

## **EXPERT:INNENZITATE**

### **Presseveranstaltung, 19. September 2024: „Gut geschützt im Herbst des Lebens: Die goldenen Jahre gesund genießen“**

**Nina Ruge, Wissenschaftsjournalistin, Moderatorin und Longevity-Expertin**

- „Alles wird gut, aber nicht von allein. Das passt auch zum Älterwerden. Damit alles gut bleibt, braucht es aber unser Zutun und das am besten schon heute.“
- „Die Bedeutung der Langlebigkeit liegt nicht nur darin, wie viele Jahre wir leben, sondern wie wir diese Jahre (er)leben.“
- „Bei der Verhinderung von schweren Krankheiten, die unsere Lebensqualität beeinträchtigen, spielen Impfungen eine entscheidende Rolle. Gleichzeitig trainieren Impfungen unser Immunsystem und halten es fit, was sich positiv auf die Gesundheit im Alter auswirken kann.“
- „Primäres Altern ist wie das unaufhaltsame Ticken der Uhr, während sekundäres Altern das Ergebnis unserer Lebensstilentscheidungen ist. Beide beeinflussen unsere Langlebigkeit, aber wir haben die Kontrolle über das sekundäre Altern. Eine regelmäßige Vorsorge und auch Impfungen sind ein wichtiger Teil davon.“
- „Ich selbst bin gegen Pneumokokken geimpft. Ich möchte meine Gesundheit nicht dem Zufall überlassen und mich nicht durch eine Infektion dem Risiko einer bakteriellen Lungenentzündung aussetzen, deren Folgen dann mein Leben, meine Gesundheit, nachhaltig einschränken können.“
- „Für meine Longevity achte ich auf eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf. Es sind die kleinen täglichen Entscheidungen, die einen großen Unterschied machen. Ich intervallfaste, nehme gezielt Nahrungsergänzungsmittel und nutze moderne Biomarker-Messungen, um meinen Alterungsstatus und meine gesundheitlichen Schwachstellen zu erkennen.“
- „Die Erforschung der Langlebigkeit (Longevity) und die Anwendung der daraus resultierenden Erkenntnisse werden in der Zukunft eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit spielen. Mit der steigenden Lebenserwartung weltweit ist es wichtiger denn je, Strategien zu entwickeln, die nicht nur die Lebensspanne, sondern auch die Gesundheitsspanne – also die Zeit, in der eine Person gesund und aktiv bleibt – verlängern.“

**Dr. med. Andreas Herbert Leischker, M.A. Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie,  
Hamburg**

- „Pneumokokken sind der häufigste Auslöser für bakterielle Lungenentzündungen. Letztes Jahr wurde bereits eine Rekordzahl an Pneumokokken-Fällen registriert und die Fallzahlen sollen in diesem Jahr noch einmal steigen. Daher rate ich allen meinen Patient:innen über 60 Jahren unbedingt zur einmaligen Impfung, um entsprechend für den kommenden Herbst und Winter vorzusorgen. Diese wird von der Ständigen Impfkommission empfohlen.“
- „Ich erlebe in meiner Praxis häufig, dass viele ältere Menschen, die zur Risikogruppe gehören, Pneumokokken auf die leichte Schulter nehmen. Ihnen ist das Risiko einer solchen Infektion nicht bewusst. Vor allem auch Großeltern, die in engem Kontakt zu Enkeln im Kleinkindalter stehen, sind gefährdet. Denn Kinder sind häufig Überträger, manchmal ohne selbst Symptome zu zeigen.“
- „Die Pneumokokken-Impfung ist besonders für Menschen ab 60 Jahren entscheidend, da ihr Immunsystem mit zunehmendem Alter oft weniger gut auf Infektionen reagiert. Indem wir das Immunsystem durch die Impfung gezielt trainieren, können wir es besser auf den Kontakt mit den Bakterien vorbereiten und schwere Krankheitsverläufe verhindern.“
- „Die Diagnose einer Lungenentzündung gestaltet sich bei älteren Menschen oft schwierig, da sie häufig nicht die typischen akuten Symptome zeigen, wie man sie von jüngeren Patient:innen mit Atemwegsinfektionen kennt. Anstelle von Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Auswurf, hohem Fieber oder Kopfschmerzen treten bei ihnen eher verstärkte Sturzgefahr, funktionelle Beeinträchtigungen oder von Angehörigen beobachtete Veränderungen im Verhalten auf.“
- „Eine Lungenentzündung kann für viele Betroffene eine nachhaltige Veränderung ihres Lebens bedeuten. Häufig erreichen sie nach der Erkrankung nicht mehr ihre frühere Fitness und müssen mit anhaltenden Einschränkungen leben. Dadurch sinkt auch ihre Lebensqualität spürbar. Alltagstätigkeiten, die vorher problemlos bewältigt wurden, können nach der Erkrankung mühsam werden. Ein zuvor vergleichsweise fitter Mensch kann durch die Lungenentzündung sogar seine Selbstständigkeit verlieren.“
- „Eine Infektion mit Pneumokokken ist in den ersten Tagen nicht direkt als solche zu erkennen, da die Anzeichen den typischen Grippesymptomen ähneln. Wenn nach ca. 5 - 10 Tagen mit Husten und allgemeinem Krankheitsgefühl eine deutliche Verschlechterung eintritt, kann das ein Hinweis auf eine Lungenentzündung durch Pneumokokken sein. Dann sollte man unbedingt zeitnah einen Arzt bzw. eine Ärztin aufsuchen.“