

News Juni 2021

Biographisches und biologisches Alter



Das biographische Alter misst die Zeit.

Das Alter eines Menschen wird unterschieden zwischen dem biographischen und dem biologischen Alter. Das biographische Alter ist die Altersangabe, die sich nach dem Geburtsdatum errechnet, z.B. ist jemand »65 Jahre alt«. Dagegen ist mit dem biologischen Alter der Zustand des Körpers gemeint. Dies ist eine Annäherung an ein bestimmtes Alter, dem der Zustand des Körpers momentan entspricht.

Das biologische Alter gibt annähernd den Gesundheitszustand im Durchschnittsvergleich an.

Interessant ist das biologische Alter. Menschen, die im gleichen Jahr geboren sind, etwa die Mitschüler aus der Grundschule, haben sich im Zeitverlauf unterschiedlich entwickelt und sehen nicht selten auch unterschiedlich alt aus. Das biologische Alter unserer Organsysteme kann durchaus unterschiedlich sein. So ist es beispielsweise möglich, dass bei einem durchtrainierten Leistungssportler das Herz zum Beispiel in einer sehr guten Verfassung ist. Es ist biologisch gesehen jünger als es dem biogra-

phischen Alter dieses Menschen entspricht. Dagegen aber können die Gelenke desselben Sportlers durch die starke Belastung deutlichere Verschleißerscheinungen aufweisen als es für das Alter typisch wäre und quasi schon vorgealtert sind und somit biologisch älter. Das biologische Alter ist somit eher ein Gradmesser für den individuellen körperlichen Zustand und die Gesundheit eines Menschen, als das normale Lebensalter.

Einfluss auf das biologische Alter haben Veranlagung und äußere Faktoren.

Unterschiede zwischen biographischem und biologischem Alter könnten teilweise auf eine angeborene »Veranlagung« zurückgeführt werden. Andererseits unterliegen sie auch sehr stark äußeren Einflüssen. Ein Beispiel für einen angeborenen Einfluss auf das Altern ist ein Mensch mit einer angeborenen Fettstoffwechselstörung. Er hat ein höheres Risiko, z.B. eine Arteriosklerose zu entwickeln. Dies führt in den Arterien zu einer krank-

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de

News Juni 2021

Biographisches und biologisches Alter



haften Veränderung und auch zu einer verfrühten Alterung. Außerdem können auch Organe (insbesondere Herz und Gehirn) in Mitleidenschaft gezogen sein. Diese sind in erhöhtem Ausmaß verfrühten Alterungsprozessen ausgesetzt und eher von Herzinfarkt und Schlaganfall bedroht. Ein anderes Beispiel ist eine angeborene Fehlbildung des Hüftgelenks (Hüftdysplasie). Durch diese Gelenkfehlbildung wird das Hüftgelenk vorschnell verschleißt da es ständig falsch bzw. übermäßig belastet wird, sodass es biologisch schneller altert.

Jeder kann selbst etwas tun.

Äußere Einflüsse, die mit dem Altern des Körpers in Zusammenhang stehen, sind z.B. körperliche Fitness oder Ernährung. So lassen sich Organe wie Herz, Lunge und Gefäße länger »jung und fit« halten, wenn sie z.B. regelmäßig mit Ausdauersport gefordert werden. Einer Arteriosklerose kann unter anderem vorgebeugt werden, indem auf fettreiche Ernährung und Rauchen verzichtet wird. Aber letztendlich können nicht alle Organsysteme be-

einflusst werden und es ist auch kein Anhalten der biologischen Alterungsvorgänge erreichbar. Jedoch kann eine zum Teil deutliche Verlangsamung von Alterungsprozessen durch individuelle Maßnahmen erreicht werden.

Gesunde Menschen sind bis ins hohe Alter nicht wesentlich eingeschränkt.

Im Endeffekt ist es immer eine Kombination aus angeborenen Voraussetzungen und äußeren Faktoren. Diese können die Geschwindigkeit und das Ausmaß des Alterns bestimmen. Bei einer durchschnittlichen, gesunden Entwicklung kann man davon ausgehen, dass durch Alterungsprozesse die normalen alltäglichen Anforderungen bis ins hohe Alter nicht wesentlich eingeschränkt sind. Altern ist keine Krankheit. Dennoch sollten Veränderungen im Hinblick auf organische Funktionen im Krankheitsfall mit in die Behandlung einbezogen werden. Das Wissen um diese normalen Veränderungen sollte aber auch genutzt werden, um Alterungsprozesse zu akzeptieren und zu verstehen.

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN