

Presseinformation

Graz, 06. Juni 2023

Healthy Aging: Über 100 Jahre alt werden Was Österreich von den *blauen Zonen* lernen kann

Seitdem Menschen denken können, bewegt sie die Frage nach dem ewigen Leben. Unsterblichkeit kann man zwar nicht erlangen, aber dafür sorgen, ein hohes, gesundes Alter zu erreichen. Weltweit gibt es fünf Gegenden, in denen Menschen überdurchschnittlich alt werden – die sogenannten blauen Zonen. Was deren Geheimnis ist und Österreich von ihnen lernen kann, wurde heute im Rahmen eines exklusiven Presse-Events von Pure Encapsulations® präsentiert.

Weniger Geburten und eine steigende Lebenserwartung: Der Anteil an Menschen, die älter als 60 Jahre sind, nimmt in der Gesellschaft zu. Diese sogenannte „Silver Society“ bringt neue Seiten des Älterwerdens mit sich: Abenteuer, Neugierde und Geselligkeit prägen den Lebensabschnitt. Ein langes Leben ist aber nicht automatisch mit Gesundheit und hoher Lebensqualität verbunden. „Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Leistungsfähigkeit des Körpers ab; Fehler im Erbgut werden nicht mehr effizient behoben. Die Genetik kann zwar nicht verändert werden, aber der eigene Lebensstil sowie der bewusste Umgang mit Umweltfaktoren und damit die Art und Weise ‚Wie‘ wir Altern“ schon, erklärt Claudia Waidacher, Molekularbiologin bei Pure Encapsulations®. Beim heutigen Presse-Event präsentierte die Expertin anhand der fünf blauen Zonen, wie auch Österreicher:innen ein gesundes, hohes Alter erreichen können.

Langlebigkeit: Genetischer Einfluss unter 10 Prozent

Entgegen der Annahme, dass Langlebigkeit maßgeblich von den Genen beeinflusst wird, haben Studien der letzten Jahre gezeigt, dass der genetische Einfluss unter zehn Prozent liegt. Gesund zu altern, liegt also zu einem großen Teil in unserer eigenen Hand. Das Älterwerden bringt Veränderungen in allen Bereichen des Lebens mit sich, von der körperlichen über die geistige bis hin zur sozialen, emotionalen und sexuellen Ebene. Die Herausforderung besteht darin, die guten Seiten des Älterwerdens zu maximieren und gleichzeitig proaktive Schritte zu unternehmen, um die Gesundheit zu erhalten. Die im Jahr 2005 identifizierten „blauen Zonen“ von Dan Buettner dienen dabei vielfach als Orientierung: Das japanische Okinawa, die Provinz Ogliastra auf Sardinien, die Insel Ikaria in Griechenland, die Halbinsel Nicoya in Costa Rica und die kalifornische Stadt Loma Linda haben im weltweiten Vergleich die meisten hundertjährigen Menschen. Dan Buettner fiel dabei auf, dass die Bewohner:innen dieser fünf Orte neun Verhaltensweisen, die sogenannten „Power 9“ befolgten, die sich maßgeblich auf ihre Lebensspanne auswirkten. Daneben haben die blauen Zonen eine weitere Gemeinsamkeit: „Sie liegen alle in geografischer Nähe zum Meer und haben damit ganzjährig Zugang zu frischem Meeresfisch, der reich an den essenziellen Omega-3-Fettsäuren ist“, so Claudia Waidacher.

Blaue Zone Österreich

Wie bei allem lässt sich auch beim gesunden Älterwerden mit kleinen Schritten viel erreichen. Vorsorge ist dabei besser als Nachsorge. Deshalb sollte man am besten schon in jungen Jahren auf die Ernährung und Mikronährstoffversorgung achten. Denn in bestimmten Lebenssituationen, wie in der Schwangerschaft oder während intensiver Trainingsphasen, ist der Mikronährstoffbedarf erhöht. Gleichzeitig kann der Körper im Laufe des Lebens gewisse Nährstoffe nicht mehr so gut aufnehmen bzw. synthetisieren. „Besonders wichtig sind: Vitamin D, Coenzym Q10, B- Vitamine und Magnesium. Vitamin D und Magnesium unterstützen die Muskelfunktion. B -Vitamine greifen den Nerven und der

PROMEDICO

Psyche unter die Arme“, erklärt Waidacher. Neben der Ernährung ist auch ein generell gesunder Lebensstil daran beteiligt, wie man sich im Alter fühlt. Bewegung, Stressbalance und Schlafrountinen sollten täglich eingehalten werden. Zudem sind das Gehirn und der Bewegungsapparat gefordert, damit man sich ein Leben lang fit und agil fühlt. Dabei sollte man klein anfangen und immer mehr gute Routinen in den Tagesablauf einbauen:

Fotos, Abdruck honorarfrei

Bild 01: Unsterblichkeit können wir zwar nicht erlangen, aber dafür sorgen, ein hohes, gesundes Alter zu erreichen © Stocksy Alba Vitta

Bild 02: Claudia Waidacher, Molekularbiologin bei Pure Encapsulations® © Promedico

Über Promedico

Pioniergeist und Innovation sind fest in den Unternehmenswerten verankert. Das begann bereits vor über 20 Jahren, als Promedico die Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations® nach Österreich holte. Mit diesem Schritt und einer Vision legte das Grazer Unternehmen den Grundstein für Mikronährstoffe in herausragender Qualität auf dem europäischen Markt, die Leidenschaft für das Thema Gesundheit und hochwertige Produkte. Promedico ist seitdem exklusiver Vertriebspartner der Premium-Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations® für Österreich und Deutschland und wagte im Laufe der Jahre immer wieder, neue Strategien auszuprobieren. Heute zählt das Unternehmen rund 140 Mitarbeiter und ist damit ein wertvoller Bestandteil des Wirtschaftsstandortes Graz.

Weitere Auskünfte

Helene Rauchegger, Abteilungsleitung Kommunikation
pro medico HandelsGmbH
Liebenauer Tangente 6, 8041 Graz
Tel.: +43 316 262633-48
E-Mail: presse@promedico.at

Pressekontakt:

Himmelhoch Text & PR
Maja Kirbis, BA
Wohllebengasse 4/6+7, 1040 Wien
Mobil: + 43 676 774 51 55
E-Mail: maja.kirbis@himmelhoch.at