig kann sich daraus ein Altersdiabetes entwickeln.



Kleine Tipps dazu: Pürieren Sie Speisen, die schwer zu kauen sind, denn alle Vitalstoffe können dadurch bewahrt und aufgenommen werden. Gemüsewasser nicht wegschütten, sondern als Suppe verwenden. Kartoffeln nicht geschält in Wasser kochen.



Wo Frauen sich wohl fühlen

Frauen wissen genau, was sie für ihre Gesundheit und Lebensfreude brauchen. Mit dem „la pura women's health resort kampal“ gibt es nun in Österreich einen Rückzugsort inmitten von Waldviertler Kraftplät-

zen, an dem Naturheilkunde mit hochentwickelter Schulmedizin zu einem ganzheitlichen Angebot rund um Gesundheit, Schönheit, Bewegung und Ernährung sinnvoll kombiniert wird. Das gesamte Resort ist mit viel Feingefühl ganz auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt. Stilvoll designte Zimmer und Suiten begeistern mit schönen Ausblicken und edlem Interieur. Der Ladies Fitness- und der geschmackvoll gestaltete Spabereich laden ein, den Körper und Geist bewusst zu erleben und zu verwöhnen. Bei Geldhauser Busreisen kann man dazu exklusiv ein Drei-, Vier- oder Sechs-Tage-Verwöhnpaket inklusive Anreise im First-Class-Bus von München und Rosenheim buchen. Weitere Infos: Geldhauser – Die Münchner Busreisen, Marienplatz 8, 80331 München, Tel. 089/ 22 08 61, www.geldhauser.de und www.lapura.at

Schmerztherapie im Alter

In Deutschland leben rund 20 Millionen Rentner. Mehr als ein Viertel davon leidet an chronischen Schmerzen, die durch Arthrosen der Gelenke, Veränderungen der Wirbelsäule und bösartige Erkrankungen verursacht werden. Eine Schmerztherapie bei Menschen im fortgeschrittenen Alter muss auf viele Begleiterkrankungen und dafür eingesetzte Medikamente Rücksicht nehmen. Rheumamittel wie Ibuprofen und Diclofenac, die viele ältere Patienten gegen Schmerzen nehmen, sind hochwirksame, aber leider auch nebenwirkungsreiche Medikamente. Die wesentlichen Nebenwirkungen sind Magen- und Darmunverträglichkeiten, Veränderung der Blutgerinnung und die Erhöhung des Blutdrucks. Deshalb gilt folgende Regel: Sanft anfangen und in Abstimmung mit dem Hausarzt die Dosis langsam steigern. Patienten, die eine eingeschränkte Nierenfunktion haben, sollten bei länger zu

erwartender Schmerzmittelgabe Opiate, z.B. Tilidin oder moderne Morphine in Tablettenform oder als Pflaster vorziehen. Der Arzt sollte dem Patienten die Angst vor Abhängigkeit nehmen. Für Patienten mit Gedächtnisschwierigkeiten müssen Opiate genau dosiert werden, denn sie könnten Prozesse im Gehirn dämpfen. Mit zusätzlichen alternativen Methoden kann die Schmerzmittel-Dosis reduziert werden, zum Beispiel mit Akupunktur. Die Nadelstiche können den Schmerz



lokal unterdrücken und auch Selbstheilungskräfte fördern. Bei der Atemtherapie lernen Patienten, bewusst zu atmen. Das entspannt und beruhigt das Nervensystem. Ähnlich ist es bei Qi-Gong: Sanfte Bewegungen trainieren die Muskeln und die Koordination. Physiotherapie und physikalische Therapien verbessern Muskelschmerzen, sowie die Beweglichkeit und erhöhen die Leistungsfähigkeit. Wirkungsvoll

sind auch Heusäcke, die angewärmt auf die schmerzhaften Stellen gelegt werden. Ferner wird lokal mit Quarkwickeln oder aufgelegtem Beinwell behandelt. Die Pflanzenheilkunde empfiehlt außerdem Weihrauch, Brennnessel und die Teufelskralle. Ihr entzündungshemmender Effekt ist aber geringer als bei herkömmlichen Rheumamitteln und nur in ausreichend hoher Konzentration zu erzielen.

Fotos: iStockphoto



BUCHTIPPS

Vorsorge mit System

Das Leben steckt voller unerwarteter Ereignisse. Das große Vorsorge-Handbuch bietet dazu eine durchdachte Organisationshilfe. In übersichtlichen Formularen kann man die Fakten der privaten und rechtlichen Lebenssituation sowie die Vermö-



gensumstände übersichtlich eintragen. Enthalten sind zudem rechtssichere Vorlagen, mit denen man die nötigen Verfügungen treffen kann.

Das Große Vorsorge-Handbuch, 39,80 Euro. Bundesanzeiger Verlag, www.bundesanzeiger-verlag.de

Hilfe bei Schmerzen

Der Ratgeber „Schmerzfrei durchs Leben“ informiert verständlich und auf dem



neuesten Stand der Schmerzforschung über Therapien der Schulmedizin, aber auch über alternative Methoden, Naturheilverfahren und altbewährte Hausmittel. Das Nachschlagewerk gibt es exklusiv bei Reader's Digest und kann im Internet unter www.dasbeste-shop.de bestellt werden.

Schmerzfrei durchs Leben, 39,95 Euro.



Infos zum besseren Hören

Hörgeräte und Cochlea-Implantate helfen bei Schwerhörigkeit. Treten viele Nebengeräusche auf, wird das

Verstehen schwierig. Abhilfe schaffen induktive Höranlagen, die Audiosignale wie Musik oder Sprache drahtlos auf das Hörgerät oder Implantat übertragen. Inzwischen haben viele öffentliche Räume wie Kirchen, Kinos und

Theatersäle induktive Höranlagen. Voraussetzung für die Funktion ist eine sogenannte „Telefon-Spule“ im Hörgerät. Die Otosklerose ist eine Versteifung der Gehörknöchelchen im Mittelohr. Dadurch wird der Schall nicht aus-

reichend weitergeleitet. Da die Krankheit nicht geheilt werden kann, bleibt nur eine Operation. Bei der sogenannten Stapedektomie wird der verknöcherte Steigbügel durch eine Prothese aus Titan ersetzt.

Moderne Technik im Ohr

Mit optisch auffälligen, schlecht klingenden Hörgeräten sollte sich heute niemand mehr belasten. Moderne, kaum sichtbare Hörsysteme sind intelligente Microcomputer, die den Träger in jeder Hörsituation angenehm und aktiv unterstützen. Ein aktuelles Beispiel ist die Neuentwicklung von Bernafon. Das Modell Chronos gehört zu den High-Tech-Hörsystemen mit natürlichem Klangbild und blitzschneller Erkennung wechselnder Hörsituationen. Weitere Vorteile sind der Datenaustausch zwischen den Hörsystemen beider Ohren, eine Impulsschall- und Störgeräuschunterdrückung, Sprachhervorhebung durch Richtmi-



krofone und eine präzise Rückkopplungsauslöschung. Die Spezialisten im AUDILOGIK Fachzentrum für Hörgeräte bieten dazu eine umfassende Höranalyse und persönliche Beratung. Der Vorteil für interessierte Treffpunkt 55plus-Leser: Bis Mitte April 2013 gibt es beim Kauf von Chronos Hörsystemen auf den Eigenanteil einen Rabatt von 10%. AUDILOGIK Fachzentrum für Hörgeräte, Pettenkoferstr. 5, 80336 München (direkt am Sendlinger Tor Platz), Tel. 089/51 51 48 86, www.audilogik.de

Hilfe für die Haut – ohne Kortison



Auch wenn der Juckreiz unerträglich wird, werden Patienten immer zurückhaltender gegenüber kortisonhaltigen Präparaten aus Angst vor Nebenwirkungen. Allerdings gibt es mittlerweile auch tatsächlich kortisonfreie Alternativen, die den Juckreiz mildern und gleichzeitig die Haut pflegen. So kann zum Beispiel RaLife mit seinem Wirkstoff Adelmidrol hier Abhilfe schaffen. In einer Pilotstudie bei zwanzig Patienten mit Neurodermitis und Ekzemen im Gesicht, führte die Anwendung von Adelmidrol auf der Haut zu einem deutlichen Rückgang der Ekzeme. Die Patienten berichteten zudem über eine spürbare Verbesserung des Juckreizes. Die Besserung des Hautzustandes war selbst noch vier Wochen nach Beendigung der Behandlung vorhanden. Die Patienten wurden vier Wochen lang zweimal täglich mit Adelmidrol behandelt. Die

juckreizmildernde und entzündungshemmende Wirkung von RaLife ist durch Eigenschaften des Wirkstoffs Adelmidrol zu erklären. Dieser weist chemische Ähnlichkeiten mit so genannten Cannabinoiden auf, deren positive Einflüsse auf das Immunsystem und auf die Schmerzregulierung schon länger bekannt sind. Die Anwendung von Cannabinoiden auf der Haut bewirkt bei vielen Menschen, die unter chronischem Juckreiz oder unter Neurodermitis leiden, eine deutliche Abnahme der Juckreizsymptomatik. Adelmidrol wirkt in der Praxis ähnlich wie viele Kortison-spezifischen Nebenwirkungen – insbesondere bei längerer Anwendung – treten bei der RaLife-Behandlung nicht auf. Mehr Info unter www.againlife.de

Früherkennung von Alzheimer

Vor der Alzheimer-Krankheit kann sich niemand schützen. Der fortschreitende Gedächtnisverlust sowie die damit verbundenen Verhaltens- und Persönlichkeitsänderungen sind für Betroffene und Angehörige eine schwere Belastung. Forschungsergebnisse legen dar, dass die Alzheimer-Erkrankung sehr viele Jahre vor der Diagnose Demenz beginnen kann. Eine Früherkennung ist jedoch seit kurzem möglich und wird in einer neuen internationalen Studie am Gedächtnis-



zentrum München angewandt. Die Zukunftsvision der Forscher lautet: frühe Diagnose, frühe Behandlung, noch bevor eine starke Schädigung der Nervenzellen eingetreten ist. Das Gedächtniszentrum bietet als einer der wenigen Standorte in Deutschland Betroffenen die Möglichkeit, an einer Alzheimer-Studie im Frühstadium der Erkrankung teilzunehmen. Die Studie arbeitet mit modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen, um eine frühe

Diagnose stellen zu können. Ziel ist es, das Fortschreiten der Krankheit zu verzögern oder möglicherweise gar zu stoppen," erklärt der Münchner Facharzt für Neurologie und Psychiatrie Dr. Andrej Pauls. Für die Alzheimer-Studie sucht das Gedächtniszentrum noch weitere Teilnehmer im Alter von 50 bis 85 Jahren, die in den vergangenen zwölf Monaten einen fortschreitenden Gedächtnisverlust bemerkt haben, der auch schon anderen aufgefallen ist. Die Teilnehmer durchlaufen eine intensive Voruntersuchung, durch die mit sehr hoher Sicherheit festgestellt werden kann, ob eine normale Altersvergesslichkeit oder das Frühstadium von Alzheimer vorliegt.



Dr. med. Andrej Pauls

Teilnehmer für neue Studie gesucht

Interessenten für eine Alzheimer-Studie können sich beim Gedächtniszentrum München unter Tel. 089/23 03 24 60 (vormittags) oder unter 0800/589 24 68 (kostenlos) sowie unter www.scarlet-roadstudy.com informieren.

Weitere Informationen unter www.alzheimerstudie.de.

Rundum-Service für zu Hause

In München unterstützt der private Betreuungsdienst Dolce Vita seit sieben Jahren ältere und kranke Menschen mit einer Vielzahl von hilfreichen Dienstleistungen, die es ermöglichen, weiterhin zu Hause zu leben. Ob Hilfe im Haushalt, Einkaufen, Kochen, die Erledigung der Post, Begleitung zu Terminen, Reparaturen in der Wohnung oder eine 24-Stunden-Betreuung im Krankheitsfall – unter einer Telefonnummer



immer kann man schnell und unbürokratisch die Leistungen auswählen, die man persönlich benötigt. Ein 24-Stunden-Notruf bietet zudem Sicherheit zu Hause. Anmeldung und Beratung sind unverbindlich und kostenlos. DOLCE VITA Private Seniorenbetreuung, Tel. 089/25 54 20 30



IMMER FÜR SIE DA

Alltagsbegleitung für Senioren
München



+49 89 3837708-0

*pro*seniore
HOMECARE

Pro Seniore Homecare München

Schackstraße 3 · 80539 München · www.pro-seniore-homecare.de



Hilfe bei Gelenkarthrose

Eigenknorpelersatz oder doch gleich minimalinvasive Hüftendoprothetik? Was sind die Vor- und Nachteile? Bei der Eigenknorpelknochen-Transplantation, ein Verfahren zur Verbesserung von Gelenkarthrosen, entnimmt der Chirurg aus einem gesunden Gelenk Knorpelteile mit dem dazu gehörigen Knochen. Damit ist die Durchblutung gegeben, da der Knorpel selbst nicht durchblutet ist. Diese Knorpelzylinder werden dann in den Bereich des abgenutzten Knorpels verpflanzt. Diese Methode ist heute zum Routineeingriff geworden. Die Erfolgsprognosen sind gut, und es lassen sich auch mittelgroße Defekte damit behandeln. Der Eingriff wird von den Krankenkassen akzeptiert. Es gibt aber auch Nachteile, weil man aus einem gesunden Gelenk Stücke entnehmen muss. Dadurch sind die Möglichkeiten

eingeschränkt. In Grenzbereichen kommen dann Spenderknorpel zum Einsatz. Die „minimalinvasive Hüftendoprothetik“ ist eine Art Schlüssellochchirurgie beim Hüftgelenkersatz, die derzeit in den Medien stark diskutiert wird. Die Vorteile dieser Technik liegen in dem kürzeren Hautschnitt und der Schonung der Muskulatur. Allerdings sind die Komplikationen bisher noch zu hoch, um diese Technik zu einem gängigen Verfahren zu machen. Zehn Prozent der Fälle erfordern eine frühe Zweitoperation. Bei 25 Prozent der operierten Patienten war ein Oberschenkelnerv beschädigt. Die Methode erfordert eine umfangreiche Erfahrung des Operateurs, um sie erfolgreich zu machen, da für den begrenzten Einblick auf das OP-Gebiet ein spezielles dreidimensionales Denken notwendig ist.

Handschwächen nach Schlaganfall

Die so genannte Spiegeltherapie wird zunehmend genutzt, um Handchwächen nach einem Schlaganfall zu verbessern. Ein Spiegel wird zwischen die betroffene und gesunde Hand gestellt, so dass die gelähmte hinter dem Spiegel zu liegen kommt und der Patient das Spiegelbild der gesunden betrachtet. Zuerst sieht der Patient lediglich das Spiegelbild der gesunden Hand. Anschließend bewegt der Patient die gesunde und beobachtet die Bewegungen im Spiegel. Zuletzt werden beide Hände gleichzeitig bewegt und die Bewegungen der gesunden im Spiegel verfolgt. Studien zeigen, dass sich das Befinden der gelähmten Hand



durch das Betrachten der gesunden Hand im Spiegel signifikant verbessert. Der zugrunde liegende Mechanismus im Gehirn ist allerdings noch unverstanden. Auch beim CRPS (Complex Regional Pain Syndrome) früher M. Sudeck genannt, eine schmerzhafte Komplikation z.B. nach Operationen, ist die Spiegeltherapie ein wichtiger Bestandteil der Therapie.

MediCenter im Klinikum Bogenhausen

Das Klinikum München ist um eine wichtige Einrichtung reicher. Das MediCenter am Klinikum Bogenhausen bildet mit den zwei Fachrichtungen Nuklearmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin (PRM) ein ambulantes Versorgungszentrum. In der Praxis für PRM werden die Patienten vom Arzt manuell untersucht und abhängig vom Befund mit den Methoden der Physikalischen Therapie behandelt. Diese Maßnahmen zählen zu den wichtigsten Therapieschritten, um den Schmerzkreislauf im Bewegungsapparat zu durchbrechen. Ziele der Behandlung sind eine aktive Mobilisierung, der Ausgleich von Fehlhaltungen und das Verhindern von Versteifungen. Behandelt werden vor allem Schmerzkrankungen, Arthrosen, Rückenerkrankungen, Osteoporose und neurologische Erkrankungen, z.B. nach einem Schlaganfall. Patienten werden mit Überweisung eines Haus- oder Facharztes oder auch nur mit der Kranken-



kassen-Chipkarte aufgenommen. Info: MediCenter Bogenhausen, Anmeldung unter Tel. 089/92 70-2970 oder -2971, www.medicenter-bogenhausen.com