

Länger leben bringt neue Chancen

Weltgesundheitstag. Michael Miskarik, Niederlassungsleiter der HDI Lebensversicherung AG in Österreich, über die Auswirkungen der steigenden Lebenserwartung auf Gesellschaft und das staatliche Sozialsystem.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat seit ihrer Gründung im Jahr 1948 viel erreicht: Die Kindersterblichkeit ist weltweit stark gesunken, Infektionskrankheiten haben in den Industrieländern durch breitflächige Impfaktionen an Bedeutung verloren und moderne Umwelt- und Hygienestandards sorgen generell für gesündere Lebensbedingungen.

All diese Verbesserungen im Gesundheitswesen haben einen direkten Einfluss auf unser tägliches Leben und erhöhen unseren **LEBENSWERT**: Erstmals in der Geschichte erfreut sich die Weltbevölkerung einer durchschnittlichen Lebenserwartung von mehr als 60 Jahren. Im Jahr 2050 werden laut Schätzung der WHO bereits rund zwei Milliarden Menschen 60 Jahre oder älter sein.

Neue Chancen im Alter

Wenn Menschen ihr Alter in guter Gesundheit und in einem unterstützenden Umfeld verbringen können, wird sich ihr Beitrag zur Volkswirtschaft kaum von dem der Jüngeren unterscheiden. Denn diese Extrajahre eröffnen auch die Chance, in eine zusätzliche Ausbildung zu investieren, eine zweite oder dritte Karriere zu beginnen oder einfach einem lang vernachlässigten Hobby nachzugehen. Darüber hinaus können sich ältere Menschen auch gesellschaftlich oder sozial engagieren und damit einen wertvollen Beitrag für die Volkswirtschaft leisten.

Für uns persönlich bedeuten diese „Extrajahre“ eine gesteigerte Verantwortung für den eigenen Körper. Denn gesundes und aktives Altern beginnt in jungen Jahren. Wer schon als Kind auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung achtet, legt den



Power im Alter: Viele alte Menschen bleiben immer länger jung und gestalten ihr Leben aktiv

Grundstein für ein gesundes Leben.

Gesunde Lebensweise

Zu empfehlen ist eine proteinreiche, bedarfsdeckende und ausgewogene Ernährung. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte aber auch hochwertige Eiweißquellen sollten im täglichen Speiseplan integriert sein. Vollkornprodukte, aber auch Milch und Milchprodukte liefern das notwendige Calcium und wichtige Proteine. Die Vitamin-D-Aufnahme findet in erster Linie durch Sonnenexposition statt und wird nicht über die Lebensmittelzufuhr gedeckt. Wir sollten daher möglichst oft an die frische Luft und die Sonnenstrahlen genießen. Aktive und regelmäßige Bewegung sowie ausgewogene Ernährung tragen auch wesentlich zur Knochengesund-

Michael Miskarik, Niederlassungsleiter der HDI Lebensversicherung AG



CHRISTIAN MIKES

heit bei. So wie die Knochenmasse nimmt auch die Muskelmasse im Alter ab. Der Abbau der Muskelmasse und die Verlangsamung der Stoffwechselabläufe sind im Wesentlichen für den niedrigeren Energiebe-

darf älterer Menschen verantwortlich. Um die Muskulatur zu stärken, ist ein regelmäßiges, zielgerichtetes Krafttraining in Kombination mit kontinuierlichem Ausdauersport zu empfehlen. Vor allem

Schwimmen und Wassergymnastik aktivieren die Muskeln und schonen die Gelenke.

Aber nicht immer haben wir es in der Hand, unser Leben nach unseren Wünschen zu gestalten. Viel zu oft sind diese zusätzlichen Lebensjahre durch den Verlust physischer und mentaler Fähigkeiten gekennzeichnet.

Herausforderung

Älterwerden ist ein biologischer Prozess, der von vielen Faktoren abhängig ist und der von Natur aus mit einer Abnahme der physischen und mentalen Fähigkeiten einhergeht. Bei manchen Menschen schreitet dieser Prozess schneller voran als bei anderen. So gibt es 70-Jährige, die sich bester Gesundheit erfreuen und vor Kraft und Energie strotzen, und 70-Jährige,

die rund um die Uhr auf die Unterstützung anderer angewiesen sind. Geriatriische Erkrankungen wie Alzheimer, Demenz und Parkinson gewinnen bei einer steigenden Lebenserwartung zunehmend an Bedeutung. Insgesamt wird die Diversität der Gesellschaft in den nächsten Jahrzehnten steigen und damit werden auch die Anforderungen an unser Sozialsystem komplexer. Unser Gesundheitssystem muss an die unterschiedlichen Bedürfnisse älterer Menschen angepasst werden. Hinzu kommt die steigende Gefahr der Altersarmut für weniger privilegierte Bevölkerungsschichten.

Generell werden wir uns also darauf einrichten müssen, dass es in Zukunft immer mehr ältere Menschen gibt, die auf Unterstützung angewiesen sind. Neben der Sicherung unserer Alterspension ist Pflege eines der großen gesellschaftsrelevanten Themen der nächsten Jahrzehnte. Die Frage nach der langfristigen Finanzierbarkeit wird uns sicher in Zukunft massiv beschäftigen. Wenn Sie sich dafür interessieren, wie Sie bestmöglich finanzielle Vorsorge für das Alter treffen können, empfehle ich Ihnen ein umfassendes Beratungsgespräch mit einem vertrauensvollen, zuverlässigen und fachlich kompetenten Vorsorgespezialisten.

Orientierung finden Interessierte unter:

 INTERNET
www.hdi-leben.at/beratersuche

Im nächsten KURIER Schwerpunktthema am 20. April erfahren Sie, wie das staatliche Sozialsystem nachhaltig entlastet werden könnte.



479 Jahre
LEBENSWERT

HDI LEBEN
macht das Leben lebenswert



Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.

 facebook.com/HDI.Lebenswert | www.hdi-leben.at