



## OHNE RICHTIGE ERNÄHRUNG KEIN ERFOLGREICHES ALTERN

10.11.2016

### Drei Fragen an den führenden Altersmediziner – Vortrag im Bethanien

Von Herbert W. Rabl (HR)



„Die richtige Ernährung ist jenseits des 60-sten Lebensjahres neben der Bewegung einer der wichtigsten Ansätze, um „erfolgreich“ alt zu werden.“ Mit dieser klaren These wendet sich der neue ärztliche Direktor am AGAPLESION BETHANIEN KRANKENHAUS HEIDELBERG, Professor Dr. Jürgen Bauer, in seinem ersten öffentlichen Vortrag an das interessierte Publikum. Die Kompetenz von Bauer hat in der wissenschaftlichen Welt der Alters- und Ernährungsmedizin besonderes Gewicht. Der neue ärztliche Chef an der traditionsreichen Heidelberger Klinik ist nicht nur Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie, sondern auch eine hoch anerkannte Kapazität auf seinem Fachgebiet. Professor Dr. Jürgen Bauer, der den an der Universität neu geschaffenen Lehrstuhl für Geriatrie innehat, spricht erstmals seit dem

Antritt seiner Tätigkeit am Neckar vor breiterem Publikum im Rahmen der von der RNZ präsentierten Vortragsreihe „Wissenswertes über das Älterwerden“.

**Frage:** Sie haben für Ihren ersten öffentlichen Vortrag in Heidelberg das Thema Ernährung gewählt – warum dieses scheinbar so allgemeine Thema?

**Professor Dr. Jürgen Bauer:** Drei große Themen sind bestimmend für das, was „erfolgreiches“ Altern genannt werden kann: Funktionserhalt, Sicherung der Autonomie und Lebensqualität. Um in diesem Sinne „gut alt zu werden“, ist auch eine richtige Ernährung entscheidend. Ein hohes Körpergewicht im Alter ist ein erhebliches Risiko für eine verminderte Mobilität und für Behinderung, insbesondere dann wenn ein Bewegungsmangel dazukommt. Gleichzeitig hat jedoch auch ein akuter oder chronischer Gewichtsverlust, beispielsweise im Rahmen eines Krankenhausaufenthalts, oftmals sehr nachteilige Auswirkungen für ältere Menschen. Über diese Zusammenhänge zu informieren und differenziert zu beraten, ist einer der besten Präventionsansätze, über die wir Altersmediziner verfügen.

**Frage:** Diese Aussage ist beunruhigend und verwirrend zugleich. Zu viel Gewicht ist anscheinend ein Problem und Abnehmen ist auch ein Problem. Wie passt das zusammen?

**Professor Dr. Jürgen Bauer:** Es ist für uns heute offensichtlich, dass der menschliche



AGAPLESION  
BETHANIEN KRANKENHAUS  
HEIDELBERG

Organismus im Alter deutliche Veränderungen, zum Beispiel hinsichtlich seiner Körperzusammensetzung und seines Stoffwechsels aufweist. Wenn wir im Alter die Energiezufuhr reduzieren, baut unser Körper daher nicht bevorzugt Fett ab, sondern anteilig mehr Muskelmasse. Das kann unmittelbare Auswirkungen haben, zum Beispiel auf das Sturzrisiko, die Mobilität und das Pflegerisiko. In der Folge verschlechtert sich auch die Lebensqualität. Zugleich führt die mit dem Altern verbundene Abnahme der körperlichen Aktivität zu einer Verschärfung der Situation. Auf einen einfachen Nenner gebracht: Wir sollten immer aktiv bleiben und die richtige Ernährung nie aus dem Auge verlieren. Anabole Medikamente, die Fett ab- und zugleich Muskeln aufbauen, könnten hier zukünftig eine Rolle spielen. Noch lässt sich deren Bedeutung jedoch nicht zuverlässig abschätzen.

**Frage:** Und wie sieht eine „richtige Ernährung“ jenseits der Marke „60 Jahre“ aus?

**Professor Dr. Jürgen Bauer:** Ganz allgemein beantwortet: ausgewogen und gesund essen, nicht zuletzt essen was schmeckt. Letzteres ist besonders wichtig, da Appetitstörungen mit steigendem Alter häufiger werden. Auf eine ausreichende Energiezufuhr zu achten ist wichtig. Eine optimierte Eiweißzufuhr bildet eine weitere Komponente. Ebenso der Ausgleich eines eventuell vorliegenden Vitamin D-Mangel. Ohne bewusste Ernährung und Bewegung kann aus ärztlicher Sicht gutes Altern nicht gelingen. Deshalb stelle ich das Thema Ernährung in den Mittelpunkt meines ersten öffentlichen Vortrags in Heidelberg.

Professor Dr. Jürgen Bauer ist seit dem 1. Oktober der neue ärztliche Direktor am AGAPLESION BETHANIEN KRANKENHAUS HEIDELBERG und zugleich Lehrstuhlinhaber für Geriatrie. Er kam von Oldenburg an den Neckar und gilt als einer der führenden Altersmediziner Deutschlands. Sein Vortrag „Ernährung im Alter – Besonders wichtig oder ganz egal“ findet am 10. November, 17 Uhr, im Bethanien Krankenhaus, Rohrbacher Str. 149, statt. Die von der RNZ unterstützten Vortragsreihe am AGAPLESION Bethanien Krankenhaus Heidelberg „Altersfragen? Wissenswertes über das Älterwerden“ lädt regelmäßig das interessiertes Publikum ein; der Eintritt ist frei.

PRESSEMITTEILUNG