

Thema der Woche: Vorbeugendes im Alter

Vorbeugendes im Alter

In fortgeschrittenem Alter fällt mehr und mehr auf, wie viele kleine Dinge zu einer guten Vorbeugung gehören. In jungen Jahren tragen körperliche Fitness und ein vitaleres Abwehrsystem zu einer Sorglosigkeit bei, die man sich später manchmal zurückwünscht. Mit manchen Dingen kann man sich aber weiterhin schützen - wenn die Abwehr geschwächt, die Belüftung der Lunge vielleicht durch mangelnde Bewegung nicht optimal und der Körper insgesamt nicht auf der Höhe ist, sind Schutzimpfungen ein absolut sinnvoller Teil des Standardprogramms. Eine aktuelle Studie berichtet, welchen Unterschied beispielsweise die Pneumokokken-Impfung im Alter machen kann. Ebenso sollte der jährliche Influenza-Schutz gerade in höherem Alter nicht ausgelassen werden, und auch die Gürtelrose-Impfung gehört inzwischen zum üblichen Repertoire und wurde [2018 von der STIKO empfohlen](#).

Vorbeugung für körperliche und psychische Schutzfunktionen

Wer von Vorbeugung spricht, darf nicht nur an Abwehrkräfte gegen Viren und Bakterien denken - auch die Psyche braucht Schutz und Unterstützung. Im einfachsten Fall gehören hierzu Bewegung, soziale Kontakte, Entspannung und, nicht zu vergessen, Sonnenlicht. Für Psyche und Abwehr gleichermaßen spielt nämlich auch das Sonnenvitamin, Vitamin D, eine wichtige Rolle. Ob die Substanz im höherem Alter auch als Nahrungsergänzung sinnvoll sein kann, untersuchten Experten im zweiten Studienbericht der Woche.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Pneumokokken-Impfung schützt ältere Menschen besonders in den ersten zwei Jahren vor Lungenentzündung und Co.](#)
- [Sonnenvitamin Vitamin D gegen depressive Symptome bei älteren Menschen: ist die hochdosierte Nahrungsergänzung unter ärztlicher Kontrolle sinnvoll?](#)