



FOTOS: STEFAN DIESNER

Für die Bestimmung des "biologischen Alters" gibt es – neben medizinischen Untersuchungen – einige ganz einfache Tests, die auch von Hochbetagten leicht durchgeführt werden können.

Das Geheimnis der 100 JÄHRIGEN

Forscher der Universität Wien arbeiten daran, das Geheimnis eines langen Lebens zu entschlüsseln. In einer groß angelegten Studie wollen sie herausfinden, was uns und unsere Nachfahren möglichst lange gesund ein hohes Alter erreichen lässt.

Unserer Generation ist auf dem Vormarsch: Nach Berechnungen der Welt-Gesundheits-Organisation (WHO) wird bis ins Jahr 2050 die Anzahl der über 65-jährigen um 188 Prozent ansteigen, die Untergruppe der über 85-jährigen um 351 Prozent und jene der über 100-jährigen um mehr als 1.000 Prozent!

Dr. Bernhard Franzke forscht seit einigen Jahren auf diesem Gebiet und hat dabei herausgefunden, dass es hochbetagte Menschen mit auffällig "jungen" Werten gibt. Wir haben mit ihm über die Studie gesprochen.

UG: Sie arbeiten derzeit an einer Studie, die dem „Geheimnis der 100-Jährigen“ auf der Spur ist. Was ist das Ziel, welche Hintergründe sollen ermittelt werden?

Dr. Franzke: Das Ziel der geplanten Studie, ist es anhand von sogenannten Biomarkern, wie zB Cholesterin oder Blutzucker, aber auch genetischen Mustern, gesundes und erfolgreiches Altern zu beschreiben. Dabei wollen wir auch erforschen, ob schon bei jungen Menschen Anzeichen für das Erreichen eines hohen Alters zu finden sind.

Da wir auch bereits erfolgreich gealterte Menschen untersuchen werden (im Alter von über 85 Jahren), ist es uns ein besonderes Anliegen das Geheimnis dieser hochaltigen Gruppe zu ergründen - ob rein genetisch bestimmt und/oder welche Rolle der Lebensstil hat, soll erforscht werden.

Wie und wo sollen die daraus gewonnenen Ergebnisse zum Einsatz kommen?

Mit diesen Erkenntnissen werden Richtlinien und Indices für erfolgreiches und gesundes Altern erstellt, bzw. modifiziert, die in Zukunft bei Ärzten und in Kliniken zur besseren Betreuung der PatientInnen und KundInnen dienen sollen. Ein wichtiger ▶

DR. BERNHARD FRANZKE arbeitet am Department für Ernährungswissenschaften an der Universität Wien





Fünf einfache, international standardisierte Tests geben Aufschluss darüber, wie fit Sie sind.



Die Übungen sind ganz einfach: Aus dem Sitzen eine kurze Wegstrecke zurücklegen und wieder hinsetzen (o.). 30 Sekunden lang ohne Mithilfe der Arme aufstehen und wieder hinsetzen (r.)



Eine Kurzhantel 30 Sekunden lang immer wieder anheben und senken (l.) Ein spezielles Gerät misst die Hand-Druckkraft (unten links)



Eine Gang-Analyse und diverse medizinische Untersuchungen (Blut, Harn, Messung der Körperzusammensetzung) ergänzen das Testprogramm



FOTOS: STEFAN DIESNER, ISTOCK BY GETTYIMAGES

► Teil des Forschungsprojekts ist die Verbreitung der gewonnenen Erkenntnisse. In Form von Workshops und Infoveranstaltungen für geriatrische Einrichtungen, populärwissenschaftlichen Veröffentlichungen, Medienberichten, usw. werden neue und erweiterte Erkenntnisse in die Bevölkerung gebracht.

Wird man in naher Zukunft schon einem jungen Menschen seine „genetisch veranlagte Lebensdauer“ voraussagen können? Anders gefragt: Gibt es untrügliche Anzeichen, dass jemand ein sehr hohes Lebensalter erreichen wird?

Die Rolle der Genetik sowie des individuellen Lebensstils für erfolgreiches Altern wollen wir untersuchen. Der aktuelle Stand der Wissenschaft ist, dass die Gene einen sehr hohen Beitrag dazu leisten, ob man ein Alter von 70 oder 90 erreichen kann. D.h. Sollten Eltern, Großeltern und Urgroßeltern vermehrt ein hohes Alter erreicht haben, dann stehen die persönlichen Chancen auch gut, dass zumindest das Potential für ein hohes Alter in einem vorhanden ist. Klar ist allerdings auch, dass ein gesunder Lebensstil – bestehend aus einer gesunden Ernährung, regelmäßiger körperlicher Aktivität und damit einhergehend guter körperlicher Fitness, sowie sozialer und psychologischer Zufriedenheit – notwendig ist, um dieses „Alterspotential“ auch in Gesundheit zu erreichen.

Entscheidend ist ja nicht allein das Erreichen eines hohen Alters, sondern vor allem, in welcher Verfassung man dieses Alter erreicht. Bedeutet das Erreichen eines hohen Alters automatisch, dass sich die Dauer der Pflegebedürftigkeit erhöhen wird?

Das Erreichen eines hohen Alters, aber dabei NICHT pflegebedürftig und unabhängig von anderen zu sein, und was dazu notwendig ist, das soll mit dieser Studie noch weiter erforscht werden. In vergangenen Studien haben wir den Einfluss von körperlicher Aktivität und gewisser Nährstoffe bei älteren Menschen untersucht und zeigen können, dass Menschen, auch jenseits der 80 Jahre, mit einer besseren Fitness auch jüngere und widerstandsfähigere Zellen haben, als unfitte Gleichaltrige. Gerade der Erhalt

So steigen Ihre Chancen, 100 zu werden!

Ungeachtet dessen, welche neuen Erkenntnisse die laufende Studie bringt, steht fest: Die folgenden vier Faktoren beeinflussen ein gesundes Altern wesentlich.

der Muskelfunktion und der Muskelmasse hat hier eine besonders hohe Wichtigkeit. Mehr Kraft und Ausdauer heißt im Alter eine bessere Mobilität und eine geringere Anfälligkeit für Stürze.

Immer wieder finden sich in den Medien Berichte darüber, dass Menschen in gewissen Ländern/Regionen „das Geheimnis der 100-Jährigen“ für sich entdeckt hätten. Sardinien, Italien, und Okinawa, Japan, werden häufig genannt. Einmal wird es mit der mediterranen Kost und dem Olivenöl in Sardinien, dann wieder mit dem Verzehr von rohem Fisch und Meeres-Algen in Japan erklärt. Sind das wirklich DIE Geheimrezepte?

Tatsächlich soll das Ernährungsmuster der Mediterranen Kost viele positive Effekte für die Gesundheit und deren Erhalt haben. Das besonders hohe Aufkommen von sehr alten Menschen in gewissen Regionen hat sicherlich nicht nur einen isolierten Grund. Diesen alten Gruppen ist meist die Kombination eines guten sozialen Gefüges (Familie und Freunde), eines relativ stressarmen Alltags (auch schon in jungen Jahren), regelmäßiger körperlicher Aktivität (Gartenarbeit, Spaziergänge, Arbeitsalltag auch im hohen Alter), sowie einer sehr nährstoffreichen Ernährung (aber nicht im Kalorien-Übermaß) gemeinsam.

Weder Meeresfrüchte und Oliven noch roher Fisch und Algen stehen auf dem typischen österreichischen Speisezetteln. Welche heimischen Lebensmittel können sich positiv auf gesundes Altern auswirken?

Um gesund zu Altern, ist es ein erster wichtiger Schritt sich an die Grund- ►

Ernährung

Die "gesunde Mischung" macht es aus: Viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Erdäpfel, Vollkornprodukte aber auch Fleisch, Fisch und Eier sollten auf dem Speiseplan stehen. Nur nicht Hungern! Wenn sparen, dann auf jeden Fall bei allzu Süßem.



Bewegung

Körperliche Aktivität ist das Um und Auf für die Erhaltung der Muskulatur, der Fitness und des Gleichgewichts. Empfohlen werden 2-3 Stunden mäßige (Spazieren) oder etwa 1 Stunde intensive (Bergsteigen) Bewegung pro Woche. Plus: 2x pro Woche gezieltes Kraft-Training.



Soziale Teilhabe

Der Mensch ist ein soziales Wesen; Einsamkeit macht krank. Deswegen ist der Kampf gegen die Einsamkeit eines der Hauptziele des Pensionistenverbandes. Wie unsere hochbetagten Mitglieder (s. S. 9) beweisen, wird dieser Kampf mit Erfolg geführt.



Geistige Fitness

Auch die "grauen Zellen" wollen fit gehalten werden. Am besten geht das, wenn sie mit Neuem konfrontiert werden. Das funktioniert beim aktiven Musizieren, aber auch beim Sport: Durch Bewegung (z.B. Tanzen) werden Substanzen produziert, die das Gehirn jung halten.



Hochbetagte in Österreich, Zahlen, Daten, Fakten und Prognosen

Die Anzahl der Menschen im Alter über 85 Jahre und vor allem auch die Anzahl der über 100-jährigen hat in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich zugenommen. Prognosen sagen, dass vor allem die Anzahl der "Generation 100plus" am Ende dieses Jahrhunderts einen rasanten Anstieg vollzogen haben wird.

1971 Im Jahr 1971 ab es in Österreich 53.454 Personen, die älter als 85 Jahre waren. Im Jahr 2001 waren es bereits 141.322. Aktuell (Stand 2019) sind 225.983 Österreicherinnen und Österreicher über 85.

111 Aktuell älteste Österreicherin ist eine Frau mit stolzen 111 Jahren. Der aktuell älteste Österreicher zählt 106 Jahre. Die bislang jemals registrierte älteste Österreicherin war Anna Stephan, die von 25. März 1892 bis 3. August 2003 lebte. Sie wurde 111 Jahre und 131 Tage alt.

1.000er-Marke Im vergangenen Jahr wurde in Österreich die 1.000er-Marke bei den über 100-jährigen geknackt: 1.006 Personen waren Ende 2019 älter als 100 Jahre. 2050 sollen es laut Prognosen 3.889 sein. Am Ende des Jahrhunderts werden laut Prognosen 19.268 Menschen sein, die ein Alter von 100 oder mehr Jahren erreicht haben.

122 Der weltweit älteste Mensch, dessen Alter wissenschaftlich verifiziert wurde, ist die Französin Jeanne Calment, die im Jahr 1997 im Alter von 122 Jahren und 164 Tagen starb. Der älteste belegte männliche Erdenbürger war ein Japaner, der 113 Lebensjahre erreichte.



Georg Seethaler, geboren 1920, Vorarlberger und Tänzer aus Leidenschaft. Er macht täglich 30 Kniebeugen und andere Übungen, beim Duschen schwört er auf kalte Güsse. Unglaublich: Er ist jedes Jahr bei der "Wintertraum-Woche" mit dem Vorarlberger Pensionsitenverband unterwegs und macht dort ausgedehnte Spaziergänge.

Über 100-jährige im PVÖ

Zu Redaktionsschluss waren 127 PVÖ-Mitglieder 100 oder mehr Jahre alt. Einige davon sind erstaunlich aktiv. Stellvertretend für sie alle wollen wir hier drei unserer hochbetagten Mitglieder kurz vorstellen. Und ihnen – ebenfalls stellvertretend für alle anderen – zu ihrer Fitness gratulieren!



Burgi Schilchegger, geboren 1919, kommt aus dem Salzburger Land. "Alle meine Geschwister sind ziemlich alt geworden", erzählt sie, und fügt noch an: "Ich habe auch immer körperlich viel gearbeitet, war damit aber immer zufrieden. Zufriedenheit ist das eigentliche Geheimnis." Viel Kraft gibt ihr auch der gute Zusammenhalt in der Familie.



Margarete Pfitscher, geboren 1919, lebt in Tirol. Sie besucht regelmäßig die Tanz-Nachmittage ihrer Ortsgruppe, bei denen sie keinen Tanz auslässt. Das "Geheimnis" ihres hohen Alters vermutet sie in den Genen; fit hält sie sich mit "normalem Essen, zeitig schlafen gehen, viel Bewegung und Tanzen mit Leidenschaft."

► lagen der Ernährungsempfehlungen zu halten. Dh. ein hoher Anteil an Obst, Hülsenfrüchte und Gemüse; möglichst wenige verarbeitete Lebensmittel; Erdäpfel und Getreidevollkornprodukte; täglich Milch- und Milchprodukte; regelmäßig Fisch (1-2x/Woche), Fleisch (3x/Woche), Eier; qualitative Fette und Öle; selten Süßes und salzige Lebensmittel. Einzelne Lebensmittel werden grundsätzlich keinen starken Effekt haben – die Kombination verschiedener Lebensmittel, sogenannte Ernährungsmuster (zB Mediterrane Ernährung), haben eine wesentlich höhere Bedeutung.

„Superfoods“ – also Nahrungsmittel, die besonders hohen gesundheitlichen Nutzen haben sollen – sind einer der Ernährungstrends der heutigen Zeit. Wie stehen sie zu diesen angeblichen „Wundermitteln“ und gibt es welche, die sie selbst empfehlen würden?

Wie schon oben erwähnt, ist die gesunde Basis der Ernährung wesentlich, nicht einzelne besonders „gute“ Lebensmittel. Schlechte Ernährungsgewohnheiten – viel Fett, Zucker, Alkohol,... - lassen sich nicht durch einzelne Wunderkräuter ausgleichen. Saisonal, frisch zubereitet, viel Obst und Gemüse und nicht zu viel – das sind die unschlagbaren Basics.

Wie stehen Sie zu Nahrungsergänzungsmitteln? Ist die Einnahme von rezeptfreien, nicht ärztlich verordneten Präparaten der Gesundheit erwiesenermaßen wirklich förderlich? Und wenn ja: Welche würden Sie empfehlen?

Nahrungsergänzungsmittel, wie Vitamine und Mineralstoffe, zu nehmen, macht nur Sinn, wenn ein Mangel durch eine Blutanalyse festgestellt wurde. Sollte das der Fall sein, kann man gezielt Präparate nehmen, um den Körper rasch wieder „aufzufüllen“. Wenn blind (ohne ärztliche Beratung) supplementiert wird, ist es für die Wirtschaft gut – für den Körper können bei zu hoher Dosierung von diversen Vitaminen sogar Probleme entstehen.

Können neben der Ernährung auch andere Faktoren der Lebensstil-Führung Einfluss auf die Entwicklung von Langlebigkeit nehmen? - Welchen Einfluss hat zum Beispiel Sport auf die Gesundheit im Alter, was zählt als „Sport“ (Stichworte: Schrittzähler, Treppensteigen statt Aufzug...) und wieviel „Sport“ ist empfehlenswert?

Sport und vor allem regelmäßige körperliche Aktivität sind essentiell um die Muskulatur, Fitness und Unabhängigkeit zu erhalten. Regelmäßige körperliche Aktivität, wie zB Spazierengehen, bewusst Treppen gehen statt den Aufzug zu nehmen, eine Straßenbahnstation gehen, anstatt zu fahren,... zählt zu den wichtigsten Maßnahmen und Gewohnheiten, um die Gesundheit zu erhalten. Die Empfehlung (WHO) sieht 2 ½ Stunden mittlerer Intensität (Spazieren, Haus- od Gartenarbeit, mit dem Hund gehen,...), ODER 75 Min intensive/sportliche Betätigung (Joggen, Bergsteigen, Langlaufen,...), bzw entsprechende Kombinationen vor. ZUSÄTZLICH sollte 2 mal pro Woche ein angepasstes, gezieltes Krafttraining gemacht werden, um die Muskelkraft und -funktion zu steigern.

Welche Rolle spielt die geistige Fitness in Bezug auf gesundes Älterwerden? Gibt es einen Zusammenhang zwischen geis-

tiger und körperlicher Fitness und welche Maßnahmen empfehlen Sie, um auch die „grauen Zellen“ auf Trab zu halten?

Im Zusammenhang mit gesundem Alt werden, hört man immer öfter von Alzheimer und Demenz. Welche Mechanismen genau hinter der Entstehung dieser Krankheit stehen, ist noch immer ungeklärt, allerdings ist auch hier ein gesunder Lebensstil mit einer geringeren Erkrankungs-wahrscheinlichkeit assoziiert. Gerade bei körperlicher Aktivität werden im Gehirn Substanzen produziert, die es jung/jünger halten können. Je unbekannter und neuer Bewegungen sind, desto besser und effektiver werden diese Substanzen erzeugt. Dh auch bis ins hohe Alter Neues ausprobieren (zB Tanzen, angepasste Ballsportarten, Gruppengymnastik,...), um das Gehirn zu fordern und jung zu halten.

Immer wieder wird auch die Wichtigkeit des zwischenmenschlichen Kontakts genannt. Altern Menschen, die sich einsam fühlen, anders oder sogar schneller als jene, die viele soziale Kontakte pflegen?

Eines der Erfolgsgeheimnisse der superalten Bevölkerungsgruppen soll ein gutes soziales Netzwerk sein. Wir sind keine Experten auf diesem sozialwissenschaftlichen Gebiet, sind uns aber der Bedeutung des sozialen Effekts bewusst und werden diesen auch in unserer Studie berücksichtigen.

Wie alt wollen Sie selbst werden? Und – falls es einmal möglich sein sollte – wollen Sie das vorab genau wissen, wie alt Sie werden?

Da meine Großeltern mütterlicherseits, beide mit knapp 85 Jahren noch relativ gesund leben, wäre ein ähnliches Alter, in Gesundheit, aus jetziger Sicht schön. Ein ungefährer Anhaltspunkt für mein mögliches Alter wäre schon interessant – den würde ich dann als Herausforderung nehmen, um ihn mit einem gesunden Lebensstil und hoher Lebensqualität zu überschreiten. ☺



Studienteilnehmer 85plus gesucht!

Dr. Bernhard Franzke sucht für seine Studie noch Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Altersgruppe 85plus!

Sind auch Sie so erfolgreich fit gealtert wie unsere beiden Models Maria Jungwirth und Hans Linzer und wollen Sie Ihr biologisches Alter gratis wissenschaftlich belegt bekommen? - Dann melden Sie sich als Studien-Teilnehmer/in.

Was Sie erwartet:

- Eine Voruntersuchung inkl. genauer Information zur Studie, (ca. 30 Min)
- Ein Termin mit einfache Fitnesstests und Lebensstilfragebögen (ca. 1 ½ bis 2 Stunden)
- Ein Termin zur Blutabnahme und Messung der Körperzusammensetzung (ca. 1 Stunde)

Was Sie bekommen:

- Nach Studienende erhalten Sie Ihre individuellen medizinischen, sowie sport- und ernährungswissenschaftlichen Ergebnisse aufbereitet. Weiters wird Ihr persönlicher Gesundheits- und Aging-Index berechnet.

Welche körperlichen/medizinischen Voraussetzungen Sie haben sollten:

- Alter über 85 Jahre
- keine chronischen und akuten Krankheiten
- kein Alzheimer od Demenz

Sonstige Voraussetzungen:

- Wohnort Wien oder in der Nähe von Wien, da alle Untersuchungen bzw. Tests an Einrichtungen der Universität Wien stattfinden

Interessentinnen und Interessenten melden sich bei Dr. Bernhard Franzke unter folgenden Kontaktmöglichkeiten: Tel.: 0676/62885960 (Studientelefon) Mail: nutriaging@univie.ac.at