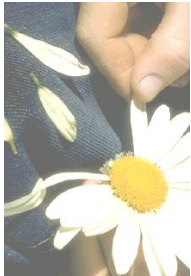


## Das ganze Geheimnis, sein Leben zu verlängern, besteht darin: es nicht zu verkürzen.

E. von Feuchtersleben

Gesundheit im zweiten und dritten Lebensabschnitt aus der Sicht des Arztes

Vortrag von Dr. med. Kurt Krieger, Aarwangen, gehalten an der Veranstaltung der UBS in Langenthal

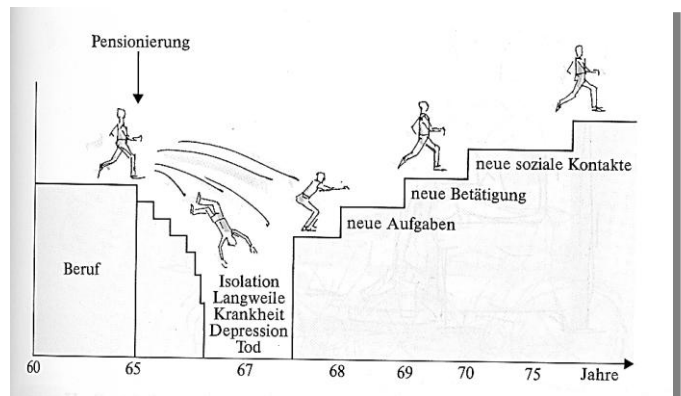


Was sollen Sie aus diesen Veranstaltungen mit nach Hause nehmen? Ich möchte gerne, dass Sie gesund ins Alter kommen und gesund im Alter bleiben. Wir wissen, dass die letzten zwei Jahre im Leben eines Menschen die teuersten im Gesundheitswesen sind. Ein Großteil der einbezahlten Krankenkassenbeiträge wird in dieser Zeit verbraucht. Egal, ob der Mensch mit 40 oder mit 90 Jahren stirbt, vor dem Tod wird, zumindest statistisch gesehen, eine Zeit der Krankheitsanfälligkeit gesetzt. Niemand kann Ihnen versprechen, ohne diese Jahre in Krankheit auszukommen. Aber ich möchte Ihnen auch zeigen, dass es sich unbedingt lohnt heute darüber nachzudenken, wie Sie die restlichen Jahre Ihres Lebens möglichst sinnvoll und in Gesundheit nutzen können.

Hier einige statistische Daten:

Wenn Sie heute 70 Jahre alt sind, so ist Ihre Lebenserwartung noch etwa 13,5 Jahre und davon können Sie 3/4 in Unabhängigkeit und damit ohne großes Funktionsdefizit durch Krankheit erleben. Immerhin 3,5 Jahre sind Sie davon statistisch abhängig durch die verschiedenen Erkrankungen, die gehäuft im Alter auftreten. Bedenken Sie, dass Sie auch mit 78 Jahren noch etwa 9 Jahre leben werden, um mit 86 Jahren auch noch 6 Jahre entweder leben müssen oder leben dürfen. Dies ist eines der Geheimnisse unserer Psyche und die Aufgabe des heutigen Vormittags soll es sein, dass Sie sagen können: "leben dürfen".

Auch möchte ich Ihnen zeigen, dass es sich tatsächlich lohnt, auch im höheren Alter etwas für seine Gesundheit zu tun. Denn tun Sie es nicht, werden Sie mit längerer Zeit der Abhängigkeit und längerer Zeit der Krankheit bestraft.



**Meine Vorsorgeuntersuchung am:**  
\_\_\_\_\_ (Datum)

### Fette

Cholesterin total \_\_\_\_\_ (< 5,0 mmol/l)  
 HDL Cholesterin \_\_\_\_\_ (> 1.0 mmol/l)  
 LDL Cholesterin \_\_\_\_\_ (< 2,6 mmol/l)  
 Tryglyceride \_\_\_\_\_ (< 2,0 mmol/l, nüchtern)  
**Blutzucker** \_\_\_\_\_ (< 5.6 mmol/l nüchtern 8h; <7.8 n. Essen)  
**Blutdruck** \_\_\_\_\_ (< 130/85mmHg)

**Rauchen** \_\_\_\_\_

**Stress** \_\_\_\_\_

**Körpergewicht (BMI)** \_\_\_\_\_ unter 25

**Lebensstil /ziele** \_\_\_\_\_

**Bewegung** \_\_\_\_\_

**Augendruck** \_\_\_\_\_

**Gyn. Kontrollele** \_\_\_\_\_

**PSA, Prostata** \_\_\_\_\_

**Allgemeinärztliche** \_\_\_\_\_

**Vorsorgeuntersuchung** \_\_\_\_\_

Wenn Ihr Wert ausserhalb des Normalbereiches liegt  
 Oder Sie ihn nicht wissen, dann fragen Sie Ihren Arzt.

Rev. 25.10.2010, dr.kurt krieger, Aarwangen

### Empfohlene Pulswerte für das Ausdauertraining

Alter	Einsteiger	Fortgeschr.	Könnner
20 – 25	130 – 135	160 – 165	170
26 – 30	125 – 130	155 – 160	165
30 – 35	120 – 125	150 – 155	160
36 – 40	115 – 120	145 – 150	155
41 – 45	110 – 115	140 – 145	150
46 – 50	105 – 110	135 – 140	145
51 – 55	100 – 105	130 – 135	140
56 – 60	95 – 100	125 – 130	135
61 – 65	90 – 95	120 – 125	130
66 – 70	85 – 90	115 – 120	125
71 – 75	80 – 85	110 – 115	120

Tabelle nach Strauzenberg