

# Alterungsprozess

**Altern betrifft den ganzen Körper – und auch den Geist.**

*Im Lauf der Jahre verändern sich nicht nur die Lebensumstände. Auch unser Körper wandelt sich – und das streng genommen bereits mit dem Tag der Geburt. Aus medizinischer Sicht setzt der Alterungsprozess etwa ab dem 35. Lebensjahr ein.*

Auch wenn mit dem Alter viele körperliche und geistige Funktionen abnehmen – die Lebenserfahrung steigt. Nicht umsonst werden viele ältere Menschen als „weise“ bezeichnet. Einige Menschen haben Angst vor dem Älterwerden. Sie fürchten, im Alter einsam zu sein oder an Mobilität zu verlieren. Jedoch: Ein höheres Lebensalter muss nicht zwangsläufig bedeuten, an Lebensqualität einzubüßen! Immer mehr Senioren gestalten ihre Freizeit bis ins hohe Alter aktiv und gesellig.

## **Was ändert sich im Alter?**

Altern betrifft den ganzen Körper – und auch den Geist. Mit den Jahren lässt die Fähigkeit unseres Körpers nach, Zellen neu zu bilden. Dadurch

verlangsamt sich der gesamte Stoffwechsel. Es ist ganz natürlich, dass viele Funktionen langsam abnehmen. Dabei ist es jedoch individuell ganz verschieden, wann und wie stark Veränderungen auftreten.

**Sehkraft und Hörvermögen** Im Laufe der Jahre stellt sich das menschliche Auge nicht mehr so gut auf unterschiedliche Lichtverhältnisse ein. Zudem kann sich etwa ab dem 40. Lebensjahr die Altersweitsichtigkeit entwickeln – das Auge fokussiert kurze Abstände nicht mehr so gut. Auch das Hörvermögen nimmt mit dem Alter ab.

**Geruchs- und Geschmackssinn** Ältere Menschen haben oft nicht mehr so viel Appetit. Dies liegt zum Teil auch daran, dass sie Gerüche und Geschmäcke nicht so stark wahrnehmen wie Jüngere.

**Hormone** Der körpereigene Hormonhaushalt verändert sich. Geschlechtshormone wie Östrogen oder Testosteron werden weniger gebildet; Libido und Potenz lassen nach.

**Knochen** Ein Leben lang wird unsere Knochensubstanz auf- und abgebaut. Etwa ab dem 35. Lebensjahr überwiegt der Abbauprozess.

Ältere Menschen, insbesondere Frauen nach den Wechseljahren, haben daher ein höheres Risiko für Knochenbrüche und Osteoporose (Knochenschwund).

**Gelenke** Die Gelenke werden unbeweglicher und verschleifen. Im Laufe des Lebens sinkt der Wasseranteil im menschlichen Körper. Da im Knorpelgewebe der Gelenke unter anderem Wasser eingelagert ist, schrumpft es mit der Zeit – die Gelenke verlieren ihre Beweglichkeit.

**Immunabwehr** Im Alter produziert das Immunsystem nicht mehr so viele Antikörper und Abwehrzellen. Somit werden ältere Menschen eher krank.

**Muskulatur** Das Körpergewicht und der Körperfettgehalt nehmen im Alter zu, die Muskelmasse und -kraft dagegen ab. Wer sich jedoch körperlich fit hält, kann seine Muskelkraft dauerhaft erhalten oder sogar ausbauen.



**Haut** Die Hautbeschaffenheit verändert sich mit zunehmendem Alter: Die Haut wird dünner, trockener und verliert an Elastizität. Es bilden sich Falten.

**Bindegewebe** Das Bindegewebe verliert an Elastizität. Dies betrifft auch die Blutgefäße, sodass der Blutfluss beeinträchtigt sein kann.

**Gehirn** Die geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab, Wahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeit sinken.

**Herz-Kreislauf-System** Der Herzmuskel wird schwächer und kann im Alter nicht mehr so viel leisten.

**Blase und Nieren** Die Muskulatur von Becken, Blase und After wird schwächer, sodass Inkontinenz die Folge sein kann. Die Nierenproduktion verringert sich.

### **Warum altern wir?**

Es gibt viele Faktoren, die das Altern beeinflussen, so etwa die Gene, Umwelteinflüsse sowie Zellveränderungen. Wahrscheinlich spielen sogenannte freie Radikale eine entscheidende Rolle im Alterungsprozess. Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffverbindungen, die wir mit der Nahrung oder der Atemluft aufnehmen und die unser Körper auch selbst bildet. Das ist ganz natürlich und auch notwendig, um

beispielsweise unser Immunsystem zu aktivieren.

Wenn freie Radikale allerdings überhand nehmen oder ungehemmt im Körper reagieren, greifen sie die Körperzellen und das Erbgut an. Vermutlich führt eine zu große Menge an freien Radikalen auch zu Krebs, Herzinfarkt, grauem Star und zahlreichen altersbedingten Erkrankungen.

**Gene** Viele Altersforscher gehen davon aus, dass unser Erbgut die Teilungsfähigkeit sowie das Wachstum einer Zelle beeinflusst. Demnach sind die Gene bestimmend für die Lebensdauer einer Zelle und damit auch für die menschliche Lebenserwartung.

**Umwelteinflüsse** Äußere Einflüsse können die Lebensdauer des Menschen beeinträchtigen.

Die Umweltbedingungen können dazu führen, dass sich mehr freie Radikale bilden und damit auch den Alterungsprozess begünstigen.

Hierzu zählen Faktoren wie:

- Stress, wenig Schlaf
- die Ernährungsgewohnheiten
- Gifte wie Alkohol und Nikotin
- Medikamente
- Umweltschadstoffe

### **Veränderungen der Zellen**

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, dass sich die Zellen und das Erb-



gut verändern und Schäden entstehen, sodass ihre Leistungsfähigkeit abnimmt. Für diese Veränderungen sind unter anderem freie Radikale verantwortlich. Darüber hinaus altern die Zellen schlicht und ergreifend im Laufe des Lebens: Viele Zellen wachsen und vermehren sich mit fortschreitendem Alter nicht mehr.

Auch wenn Altern ein natürlicher Prozess ist, können wir einiges tun, um ihn zu verlangsamen und Risikofaktoren, die eine Bildung freier Radikale fördern, ausschalten. **Anti-Aging beginnt mit einer positiven Lebenseinstellung, einer ausgewogenen Ernährung und viel Bewegung.**