

Thema der Woche: Zwei Säulen der Vorbeugung

Zwei Säulen der Vorbeugung

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](#). Natürlich immer abhängig vom jeweiligen Gesundheitszustand und der Fitness der Abwehr, nach Absprache mit den behandelnden Ärzten.

Impfen und Bewegen als zwei Säulen der Vorbeugung

Bewegung ist auch ein wichtiges Stichwort bei der Vorbeugung von Krebserkrankungen, fanden Forscher nun heraus. Sie ermittelten nicht nur, wogegen man sich mit etwas mehr Schritten am Tag besser schützen könnte, sondern sogar, wie lange man dafür aktiv sein sollte. Man bewege sich ein bis zwei Stunden am Tag, lautet das Rezept, das sicherlich auch anderweitig gesundheitlich förderlich ist.

Hier die Studien im Detail:

- [Vorbeugend gegen Blutkrebserkrankungen: Man bewege sich ein bis zwei Stunden am Tag](#)
- [Pneumokokken-Impfung schützt ältere Menschen besonders in den ersten zwei Jahren vor Lungenentzündung und Co.](#)