

# GESUNDHEIT

FOCUS GESUNDHEIT GESUND ÄLTER WERDEN

**ARZTELISTE**TOP-EXPERTEN  
FÜR KRANKHEITEN  
DER NERVEN UND  
GEFASSE**PATIENTEN-  
VERFÜGUNG**  
WARUM SIE JEDER  
BRAUCHT, WIE  
MAN SIE MACHT

## GESUND 'ÄLTER WERDEN

Wie Sie Ihren Lebensstil  
jetzt umstellen

**IMPfung** und Frühtest bei Parkinson / **NEUE THERAPIEN** Bluthochdruck, Cholesterin,  
Arthrose, Depression, Alzheimer / **FÜR IMMER JUNG** Zellforscher stoppen das Altern

# Inhalt

FOCUS-GESUNDHEIT – Nr. 52 – **Leben im Alter**



# 16

**Die Formel fürs Leben**  
Genetiker Christoph Englert untersucht an Tropenfischen das Altern



# 56

**Am Ball bleiben**  
Warum Bewegung bei Bluthochdruck genauso wirksam ist wie ein Medikament

# 24

**Tauschgeschäft**  
Nüsse gegen Süßkram, Sport statt Sofa. So werden Sie jetzt gesundheitlich aktiv



## Magazin

### 6 Menschen

Nicht aufhören zu träumen oder eine Mandolinband gründen: **Drei 100-Jährige** erzählen vom Sinn des Lebens

### 10 Kurz & knapp

Warum bei Frauen **Gemüse** Falten bremst, bei Männern nicht, und **Hundehalter**, die ihr Tier lieben, gesünder sind

### 14 Die versteckte Lebensuhr

Wie alt sind Ihre Organe wirklich? **Die große Infografik** liefert die Antwort

### 16 Für immer jung

Was Forscher herausfinden, erschüttert die stille Überzeugung vom unabwendbaren **Verfall des Körpers** grundlegend

### 23 Gut leben

### 24 Da geht noch was

Bewegung, richtige Ernährung, weniger Stress: Wie ein **gesundheitlicher Richtungswechsel** vor Krankheiten schützt

### 33 Wie alt werde ich?

Zwölf Fragen im **Selbsttest** verraten Ihre – statistische – Lebenserwartung

### 34 Junges Eisen

Für Sport ist es nie zu spät. Wissenschaftler untersuchen jetzt, wie **70- oder 80-Jährige trainieren** sollten

### 36 Tendenz steigende Lebensfreude

Studien zeigen: Mit den Jahren kann die **Zufriedenheit** sogar zunehmen. So gelingt das Glück im Alter

### 42 Gut eingerichtet

Bereits einfache Maßnahmen erleichtern das **Wohnen zu Hause** und senken das Unfallrisiko

### 46 Die Kur für die Gelenke

Bei Arthrose schwindet der Gelenkknorpel und verursacht Schmerzen. **Hyaluronsäure** kann helfen

## 50 Über Chancen reden

Trotz Einschränkungen gut leben – die Altersmedizinerin **Elisabeth Steinhagen-Thiessen** erklärt, wie es geht

## 52 Gewappnet für den Ernstfall

Eine **Patientenverfügung** sollte jeder haben. Wie man sie juristisch sauber erstellt und worauf dabei zu achten ist

## 55 Gesund im Alter

### 56 Das Ventil gegen den Druck

Ärzte entdecken vermehrt Bewegung als Mittel gegen **Bluthochdruck**. In der Sportgruppe lernen Patienten noch mehr

### 62 Neue Umgehungsstraßen

**Gefäßverschluss**: Mit innovativen Therapien versuchen Ärzte, die Neubildung von Adern anzuregen

### 66 Das Ich retten

Medikamente gegen **Alzheimer** stehen vor der Tür – allerdings werden sie nur einem Teil der Patienten helfen können

### 72 Dem Impfstoff auf der Spur

Forscher haben eine revolutionäre Methode entwickelt, um **Parkinson** zu stoppen: Impfung plus Frühdiagnose

### 76 Zeitbombe in den Adern

Wer an einer **familiären Fettstoffwechselstörung** leidet, hat ein hohes Risiko, an Herzinfarkt zu sterben. Ein Bluttest verrät, ob man betroffen ist

### 82 Die Wünsche-Erfüller

Die **Palliativmedizin** kümmert sich darum, dass es Schwerstkranken gut geht – mit viel Wissen und Gesprächen

### 86 Fürsorge bis zuletzt

Cornel Sieber, Pionier der Altersmedizin, macht sich für **Geriatric** stark. Sie ermöglicht Betagten ein gutes Leben

### 90 Der Seele Farbe geben

Patienten mit **Depression** werden im Alter viel zu selten korrekt behandelt und ernst genommen, warnen Experten



# 52

**Entschieden in die Zukunft  
Eine Patientenverfügung  
ist so persönlich wie ein  
Liebesbrief. Wie Sie konkret  
für den Fall der Fälle vorsorgen**

## 96 Top-Ärzte und -Kliniken

### 96 Hintergrund-Recherche

Wie FOCUS-Gesundheit die Top-Mediziner und Top-Kliniken ermittelt

### 98 Ärzteliste Alzheimer

### 100 Ärzteliste Angiologie

### 104 Ärzteliste Bluthochdruck

### 109 Ärzteliste Diabetes

### 112 Ärzteliste Fettstoffwechselstörung

### 114 Ärzteliste Parkinson

## 118 Klinikliste Akutgeriatrie

### 120 Schon gewusst?

Schwofen mit dem Rollator, Kiffen verbessert das **Gedächtnis** (bei betagten Mäusen). Und: Der unaufhaltsame Aufstieg der Alters-WG

### Rubriken

3 Editorial des Chefredakteurs  
122 Vorschau und Impressum