

PROF. DR. PETER & DR. DAGMAR GRIESHOFFER

Wir reden nicht, wir tun es

Oder worauf wollen wir warten?

Act1
just be.

© 2023 Prof. Dr. Peter und Dr. Dagmar Grieshofer

Herausgeber:in: Act1 just be
Bilder: Dr. Dagmar Grieshofer
Umschlaggestaltung: SCOOP & SPOON
Lektorat / Korrektorat: SCOOP & SPOON

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autoren:
Buchschniede von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschniede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN Hardcover: 978-3-99152-162-4

ISBN E-Book: 978-3-99152-182-2



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der:s Autor:in unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

„Die reinste Form des
Wahnsinns ist es, alles
beim Alten zu lassen und
gleichzeitig zu hoffen,
dass sich etwas ändert.“

- Albert Einstein

Danksagung:

Wir möchten uns bei allen Menschen bedanken, die uns wertvolle Inputs für dieses Buch gaben. Herzlichen Dank an unsere Familie und unsere Freunde für die Unterstützung.

Dr. Dagmar Grieshofer & Prof. Dr. Peter Grieshofer

Inhalt

Vorwort	7
Die Genetik, die Vererbung – der meist überschätzte Teil der Gesundheit	14
Einfluss auf unsere Generation	20
Ernährung, Wir reden nicht, wir denken darüber nach und ändern sie	24
Nahrungsergänzungsmittel	39
Wir reden nicht, wir bleiben erreichbar	64
Wir reden nicht, wir leben und genießen es – Sexualität in der Generation 55+	74
Wir reden nicht, wir pflegen sie – die Haut	77
Die Frau – Der Mann	82
Wir reden nicht, wir beginnen mit körperlicher Aktivität und Sport	92
Welche Sportarten sind für die Generation 55+ vernünftig?	108
Wir denken nicht an die Schule, wir lernen jetzt wirklich für uns	131
Tagträume – Wir warten nicht, wir leben Sie	136
Wir reden nicht, wir wohnen – oder gibt es auch etwas anderes?	142

Vorwort

Wie stellen wir uns das Älterwerden vor?

Eine Frage, die man sich in der Jugend und im jüngeren Erwachsenenalter nicht oder kaum stellt. Eigentlich beginnen solche Überlegungen erst, wenn die Eltern oder Großeltern Unterstützung oder Betreuung brauchen. Und zumeist werden im Familienkreis verschiedenste Möglichkeiten diskutiert – der Umzug in eine Seniorenresidenz beziehungsweise in ein Altersheim ist nicht selten eine der Optionen.

Meine Frau und ich sind beide Ärzte mit jahrzehntelanger Berufserfahrung, die das 60. Lebensjahr bereits überschritten haben. Unsere persönliche Überzeugung ist es, dass es im hohen Ausmaß in unserer persönlichen Verantwortung liegt, wie wir älter werden. Selbstverständlich gibt es Schicksal und Krankheit, aber die Selbständigkeit, die Gesundheit und das Wohlfühlen zu erhalten ist unser Ziel, das wir mit Ihnen teilen möchten. Denn wir glauben, dass Pflegeeinrichtungen die am wenigsten anzustrebenden Optionen sind.

Noch bevor die Pandemie unser Leben auf den Kopf stellte, beschäftigten wir uns bereits intensiv mit dem Thema wie und

unter welchen Rahmenbedingungen wir gesünder, mit hoher Zufriedenheit und Wohlempfinden älter werden, bzw. wie wir unsere gesunde Lebensspanne erweitern können. Um dies zu ermöglichen, gründeten wir die 55+ Formel. Wir forschen und entwickeln mit Partnern was wir heute und in Zukunft benötigen.

Uns ist bewusst, dass es verschiedenste Modelle gibt. Wir bemühen uns, nach medizinisch wissenschaftlichen Kriterien Möglichkeiten aufzuzeigen. Das gemeinsame Ziel soll sein, so zu leben, dass man mit hoher Wahrscheinlichkeit keine pflegerischen Maßnahmen bis ins höhere Alter braucht.

Beinahe täglich wird man heute von den Medien und von der Politik beinahe händeringend zum Thema Pflegenotstand informiert.

Der Pflegenotstand, welcher in unserer älter werdenden Gesellschaft immer mehr zu einer entscheidenden Frage wird, beruht unter anderem darauf, dass wir zu jung krank und pflegebedürftig werden.

Wie ist die Welt heute, wenn man älter wird?

Die Pension steht vor der Tür, die Kinder sind aus dem Haus oder man hat schon Enkel. Oder man lebt aus verschiedensten Gründen in einem Ein-Personen-Haushalt. Wie auch immer, Gedanken und Zweifel kommen früher oder später. Wie werde ich meine Pension gestalten? Wie mein Älterwerden? In welcher Form und speziell auch wo?

Die klassischen Strukturen des Mehrfamilien-Haushalts haben sich im hohen Ausmaß aufgelöst. Kinder haben sich in alle Welt zerstreut. Man ist zwar über WhatsApp, Zoom oder Skype in Kontakt. Persönlich sieht man sich aber nur noch, wenn überhaupt, an Feiertagen wie Weihnachten, Ostern, Pfingsten oder bei Geburtstagen. Oder wenn man erkrankt ist. Eine weitere Notwendigkeit von Familien-Banden liegt im Thema Kinderbetreuung.

Mikrozensus Daten aus Deutschland belegen dies: Immer seltener leben mehrere Generationen unter einem Dach. In etwas mehr als ein Viertel aller Haushalte (28,1 Prozent) wohnen mehrere Generationen zusammen und wirtschaften in eine gemeinsame Haushaltskasse. Überwiegend lebt dabei die mittlere Generation mit ledigen Kindern zusammen (26,9 Prozent). Selten bestehen Haushalte aus mittlerer und älterer Generation (0,7 Prozent). Nur in 0,5 Prozent der Haushalte leben und wirtschaften drei oder mehr Generationen zusammen. Diese Form des Zusammenlebens verschwindet schnell: Zwischen 1995 und 2015 ist die Zahl der Haushalte mit drei oder mehr Generationen um 40,5 Prozent von 351.000 auf 209.000 gesunken.

Ein lieber Freund sagte mir: „Weißt du, die größten Familientreffen sind meist Begräbnisse...“

Außerhalb dieser Strukturen bleiben einem die Partnerin, der Partner, Freunde, ehemalige Arbeitskollegen, oder man zieht sich immer mehr in das Alleinsein zurück.

Alles wird mit der Zeit weniger und seltener. Zum einem verliert sich nach dem Eintreten in den Ruhestand der häufige Kontakt zum Arbeitsleben und damit zu den früheren Kollegen. Vieles wird versprochen, wenig eingehalten. Freunde ziehen weg, erkranken oder man ist selbst nicht mehr so mobil, um aktiv Freunde aufzusuchen. Glückliche die, welche in den Strukturen von Vereinen eingebunden sind – egal, ob Feuerwehr, Gesangsverein oder Schrebergärtner. Selbstverständlich sind Clubs wie die Rotarier, Lions, Zontas, Soroptimisten und viele andere häufig ein wichtiges Bindeglied, auch in der Gestaltung des Älterwerdens. Das soziale, spirituelle Netzwerk von Glaubensgemeinschaften kann ebenso ein wesentlicher Faktor sein. Trotzdem hängt vieles von der Mobilität und Erreichbarkeit ab, man möchte sich doch nicht nur virtuell, sondern auch analog, sich also „wirklich“ treffen.

Dass Arbeit und Beschäftigung wesentliche Faktoren zur Erhaltung der Gesundheit sind, wurde erst vor Kurzem in einer interessanten Studie veröffentlicht. Auch die Diskussion in verschiedensten westlichen Staaten über den Zeitpunkt der Berechtigung beziehungsweise Pension ist ein zunehmender Faktor in unserer Gesellschaft.

Gesellschaftspolitisch möchten wir uns nicht darüber äußern, wir sind ja keine Politiker. Aber für uns als Ärzte aber auch der 55+ Generation angehörig, sind die folgenden Daten höchst interessant. Eine Studie aus den USA zeigt, wer erst mit 66 statt mit 65 Jahren in Rente geht, hat ein um elf Prozent geringeres Sterberisiko. Allerdings galt das nur für Rentner, die sich selbst als gesund

bezeichneten. „Es betrifft vielleicht nicht jeden, aber wir denken, dass die Menschen von Arbeit finanziell und sozial profitieren, und das ihr Leben verlängert“, schreibt Studienleiter Chenkai Wu im Journal of Epidemiology and Community Health 2012. Wu hat sich für ihre Untersuchung Daten von 12.000 Amerikanern aus einer großen Langzeitstudie angeschaut.

Er suchte sich knapp 3.000 Personen aus, deren Gesundheitsdaten ab 1992 vorlagen und die bis 2010, dem Ende der Studie, entweder mit 65 oder mit 66 Jahren in Rente gegangen waren. Als Nächstes teilten die Forscher die Personen in zwei Gruppen: Etwa ein Drittel der Rentner hatte angegeben, dass Krankheit ein Grund für die Verrentung gewesen war. Zwei Drittel aber gaben an, dass sie nur aus Altersgründen und nicht ihrer Gesundheit wegen in Rente gegangen waren. Von den gesunden Rentnern starben im Studienzeitraum zwölf Prozent, von den kranken etwa doppelt so viele.

Lassen Sie uns, bevor wir uns mit den einzelnen Kapiteln unseres Buches beschäftigen, etwas in die Biologie des Menschen eintauchen – und auch in die Lebenserwartung vergangener Zeiten.

„Unsere Körper“, so der Biostatistiker Jay Olshansky von der School of Public Health der University of Chicago, „haben sich im Zuge der Evolution so entwickelt, dass wir Kinder kriegen und sie aufziehen können. Die Menschen haben es zwar geschafft, das Altern immer weiter hinauszuzögern und die Lebenserwartung ganz erheblich zu steigern, doch scheint jetzt

eine Verlangsamung dieses Trends eingesetzt zu haben, auch wenn einzelne Menschen noch immer älter werden“

Biologisch ist der menschliche Körper laut Olshansky auf kurzfristigen Gebrauch ausgelegt: „Was wir machen, ist, diesen Körper über das Ende der Garantiezeit für lebendige Maschinen hinauszustoßen. Wenn wir daher bis ins hohe Alter überleben, setzen – wie bei Autos und Rennwagen – Störungen ein. Wenn wir die Struktur unseres Körpers selbst oder den Ablauf, in dem das Alter geschieht, nicht verändern können, wird vieles nicht mehr funktionieren, wenn wir die Grenzen des menschlichen Lebens ausdehnen.“

Wie war es denn bei den Römern?

Die durchschnittliche Lebenserwartung bei den Römern in der Antike lag zwischen 20 und 30 Jahren, wobei eine extrem hohe Sterblichkeit im ersten Lebensjahr berücksichtigt werden muss. Ungefähr 25 Prozent wurde über 40, ungefähr 5 Prozent wurden älter als 60 Jahre.

Im Mittelalter lag die Durchschnittliche Lebenserwartung zwischen 35 und 40 Jahren, sodass man heute mit Fug und Recht von einer Verdoppelung der Lebenserwartung sprechen kann. Um das zu erreichen, sind zum einem die massiv geänderten Lebensbedingungen, der medizinische Fortschritt, aber auch der persönliche Lebensstil maßgeblich. Die grundsätzliche biologische Bestimmung hat sich jedoch – und das sollte man nicht vergessen – nicht geändert. Deshalb ist es wichtig, für

unsere Generation 55+ ihnen im Rahmen dieses Buches die Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Sie nicht nur das Alter zu erreichen, sondern dies auch im hohen Ausmaß gesund und bei hohen persönlichen Wohlempfinden genießen können. Um die gesunde Lebenserwartung zu erhöhen und die negativen Auswirkungen des Älterwerdens hinauszuzögern, bedarf es verschiedenster Maßnahmen, die wir in diesem Buch beschreiben werden. Aufgrund der Aktualität übernehmen wir auch einige Teile aus unserem vorherigen Buch.

Was wir in diesem Buch beschreiben, sind keine Visionen, welche in die nahe oder ferne Zukunft sehen werden, nichts, was heute nicht schon gemacht wird, oder was wir nicht schon wissen.

Wir reden nicht, wir lernen, es ist nie zu spät

Die Genetik, die Vererbung – der meist überschätzte Teil der Gesundheit

Jeder von uns kennt die Sprüche „Mein Opa wurde uralte, meine Oma auch, also werde ich es auch.“ Leider oder erfreulicherweise ist die Genetik, also die Vererbung, nur ein sehr kleiner Teil unserer Lebenserwartung, aber auch der gesunden Lebenserwartung.

Im Rahmen einer Auswertung von 400 Millionen Daten konnte gezeigt werden, dass der Anteil der Genetik, also der Vererbung, bei bescheidenen sieben Prozent liegt. Das Ergebnis der Studie, welche vom Galico Life Science durchgeführt und im renommierten Magazin (Genetic Society of America J Graham Ruby 2018) veröffentlicht wurde, war überraschend, denn die Wissenschaft glaubte bisher an einen Einfluss von 15-30 Prozent.

Wichtig ist auch, sich zum Thema der Geschlechter zu äußern, denn Frauen und Männer brauchen Ähnliches, jedoch häufig nicht immer dasselbe, um gesund und aktiv 55+ zu sein.

Die Frau – Der Mann

Circa 6.500 Gene unterscheiden Frauen und Männer, also nicht nur das allseits bekannte XY und XX Chromosom. Ein Unterschied der Folgen hat. Klar und verständlich ist, dass die Medizin, aber auch vorbeugende Maßnahmen einen Unterschied zwischen Frauen und Männer machen. Meine Frau ist Ärztin und Internistin und wird dies in einem Kapitel näher erklären.

Wir beide waren nicht immer das Sinnbild eines gesunden Lebensstils, speziell eines gesunden Lebenswartung prägenden Lebensstils. Beginnt man jedoch erst, wenn man nicht mehr 55+ ist, über die Zukunft nachzudenken, muss man etwas ändern.

Wir reden nicht, wir tun es – worauf wollen wir denn warten?

Wie ich im ersten Buch über Active Ageing und Lebensstil geschrieben habe, ist es nie zu spät, etwas zu ändern – aber man muss es tun. Ob abnehmen, gesünder essen, Ausgleich im Alltag oder ausreichend Sport treiben, wir nehmen uns immer etwas vor, wir reden darüber mit dem Partner, mit der Familie, mit Freunden. Aber häufig scheitern die besten Vorsätze.

**Wir reden nicht, wir tun. Aber nicht zu viel auf einmal.
Setzen Sie sich immer kleine Ziele.**

Wer kennt es nicht – auch wir kennen es zur Genüge aus dem eigenen Leben: wir wollen unseren Lebensstil ändern, Fitnessstudio, Joggen, Walken, Ernährungsumstellung, Diäten und vieles mehr. Am besten alles gleichzeitig – und das Ergebnis?

Eigentlich sind wir zumeist am guten Willen gescheitert, weil wir zu viel wollten.

Überfordern Sie sich nicht gleich mit mehreren großen Vorsätzen oder stecken Sie Ihre Ziele zu hoch. Besser ist es, sich kleine Ziele zu setzen. Denn bewältigbare und erreichbare Zwischenziele führen zu Glücksmomenten und unterstützen dabei, erfolgreich weiterzumachen. Durch die kleinen Ziele und den immer wiederkehrenden Glücks- und Erfolgserlebnissen wächst die Motivation. Dadurch ist es leichter, das große Ziel zu erreichen. Durch die kleinen Erfolge ist es einfacher, die eigene Leistung zu steigern und weiterzuentwickeln.

Wichtig ist es auch, sich klarzumachen, was man will, und selbst an die Ziele zu glauben. Ein Tagebuch über die Entwicklung seiner Pläne und Ziele zu führen, erleichtert Vieles.

Belohnungen sind notwendig

Kleine Belohnungen zwischendurch steigern die Motivation und das Glücksgefühl und helfen dabei, Disziplin und Leistung weiter zu steigern. Das Belohnen soll nicht in direktem Zusammenhang mit Ihren Zielen stehen. Eine bessere Fitness, einige Kilo weniger, warum gönnt man sich nicht einen Restaurantbesuch? Sich einfach was Gutes tun ist entscheidend.

Wir kennen das auch aus unserer eigenen Erfahrung: die Bequemlichkeit, das Sitzen auf der Couch allein oder zu zweit und jetzt noch Aktivitäten setzen? Ein Kartenabend bei Freunden,

die Walking oder Jogginggruppe, eine Runde Golf oder vieles mehr – wir machen es, wenn wir in der Gruppe sind. Egal ob groß oder klein.

Wir Menschen sind kommunikative Wesen und primär nicht für das Alleinsein gebaut. Deshalb lassen sich viele notwendige Dinge in der Gruppe leichter durchführen, aber auch aufrechterhalten.

In der Gruppe ist vieles leichter

Die 55+ Formel von Act1 ist die perfekte Plattform dafür. Vieles schreiben wir noch darüber. Beginnen wir gleich mit einem Beispiel. Sport: wie viel Freude und Spaß macht es in der Gruppe und wie langweilig kann es allein sein. Aber nicht nur Sport, auch das Lernen, die Hobbies und vieles mehr sind integriert in unseren sozialen Strukturen.

Regelmäßige Termine verpflichten dazu, auch hinzugehen, oder sich online zu verbinden. Die Zeit hat sich verändert, die Generation 55+ ist heute einer der wichtigsten Nutzer von Facebook und anderen sozialen Netzwerken. Auch wenn man eigentlich keine Lust hat. So fällt es schwerer, aufzugeben. Spaß zu haben und soziale Kontakte reichen als Motivation aus, um sich in der Gruppe langfristig zu beteiligen und angestrebte Ziele zu erreichen.

Rückschläge, Misserfolge, Motivationstiefs sind normal

Misserfolge kommen bei jedem Vorhaben einmal vor. Davon sollten Sie sich aber nicht unterkriegen lassen. Misserfolge oder

geringere Erfolge können speziell am Beginn der Alltag sein. Deshalb ist auch die Community wichtig – sich regelmäßig zu treffen oder sich zumindest online auszutauschen.

Wir reden nicht, wir fangen einfach an. Worauf sollen wir denn warten?

Fangen Sie am besten direkt mit der Umsetzung Ihrer Ziele an. Denn je länger wir die Umsetzung einer Idee vor uns herschieben, desto niedriger erscheint uns ihre Bedeutung. Bereits nach wenigen Tagen sagt uns unser Gehirn, unser Unterbewusstsein, dass das Vorhaben nicht so wichtig sein kann.

Die ersten Wochen sind einfach, aber dann...

Anschließend gilt es, besonders in den ersten Wochen die Zähne zusammen zu beißen. Denn nach etwa 21 Tagen tritt ein Gewohnheitseffekt ein. Dann ist es besonders wichtig, motiviert zu bleiben, denn bei vielen Ziele können sich Plateaus entwickeln.

Nicht alles auf Einmal

Es ist nie zu spät, etwas zu ändern, zu erlernen, zu machen, um sich sein Wohlbefinden, seine Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Aber alles geht nicht auf einmal. Erinnern wir uns an unsere Schulzeit. Ich habe nicht immer die besten Erinnerungen im Gegensatz zu meiner Frau. Alles auf einmal konnten wir vielleicht als Jugendliche erlernen, doch schon etwas später geht das nur, wenn man Dinge hintereinander lernt.



You and Me Me and You
Dagmar Grieshofer 2022

Einfluss auf unsere Generation

Die Zeit vergeht nicht schneller – trotzdem sollen wir nicht warten

Meine Frau Dagmar und ich gehören bereits zum Club 6.0, also wir sind über 60, haben wesentliche Teile des Lebens bereits gelebt und erlebt. Wir denken jedoch positiv in die Zukunft, denn es liegt im hohen Ausmaß an uns, wie die nächsten Jahrzehnte unseres Lebens aussehen werden.

Für das Alltagsleben gefällt uns der Spruch des amerikanischen Schauspielers Will Smith sehr gut: „Ich wache jeden Morgen mit dem Glauben auf, dass heute besser als gestern sein wird.“

Warum 6.0? Den Begriff 5.0 hat ursprünglich die japanische Regierung geprägt, als Society 5.0. Darunter versteht man eine intelligente, vollständig vernetzte und nachhaltige Gesellschaft. Oberstes Ziel der Society 5.0 sind eine Verbesserung der Lebenswelt und Erhöhung der Lebensqualität.

Für uns bedeutet 6.0 und die Generation 55+ wie wir unsere gesunde Lebensspanne erhöhen können.