

DER LANDARZT



HELLO AMERICA!

VON DR. THOMAS ASSMANN

Manchmal schafft es sogar der Landarzt, dem Alltag zu entfliehen und Urlaub zu machen. Diesmal, wie so oft in meinem Leben, bin ich in New England in den USA. Ich glaube, es ist das elfte oder zwölfte Mal, dass ich dort bin. Ich finde die Mischung aus Europa und Amerika in dieser östlichen Region spannend. Die anderen Staaten, zum Beispiel Kalifornien, haben mich nie interessiert.

Oft entdecke ich hier in der Region Dinge, die fünf bis zehn Jahre später dann auch bei uns zu finden sind. Wenn ich mich erinnere, dann war das vor 30 Jahren so bei Starbucks, vor 25 Jahren bei „Ben & Jerry's“. Heute Abend habe ich zum ersten Mal Kaffee getrunken, dessen Kaffeepulver in einem Teebeutel steckte. Okay, eine echte Plörre, aber bestimmt in Deutschland 2030 ein gigantischer Erfolg!

Noch viel spannender sind die Begegnungen mit den Menschen und mit ihren Gedanken und Sorgen hier. Unser Uber-Fahrer zum Beispiel, der uns vom Flughafen zu unserer Pension brachte – übrigens meine allererste Uber-Fahrt, die ich organisiert habe, und es hat geklappt. Er ist etwa 35 Jahre alt, Afroamerikaner, heißt George und hat uns erzählt, dass er hauptberuflich am Flughafen arbeitet und nebenbei als Uber-Fahrer tätig ist. Seine Frau und er haben eine eineinhalbjährige Tochter. Die Ehefrau kümmert sich ganztags um die Tochter, da Kitas und Kindergärten in den USA zwischen 1200 und 2000 Euro im Monat kosten. Doch nicht nur wegen der Kosten für die Kinder muss er zwei Jobs annehmen, auch wegen der hohen Inflation ist George gezwungen, doppelt zu arbeiten.

Ein ganz wichtiges Thema für ihn ist auch die Krankenversicherung. Dank seines Hauptarbeitgebers hat er zumindest eine, aber er erzählte, dass die Kosten immer höher werden und die Leistungen immer schlechter. Die Diskussion kommt mir bekannt vor. Wer Mercedes bezahlt und Trabi bekommt, findet das nicht besonders fair – in den USA wie auch bei uns!

An den Abenden bin ich durch Harvard flaniert. Bei einem wuchtigen Gebäude hielt ich an: Es war die Jurafakultät von Harvard. Was mich sehr beeindruckt hat, war der gigantische Aufenthaltsraum, den man durch die Fenster sehen konnte: 300 bis 400 Quadratmeter, zwei Etagen und eingerichtet wie in einem Luxushotel. Bewacht wurden die Eingänge von Doormen. Was mich aber sehr nachdenklich machte, war der Satz: „Only for members of our Harvard community.“

Okay, als Schutz vor neugierigen Touristen wie dem Landarzt ist das ja okay. Aber auch unser Uber-Fahrer George wird nie hineinkommen, und die, die hineindürfen, werden George nie wirklich kennenlernen – weder seine Sorgen noch sein Leben. Sie werden in ihrer Blase weiterleben und als Elite später an den Schaltstellen der Macht Gesetze und Regeln machen, die George und seine Familie bestimmt deutlich mehr betreffen als diese Menschen selbst.

Schade eigentlich, dass George, der das Ideal der Gründungsväter verkörpert, nie die Möglichkeit haben wird, sich mit dieser Elite auszutauschen. Ich glaube, dass auch diese Bubble-Insassen eine ganze Menge von ihm lernen könnten, wenn sie denn wollten.

So bleibt nur, dass George und der Landarzt sich die Nase an der Fensterscheibe plattdrücken und aus dem Staunen nicht mehr herauskommen und weiterhin darauf hoffen, dass, wenn sie für Mercedes zahlen, zumindest doch nicht nur ein Trabi herauskommt! Ich bin im Urlaub, da darf man in einer Kolumne, rausgerissen aus dem Alltag, doch auch mal etwas philosophieren, oder? Was ich mir auch überlegt habe: Vielleicht kommt Ihr Kaffee demnächst aus einem Teebeutel – ich bemühe mich schon einmal um die Rechte!

Es grüßt Sie herzlich diesmal von ganz weit weg – Ihr Landarzt.

Dr. Thomas Affmann, 63 Jahre alt und Internist, hat eine Praxis im Bergischen Land und schreibt hier alle 14 Tage.

Wie ernähre ich mich im Alter?

Im Laufe des Lebens verändert sich der Nährstoffbedarf. Mit den Jahren wird der Körper anspruchsvoller. *Yael Adler* sagt: Der Teller soll dann kleiner, sein Inhalt muss aber besser werden.



Um viel Volumen bei niedriger Kaloriendichte zu erreichen, sollten Sie zu Gemüse greifen.

Foto iStock

Im Alter brauchen wir weniger (unnötige) Kalorien, aber mehr Qualität auf dem Teller. Klingt ein bisschen unfair, schließlich sagte schon der amerikanische Politikberater Bernard M. Baruch: „Alt Sein – das ist immer 15 Jahre älter, als man selbst gerade ist.“ Sympathisch gedacht. Nur leider lässt sich unser Körper von solcher Altersarithmetik nicht beeindrucken.

Altern beginnt nicht erst mit dem 60. Geburtstag. Schon ab etwa 40 Jahren verlieren wir, wenn wir nichts dagegen tun, Muskelmasse und Muskelkraft. Später sinkt die maximale Sauerstoffaufnahme, Gelenke werden steifer, Knorpel dünner, Knochen poröser. Wachstumshormone und Sexualhormone nehmen ab, Blutgefäße verlieren an Elastizität, der Blutdruck kann steigen, die maximal erreichbare Herzfrequenz unter Belastung sinkt, Herzrhythmusstörungen werden häufiger. Und auch die Haut büßt Festigkeit und Elastizität ein und legt sich irgendwann in ihre sogenannten würdevollen Falten.

Mehr als 25,5 Millionen Menschen in Deutschland sind über 60, also knapp ein Drittel der Bevölkerung; der Anteil dürfte künftig weiter steigen. In der Altersforschung wird sogar diskutiert, ob Altern selbst als eine Art Krankheit verstanden werden kann, denn dabei häufen sich messbare biologische Veränderungen: unterschwellige Dauerentzündungen, nachlassende Reparaturmechanismen der Zellen, weniger leistungsfähige „Kraftwerke“ der Zellen und alternde Zellen, die ihre Umgebung ungünstig beeinflussen. All das erhöht zugleich das Risiko für typische Alterskrankheiten. Gene, Erkrankungen und Medikamente spielen dabei eine Rolle, aber ebenso Bewegung, Schlaf, soziale Kontakte und Ernährung.

Dabei entsteht ein Alters-Paradox: Wir brauchen mit zunehmendem Alter weniger Kalorien, aber nicht weniger Nährstoffe. Unser Energiebedarf sinkt, unter anderem weil weniger Wachstumshormon ausgeschüttet wird, zugleich Muskelmasse verloren geht und viele Menschen sich weniger bewegen. Gleichzeitig müssen in diese geringere Energiemenge besonders viele Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß, Ballaststoffe und essentielle Fettsäuren hineinpassen. Der Teller darf also etwas kleiner werden – sein Inhalt muss besser werden.

Wer seinen Teller trotzdem gern voll sieht, kann einen einfachen Trick nutzen: viel Volumen bei niedriger Kaloriendichte. Also reichlich Gemüse, Salat, Pilze, Hülsenfrüchte, wasserreiches Obst oder

Suppen, Lebensmittel also, die ordentlich Platz auf dem Teller beanspruchen, satt machen und viele Nährstoffe liefern, ohne gleich ein Kalorienfeuerwerk zu veranstalten.

Beginnen wir mit Eiweiß. Muskelverlust ist im Alter weit mehr als ein kosmetisches Problem: Muskulatur ist Altersvorsorge. Sie hält uns aufrecht, stärkt die Knochen, stabilisiert Gelenke, verbraucht Glukose, beeinflusst unseren Stoffwechsel und entscheidet darüber, ob wir mit 80 Jahren noch eine Einkaufstasche tragen oder aus einem tiefen Sessel aufstehen können, ob wir uns auffangen und die Balance halten können und nicht hilflos werden.

Im Alter bewegt man sich häufig weniger, der Appetit nimmt ab, und der Muskel reagiert weniger empfindlich auf Eiweiß und Training. Fehlt Protein, fehlen Aminosäuren, die Bausteine für Muskeln, Enzyme und Reparaturvorgänge. Für ältere Menschen sind ungefähr 1 bis 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag eine sinnvolle Größenordnung, bei Muskelabbau oder intensiver Belastung durch Sport oder Krankheit individuell auch mehr. Bei stärker eingeschränkter Nierenfunktion muss die Menge angepasst werden. Und: Protein allein baut keinen Muskel. Den Wachstumsreiz liefert Krafttraining – idealerweise zwei- bis dreimal pro Woche gegen ordentlich Widerstand.

Auch unsere Knochen merken sich, wie wir gelebt haben. Die höchste Knochenmasse besitzen wir bereits im jungen Erwachsenenalter. Zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr kann der Knochenabbau einsetzen; nach den Wechseljahren beschleunigt er sich bei Frauen durch den Östrogenabfall besonders. Was schützt? Belastung: Krafttraining, zügiges Gehen, Treppensteigen und – soweit möglich – Sprünge. Dazu Calcium, Vitamin D, Protein, Magnesium und Vitamin B12. Calcium steckt etwa in Milchprodukten, Brokkoli, Grünkohl, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und calciumreichem Mineralwasser. Vitamin D lässt sich nur begrenzt über Lebensmittel zuführen; bei unzureichender Versorgung kann eine Ergänzung sinnvoll sein, gern zusammen mit Vitamin K2.

Dann kommen meine Gesundheitstipps: Ballaststoffe. Früher galten sie als unverdaulicher Ballast. Heute wissen wir: Was wir selbst nicht verdauen können, ist für viele Darmbakterien ein Festessen. Ballaststoffe erhöhen das Stuhlvolumen, fördern eine geregelte Verdauung, sättigen, beeinflussen Blutzucker und Blutfet-

te günstig und dienen Darmbakterien als Nahrung. Dabei entstehen unter anderem kurzkettige Fettsäuren, die für Darmschleimhaut und Stoffwechsel wichtig sind. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Fettleber, Demenz, Dickdarmkrebs und vorzeitigen Tod verbunden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt mindestens 30 Gramm täglich. Wer wissen will, ob er das erreicht, kann einige Tage mit einer Ernährungs-App tracken. Schon zusätzliche fünf Gramm täglich sind in großen Beobachtungsstudien mit einem rund 14 Prozent niedrigeren Sterblichkeitsrisiko verbunden. Gute Quellen sind Vollkorn, Gemüse, Obst, Pilze, Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten, Haferkleie, Flohsamenschalen und Akazienfasern. Selbst Kaffee trägt etwas bei. Bitte langsam steigern.

Vitamin C, B-Vitamine, Zink und Magnesium sind Teil eines großen Stoffwechselorchesters. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente werden für Enzyme, Zellteilung, Nerven, Muskeln, Immunsystem, Knochenstoffwechsel und Sauer-

stofftransport benötigt; auch Mangan, Eisen, Selen, Kupfer und Jod sind wichtig. Zink unterstützt unter anderem Immunabwehr, Zellteilung und Wundheilung, weitere B-Vitamine sind für Energie-, Nerven- und Blutstoffwechsel wichtig. Coenzym Q10 wiederum ist an der Energiegewinnung in unseren Zellkraftwerken, den Mitochondrien, beteiligt.

Das Problem im Alter: Der Bedarf verschwindet nicht, während Appetit und Nahrungsmenge häufig abnehmen. Medikamente, Erkrankungen und eine nachlassende Magensäureproduktion können die Versorgung zusätzlich erschweren.

Vitamin-C-Riesen sind Paprika, Brokkoli, Grünkohl, schwarze Johannisbeeren oder Sanddorn. Vitamin B12 steckt natürlicherweise vor allem in Fisch, Fleisch, Eiern und Milchprodukten; wer vegetarisch lebt, muss B12 supplementieren. Das heißt aber nicht: ab 65 Jahren das komplette Nahrungsergänzungsmittel-Regal leer kaufen. Sinnvoller ist es, Ernährung und Risikofaktoren anzuschauen und relevante Werte gezielt im Blut zu bestimmen.

Fett brauchen wir für Zellmembranen, Hormone, Gehirn, Nerven und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Entscheidend ist die Qualität: Oliven- und Rapsöl, Avocados, Nüsse, Samen und fettreicher Fisch liefern ungesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fette (Wurst!) eher begrenzen, Transfette (Fastfood!) möglichst meiden.

Mit zunehmendem Alter wird das Durstgefühl unzuverlässiger. Manche Menschen trinken zusätzlich absichtlich wenig, weil sie nicht dauernd zur Toilette möchten, andere vergessen es einfach. Dabei verlieren wir ständig Wasser über Nieren, Haut, Atmung und Darm. Fehlt Nachschub, können Müdigkeit, Schwindel, trockene Schleimhäute und Konzentrationsstörungen entstehen; ausgeprägter Flüssigkeitsmangel kann sogar Verwirrtheit verursachen. Außerdem können manche Medikamente bei Flüssigkeitsmangel stärker konzentriert vorliegen und dadurch eher Nebenwirkungen verursachen. Als Orientierung sind etwa anderthalb bis zwei Liter Getränke täglich sinnvoll, sofern medizinisch nichts dagegenspricht. Bei Hitze, Fieber, Durchfall oder bestimmten Medikamenten verändert sich der Bedarf. Dunkler Urin kann auf zu wenig Flüssigkeit hinweisen, hellgelber meist auf eine gute Versorgung.

Überhaupt: möglichst echte Lebensmittel essen. Am besten solche, bei denen man noch erkennt, was sie einmal waren.

Bei manchem Industrieprodukt braucht selbst ein Lebensmittelchemiker Phantasie. Fertigprodukte bringen häufig viel Salz, Zucker, ungünstige Fette und hohe Energiedichte mit. Wurstwaren und anderes verarbeitetes Fleisch besser nur selten genießen: Ein hoher Verzehr ist unter anderem mit einem erhöhten Darmkrebsrisiko verbunden; beim Pökeln können zudem problematische N-Nitroso-Verbindungen entstehen. Der Seniorenratgeber: „In meinem Alter nehme ich alles an Konservierungsstoffen, was ich kriegen kann“ funktioniert deshalb auf Geburtstagsfeiern besser als in der Ernährungsberatung.

Ein Wort noch zur Zahngesundheit: Da unsere Mundhöhle quasi der Vorbereitungsraum der Verdauung ist, in dem wir die Nahrung einspeichern und zur weiteren Verarbeitung zweckmäßig zerkleinern, können wir unseren Kauapparat – ob natürlich gewachsen oder prothetisch optimiert – nicht hoch genug schätzen. Natürlich kann man jede Mahlzeit besonders weich kochen oder sogar pürieren, aber der Genuss ist größer, wenn man beim Essen auch noch ein wenig Biss hat. Weil auch Geruchs- und Geschmackssinn mit dem Alter nachlassen, lohnt es sich, etwas mehr Augenmerk auf die Zubereitung der Speisen und die Atmosphäre während der Mahlzeiten zu legen. Wer ständig das Bedürfnis hat, nachzusalzen, kann auch auf Kräuter und Gewürze ausweichen. Sie wirken appetitanregend und bringen zusätzlich Geschmack, ohne gleich mehr Salz zu liefern.

Auch das Ohr isst übrigens mit: Das Knacken einer Karotte, die knusprige Kruste oder das Crisp eines Salatblatts verstärken unser Genusserlebnis und optimieren das Ernährungsverhalten von Senioren nachweislich. Wer nebenbei ständig auf Fernseher oder Handy schaut, bekommt davon erstaunlich wenig mit.

Übrigens schmeckt es am besten und das Essen ist bekömmlicher, wenn wir es in Gesellschaft einnehmen, in der Familie, mit Freunden oder anderen Menschen, die uns wichtig sind. Zeitdruck dagegen ist ein schlechter Tischgenosse. Zum Schluss eine Take-Home-Massage: Wir sollten im Alter nicht vollkommen anders essen. Wir müssen nur genauer hinschauen. Und wir dürfen uns diese Mühe auch wert sein. Statt nur Blumen können übrigens einmal Microgreens auf der Fensterbank wachsen: junge Pflänzchen etwa von Brokkoli, Radieschen oder Kresse, die viel Geschmack und konzentrierte Pflanzeninhaltsstoffe liefern. Nährstoffdeko zum Aufessen. Guten Appetit!

SAGEN SIE MAL, FRAU DOKTOR



Haben Sie auch eine Frage?

Wollen Sie schon immer was von einem Arzt wissen, ohne dass Sie sich extra einen Termin geben lassen müssen? Dann fragen Sie doch einfach Dr. Yael Adler. Sie ist Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin und Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Venenheilkunde und Ernährungsmedizin in Berlin sowie Autorin einiger Bestseller. Frau Adler beantwortet Ihre medizinischen Fragen. In ihrer nächsten Kolumne geht es um Essen fürs Immunsystem; wenn Sie Fragen dazu haben, senden Sie diese bitte bis zum 20.10.26 an: sagensiemal@faz.de.