ANBIETERINFORMATION*

Gesund altern, ganzheitlich denken

Prävention nimmt den ganzen Menschen in den Blick.



BERN – Länger leben und dabei gesund, selbstständig und aktiv bleiben: Wie sich dieses Ziel erreichen lässt, stand am 16. Oktober im Mittelpunkt des Avola-Symposiums 2026. Internationale Fachleute beleuchteten das Zusammenspiel von Ernährung, Mikrobiom, Mundgesundheit und sozialen Beziehungen. Die zentrale Erkenntnis: Erfolgreiche Prävention betrachtet den Menschen und seine Lebensumstände, nicht nur einzelne Erkrankungen.

Das Mikrobiom: Kleine Organismen, grosse Bedeutung

Das Darmmikrobiom wird mit Stoffwechsel, Immunsystem und Gehirngesundheit in Verbindung gebracht und spielt möglicherweise auch beim gesunden Altern eine Rolle. Seine Zusammensetzung wird unter anderem durch Ernährung, Medikamente, Bewegung und Umwelt beeinflusst. Eine pflanzenbetonte Ernährung kann die mikrobielle Vielfalt fördern, übermässiger Antibiotikaeinsatz sie beeinträchtigen. Trotz wissenschaftlicher Fortschritte sind viele Zusammenhänge noch ungeklärt.

Gesunde Ernährung braucht mehr als Wissen

Eine Ernährungsweise, die für alle gleichermassen geeignet ist, gibt es nicht. Individuelle Voraussetzungen und Bedürfnisse sollten deshalb stärker berücksichtigt werden. Personalisierte Ernährungskonzepte könnten künftig an Bedeutung gewinnen. Auch wenig verarbeitete Lebensmittel, pflanzenbetonte Kostformen und ein gesundes Körpergewicht standen im Fokus.

Ernährungswissen allein führt jedoch nicht automatisch zu gesunden Gewohnheiten. Essentscheidungen werden auch durch das Verhalten anderer, Emotionen und das alltägliche Umfeld geprägt. Wirksame Prävention muss deshalb berücksichtigen, wie Menschen tatsächlich leben, entscheiden und essen.

Mundgesundheit als Teil der Allgemeingesundheit

Zusammenhänge zwischen Adipositas und Parodontitis verdeutlichen, wie eng Mund- und Allgemeingesundheit verbunden sind. Entzündungsprozesse könnten dabei ein Bindeglied darstellen.

Für ein selbstständiges Leben im Alter ist zudem die orale Funktionsfähigkeit entscheidend. Nachlassende Kau- und Muskelkraft oder Sensibilität können Ernährung und Lebensqualität beeinträchtigen. Warnzeichen sind etwa undeutlichere Aussprache, unbeabsichtigter Nahrungsverlust aus dem Mund oder die Beschränkung auf weiche Speisen. Eine prothetische Versorgung allein reicht nicht immer aus: Auch motorische Fähigkeiten, Anpassungsfähigkeit und verfügbare Unterstützung müssen berücksichtigt werden.

Von Hundertjährigen lernen

Daten aus einer landesweiten Studie deuten darauf hin: Viele altersbedingte Erkrankungen treten bei Hundertjährigen später auf. Zugleich berichten viele über hohe Lebenszufriedenheit und tragfähige soziale Beziehungen.

Langlebigkeit ist nicht allein genetisch bestimmt. Auch Lebensstil und soziale Umstände prägen das Altern. Beziehungen, Interessen, psychische Widerstandskraft und eine positive Haltung zum eigenen Alter können wichtige Ressourcen sein. Das Ziel bleibt, möglichst viele Lebensjahre bei guter Gesundheit zu verbringen.



Alle Abbildungen: © AVOLA

Prävention braucht einen ganzheitlichen Blick

Gesundes Altern beruht nicht auf einer einzelnen Massnahme, sondern auf dem Zusammenspiel biologischer Prozesse, persönlicher Gewohnheiten und sozialer Bedingungen. Ernährung, Bewegung, Mundgesundheit, Mikrobiom und Beziehungen sollten daher gemeinsam betrachtet werden. Entscheidend sind Ansätze, die wissenschaftliche Erkenntnisse mit dem Alltag verbinden und Gesundheit, Selbstständigkeit sowie Lebensqualität langfristig unterstützen. DT

Quelle: AVOLA

* Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Anbietern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.

ANZEIGE

