Artikel erschienen bei REGI die Neue am Freitag, den 26. April 2019

Fit bleiben bis ins hohe Alter

Wussten Sie, dass Altersbeschwerden nur zu 30 Prozent genetisch bedingt sind, zu 70 Prozent jedoch positiv beeinflussbar bleiben?

Sirnach – Professor Doktor Jakob Eberhard, der ehemalige Chefarzt der Frauenklinik Frauenfeld, war zu Gast beim Männerverein in Sirnach. Zu diesem Anlass waren auch die Frauen eingeladen. Eberhard als Facharzt FMH in der Gynäkologie und Geburtshilfe, war 30 Jahre lang Chefarzt der Frauenklinik. Grosse Bekanntheit erlangte er unter anderem auch durch die Einführung der Wassergeburt in den 80er Jahren.

Steigende hohe Lebenserwartung

Seit fünf Generationen wird jede Generation zehn Jahre älter. Ausschlaggebend dafür sind bessere Hygiene, Wohlstand und die Fortschritte in der Medizin. Durch die höhere Lebenserwartung – Mann 84 und Frau 88 Jahre – gewinnen die Alterskrankheiten immer mehr an Bedeutung. Osteoporose, Arthrose, Harn- und Stuhlinkontinenz, Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz, Gebrechlichkeit sind am Bekanntesten.

Alterskrankheiten verhindern und hinausschieben

Mit mehr Bewegung, ausgewogener Ernährung, weniger Stress (Work Life Balance), kein Übergewicht, kein Nikotin, keine Drogen und wenig Alkohol, können Alle ihren Beitrag für ein gesundes Altern leisten. Wichtig sei auch eine positive Grundhaltung, Bildung und die Pflege von Freundschaften. Mit diesen Tätigkeiten können gute Gene aktiviert und schlechte blockiert werden. Eberhard empfiehlt auch ab 40 Jahren die Vorsorgemedizin und ab 50 Jahren die Good-Aging Medizin zu nutzen.

Fit bleiben – Good Aging für Mann und Frau

Der erfahrene Mediziner befasst sich seit seiner Pensionierung vor zwölf Jahren mit der Good Aging Medizin. Gut verständlich erklärte Eberhard mit Bildern und Grafiken, welche Wirkung ein Hormonabfall auf den Menschen hat. Dabei konzentrierte Eberhard sich auf die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron. Auftretende Beschwerden können sein: Schwitzen, Wallungen, Müdigkeit, Burnout, Depressionen, Rheuma, Trockene Schleimhaut, Potenz- und Kopfhaarverlust, Hautfalten, Osteoporose und Herzinfarkt. Dank seinen wissenschaftlichen Tests ist Eberhard überzeugt, dass mit der Zufuhr von fehlenden Hormonen das Altern bis zur Altersgebrechlichkeit wesentlich verzögert werden

kann und somit die gewonnenen Jahre aktiv und selbständig gelebt werden können. Trotzdem anerkennt das BAG, respektive die Krankenkassen nicht alles und einige Präparate werden somit nicht oder nur teilweise über die Grund- oder Zusatzversicherung abgedeckt. Medizinisches Good Aging mit Hormonsubstitution ist wenig lukrativ und es gibt daher leider nur wenige Spezialisten. Auf der Webseite(www.jakob-eberhard.ch)können sich Interessierte zum Thema Good Aging informieren.

In der abschliessenden Fragerunde ging der Referent nochmals ergänzend auf einzelne Themen ein. Präsident Matthias Erne bedankte sich mit herzlichen Worten und einem Präsent für den lebhaften und sehr interessanten Vortrag, gefolgt von einem starken Applaus. fb/gf

Präsident Matthias Erne (rechts) bedankte sich bei Professor Doktor Jakob Eberhard mit einem Präsent für den spannenden Vortrag.