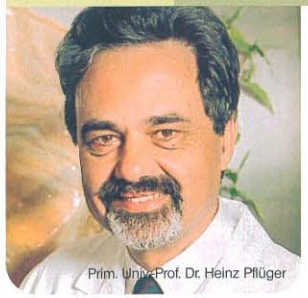
Prim. Univ.-Prof. Dr. Heinz Pflüger

Das Alter kommt immer zu früh

1840 erreichten bloß 50 % der Bevölkerung das 50. Lebensjahr, heute sind es über 90 %. Die Zahl der 80-jährigen ist von damals knapp 10 % auf heute über 50 % gestiegen.

Osteoporose *Aktuell* im Gespräch mit **Prim. Univ.-Prof. Dr. Heinz Pflüger, Vorstand der Urologischen Abteilung und Leiter der mendoc-Ambulanz am Krankenhaus Lainz in Wien,** der am 3. Wiener Osteoporosetag über dieses Thema im Festsaal des Wiener Rathauses referierte.

Osteoporose *Aktuell: Herr Prof. Pflüger, wie konnte die Lebenserwartung in den letzten 100 Jahren verlängert werden?*

Prof. Pflüger: Durch bessere Hygiene, Immunprophylaxe wie Impfungen, bessere Ernährung, Armutsbekämpfung und medizinische Innovationen. Zu 35 % bestimmt auch unsere Erbanlage das Altern.

Osteoporose *Aktuell: Männer haben eine deutlich geringere Lebenserwartung, warum?*

Prof. Pflüger: Ein Mann hat einfach mehr Risken als eine Frau. Das beginnt schon bei der Geburt, bei der männliche Neugeborene häufiger von Komplikationen betroffen sind. In der Jugend stellen Sport- und Verkehrsunfälle sowie auch Alkoholmissbrauch eine größere Gefahr dar. Eine ungesunde Lebensweise fördert zudem Krankheiten wie Fettsucht, Diabetes oder koronare Herzkrankheit.
Alkoholismus und Nikotinkonsum verkürzen die Lebenserwartung um 12 bzw. 7 Jahre, auch Armut verkürzt das Leben um 9 Jahre.

Osteoporose *Aktuell: Wie könnte sich die Lebenserwartung weiter verbessern?*

Prof. Pflüger: Durch Vermeidung von Bluthochdruck, Diabetes und Fettsucht sowie durch die Verringerung des Alkohol- und Nikotinkonsums. Zudem wird die Therapie gegen bösartige Erkrankungen wie Krebs verbessert werden. Ebenso stehen in Zukunft Gentechnik, Antioxidantien, Hormonersatz und Stammzellen sowie Zellersatz-Therapie vielleicht zur Verfügung.

Osteoporose *Aktuell: In unserer Leistungs- und Schönheitsgesellschaft hat Altern einen sehr negativen Beigeschmack. Was sollte getan werden?*

Prof. Pflüger: Schon in der Stoa, geschrieben 300 v. Chr., steht: „Für und nicht gegen das Altern leben". Es sollte daher ein Umdenkprozess von Anti-Aging auf Pro-Aging einsetzen.
Unter Pro-Aging verstehe ich den Unterschied zwischen tatsächlichem und gefühltem biologischen Alter, das durch Wohlbefinden, bleibende Leistungsfähigkeit und Lebensqualität beeinflusst wird. Zufriedenheit als Maß des Lebensrhythmus.
Täglich werden wir in den Medien mit Bildern makelloser Jugendlichkeit konfrontiert, und am Ende des Tages vergleichen wir uns mit diesen Bildern und unterliegen damit einer optischen Täuschung. Wir nehmen unseren eigenen Körper und uns selbst als Person nicht mehr wahr. Selbstzweifel und Selbstablehnung bis hin zur Depression können daraus entstehen.
Pro-Aging wurde übrigens schon im 18. Jahrhundert u. a. durch bewusste und gezielte Ernährung entwickelt.

Osteoporose *Aktuell: Was kann mit Pro-Aging erreicht werden?*

Prof. Pflüger: Eine Verbesserung der Befindlichkeit, normale Messwerte beispielsweise beim Blutdruck, bessere Lebensqualität und eine höhere Lebenserwartung. Weniger Kalorien pro Tag könnten z. B. eine 30 bis 40%ige Lebensverlängerung ermöglichen, doch dies ist in unserer Überflussgesellschaft nach wie vor nicht realisierbar. Ebenso könnte der Alterungsprozess durch den Ersatz von Aminosäuren, Vitaminen und Spurenelementen zusätzlich verlangsamt werden.

Osteoporose *Aktuell: In der ersten Lebenshälfte arbeitet der moderne Mensch, in der zweiten kuriert er sich aus, oder?*

Prof. Pflüger: Ja, überspitzt formuliert, könnte man das sagen. In den USA werden beispielsweise fast 6 Mrd. $, in Deutschland immerhin 2 Mrd. € für so genannte Nahrungsmittelergänzungen investiert.
Die Kostenanalyse der Krankenversicherungen zeigen, dass die chronisch Kranken, also jene mit Bluthochdruck, koronaren Herzkrankheiten, Diabetes etc. 19 % der Bevölkerung ausmachen, jedoch 60 % der Kosten verursachen.
Für Kosmetika, die unter Anti-Aging beworben werden, ist die österreichische Bevölkerung bereit, 18 Mio. € pro Jahr auszugeben. Die Wirkung ist nicht immer messbar.

Osteoporose *Aktuell: Was empfehlen Sie, um im Alter jung zu bleiben?*

Prof. Pflüger: Leben, Lachen, Laufen und Lieben bewirken mehr, als viele derzeit am Markt befindliche Wundermittel. Versuchen Sie ein ausgeglichenes Leben zu führen, machen Sie regelmäßig Bewegung, denken Sie positiv, und essen Sie nur, wenn Sie auch tatsächlich hungrig sind!

Osteoporose *Aktuell dankt Herrn Prim. Univ.-Prof. Dr. Pflüger für das Gespräch.*

Vorteile für OSH-Mitglieder:

RESPONSE
Modehaus
Sie erhalten 10% Rabatt beim Kleidungskauf:
Schicke Kostüme, Röcke, Blusen, Hosen, Mäntel
Mo – Fr 9 – 18 Uhr, Sa 9 – 12 Uhr
Jeden 1. Samstag im Monat 9 – 17 Uhr
1090 Wien, Porzellangasse 25

Genießen Sie Fischspezialitäten vom Grill, hausgemachte Antipasti, Pizzen aus dem Holzofen, italienische Weine u.a.m. im
Ristorante „La Scala"
1010 Wien, Elisabethstraße 13
Ab einer Konsumation von € 20,00 20 % Bonus
durchgehend warme Küche
Mo – Sa 11 – 24 Uhr, Tel. & Fax: 01/587 19 58

Le jardin de la beauté Kosmetik
Dipl. Kosm. Sonja Axmann
Wien 1130, Bossigasse 31
Exklusive Gesichts- und Körperbehandlung, Make-up und -Beratung, französische Spitzenprodukte (Phytomer, La vie, Nouba). **Mitglieder der Osteoporose Selbsthilfe Wien erhalten beim ersten Besuch um € 50,00 eine komplette Gesichts- und Dekolletébehandlung (statt € 75,00)**
Information und Terminvereinbarung: 0699/202 57 911

Entscheidungshilfe in Problemsituationen
Wollen Sie Ihr Leben wieder in den Griff bekommen?
Eva Schwarz-Völkl, Lebensberaterin, bietet professionelle Hilfe.
Information: 0676/722 46 81

Sie fühlen sich beruflich oder privat innerlich leer und ausgebrannt?
Sie wollen Ihre gegenwärtige Lebenssituation ändern? Gemeinsam finden wir einen Weg: Eva Ogrisegg, Persönlichkeitstrainerin & Coach
1050 Wien, Gartengasse 20/14
Information: 01/941 56 94

Pensions- und Krankenvorsorge
Ing. Heinrich Schwarz, der Spezialist für individuelle Lösungen.
Kostenlose Information:
Telefon 0676/722 46 80