

# Ab Mitte 50 geht's bergab

VON KERSTIN QUASSOWSKY UND VOLKER WEINL

09.05.2011 — 00:35 UHR



**Vor dem 55. Geburtstag muss heute niemandem mehr bange sein. Zumindest wenn man Modemacher Michael Michalsky (44) glaubt. Der sagt „60 ist das neue 40“. Demnach wäre das, was früher die 35 war, heute die 55. Und tatsächlich kommen Mediziner dem Designer auf halbem Weg entgegen. Sich zehn Jahre jünger zu fühlen, als es dem Alter im Pass entspricht, ist heute ganz normal.**

Noch Fragen zur [Gesundheit Link: \(#\)](#) mit 55? Unsere Experten haben die Antworten.

## Was passiert zwischen 50 und 60 Jahren im menschlichen Körper?

„Der Körper tritt in eine ruhigere Phase ein, weil er nun das Fortpflanzungsalter verlässt“, sagt Professor Bernd Kleine-Gunk, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin (GSAAM). „Bei Frauen wird in den Wechseljahren die Produktion der Sexualhormone gedrosselt. Auch bei Männern findet dieser Vorgang statt, allerdings sinkt der Hormonspiegel langsamer. Typische Alterzeichen jenseits der 50 sind Arteriosklerose, also Ablagerungen in den Blutgefäßen, Verschleißerscheinungen am Skelett sowie die Entkalkung des Knochens, also Osteoporose. Zudem steigt auch das Krebs-Risiko.“

## Ist man mit über 50 nicht mehr leistungsfähig?

**Professor Kleine-Gunk:** „Doch. Sportliche Höchstleistungen sind zwar nicht mehr möglich, aber auf anderen Gebieten erreichen viele jetzt ihre maximale Leistung. Zum Beispiel im Beruf. Man arbeitet effektiver, hat mehr Erfahrung und kann besser mit Menschen umgehen. Gleichzeitig sind die meisten körperlich noch gut drauf. Ein 55-Jähriger ist heute so fit wie ein 45-Jähriger in den 70er-Jahren. Trotzdem muss der Körper beobachtet werden.“

## Warum?

**Professor Kleine-Gunk:** „Manche Probleme entwickeln sich stumm. Jenseits der 50 sollte jeder seine Blutdruck- und Cholesterinwerte kennen. Bluthochdruck und erhöhte Blutfette sind die Hauptursache für Schlaganfälle und Herzinfarkte. Also: regelmäßig die Werte überprüfen, alle paar Jahre ein Belastungs-EKG durchführen.“

## Welche Früherkennungsuntersuchungen sind bedeutend?

**Professor Kleine-Gunk:** „Für Männer wird schon ab dem 45. Lebensjahr die jährliche Untersuchung von Prostata und Genitalien angeboten. Bei den Frauen kommt zusätzlich zur gynäkologischen Vorsorge und zum Abtasten der Brust ab 50 die Mammografie zur Brustkrebs-Erkennung hinzu. Für beide Geschlechter startet mit 50 die Darmkrebsfrüherkennung, ab 55 mit Darmspiegelung. Die Untersuchungen kosten Kassenpatienten nichts.“

**Für Frauen sind die Wechseljahre [Link: \(infos/wechseljahre/gesundheits/wechseljahre-behandlung-10294456.bild.html\)](#) ein Einschnitt. Was passiert dann?**

**Dr. Annett Gauruder-Burmester, Leiterin des Interdisziplinären Beckenbodenzentrums in Berlin:** „Einige Frauen bemerken diese Phase kaum, andere erleben sie intensiv und haben Beschwerden wie Herzrasen, vermehrtes Schwitzen, Hitzewallungen. Auch Depressionen sind nicht selten. Ursache ist, dass die Östrogenproduktion stark nachlässt.“

Eine Hormonersatztherapie kann helfen. Außerdem drosselt die Schilddrüse ihre Hormonproduktion. Dadurch verbrennt der Körper weniger Energie, der Appetit steigt, Gewichtsprobleme treten auf. Aktiv werden! Bei manchen Frauen kann als Folge der Wechseljahre eine Blasenschwäche dazukommen.“

## Gibt es Lösungen für dieses Problem?

**Dr. Gauruder-Burmester:** „Ja. Beckenbodentraining, elektrische Stimulation der Beckenbodenmuskeln oder auch Behandlung mit Hormonen und Medikamenten helfen. Reicht dies nicht, gibt es auch operative Methoden. Das Wichtigste ist aber: Mut aufbringen und den Arzt aufsuchen.“

## Mit 55 sind meist die Kinder erwachsen. Wie geht man mit dieser Situation um?

**Dr. Gauruder-Burmester:** „Viele Mütter fühlen sich dann nutzlos. Das kann zu Beziehungskrisen führen, körperliche Beschwerden werden stärker erlebt. Nutzen Sie die Chance, das Leben neu zu gestalten, neue Aktivitäten zu entdecken und das Augenmerk auf die [Beziehung Link: \(#\)](#) zu richten.“

## Welche Probleme stellen sich in der Sexualität?

**Dr. Gauruder-Burmester:** „Leidet ein Paar unter nachlassender Libido, kann Sexualtherapie helfen. Ein häufiges Frauenproblem ist die trockene Scheide, die zu Schmerzen beim [Sex Link: \(#\)](#) führt. Hier helfen oft schon Hormonzäpfchen.“

## Und bei Männern?

**Professor Kleine-Gunk:** „Erektionsstörungen können heute gut mit Medikamenten behandelt werden. Betroffene sollten aber auch zum Kardiologen oder Internisten, weil Erektionsstörungen auf Diabetes oder Herz- und Gefäßerkrankungen hinweisen können.“

## Ab wann machen Gelenke Probleme?

**Dr. Masyar Rahmzadeh, Gelenkzentrum Berlin:** „Ab Mitte bis Ende 50 tritt vermehrt Gelenkverschleiß, Fachwort Arthrose, auf. Besonders betroffen sind die zwei größten Gelenke, Knie- und Hüftgelenk.“

## Kann man sich auch mit künstlichen Gelenken normal bewegen?

**Dr. Rahmzadeh:** „Spätestens nach einem halben Jahr vergessen die meisten Patienten, dass sie ein Kunstgelenk tragen. Sie können sogar sportlich aktiv sein.“

## Auch die Sinne werden schwächer, schon mit Mitte 40 brauchen viele eine Brille. Wie sieht es mit dem Hören aus?

**Dr. Matthias Lohaus, Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Berlin:** „Mit Mitte 50 sind etwa 15 Prozent schwerhörig. Weil wir das Hören brauchen, um gesellschaftlich mit von der Partie zu sein, sollte man frühzeitig einen Hörtest beim HNO-Arzt machen. Etwa wenn man den Fernseher deutlich lauter einstellen möchte als der Partner. Leider akzeptieren viele immer noch kein Hörgerät. Dabei wurden die Geräte durch die Digitaltechnik in den letzten Jahren viel kleiner.“

## Gibt es Regeln, um lange gesund zu bleiben?

**Professor Kleine-Gunk:** „Ja. 1. Rauchstopp. 2. Übergewicht vermeiden. 3. Ernährung mit viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch, dafür gesunden Pflanzen- und Fischölen, Stichwort mediterrane Kost. 4. Regelmäßige Bewegung, am besten dreimal die Woche mindestens 30 Minuten. 5. Nur moderater Alkoholkonsum.“