

**D**ie Weltbevölkerung altert rasch. Prognosen zufolge wird die Zahl der Menschen über 60 Jahren bis 2050 auf 2 Milliarden ansteigen und damit zum ersten Mal in der Geschichte die Zahl der jungen Menschen übersteigen.

Da dieser demografische Wandel fast alle Aspekte der Gesellschaft betreffen wird, hat die WHO kürzlich die «Dekade für gesundes Altern 2021–2030» ausgerufen, um ein gesundes Leben älterer Frauen und Männer zu fördern in dem Wissen: Altern ist assoziiert mit Gesellschaftskrankheiten (wie arterielle Hypertonie, Diabetes mellitus, Adipositas und deren

## Healthy Aging – gerade auch für Frauen

weiteren Folgen). Prävention hat daher körperliche Inaktivität und andere Risikofaktoren anzugehen. Interessante Aspekte zum Glukosestoffwechsel während der Menopause finden Sie in diesem Heft im Artikel «**Diabetes und Menopause**».

### Strategien für ein gesundes Altern

Ein Leben lang körperlich aktiv zu sein, ist der Schlüssel zur Erhaltung der Gesundheit, zur Optimierung der körperlichen Funktionen, zu einem unabhängigen Leben und zur Steigerung der Zufriedenheit im Alterungsprozess. Neuesten Erkenntnissen zufolge erreicht der Stoffwechsel seinen Höhepunkt viel früher im Leben und verlangsamt sich viel später als wir bisher dachten. Wir wissen, dass Energie aus der Nahrung in solche für lebenserhaltende Aufgaben wie Atmung, Blutkreislauf, Aufbau und Reparatur von Zellen umgewandelt wird. Ein tiefer Stoffwechsel (etwa ab Lebensmitte) bedarf weniger Nahrungszufuhr! Wie Menopause mit dem Lipidstoffwechsel und das kardiovaskuläre Risiko assoziiert ist, finden Sie im Artikel «**Lipidstoffwechselstörungen bei Frauen**».



Starke Belege weisen uns darauf hin, dass gesundes Altern begünstigt wird durch:

- **ausgewogene Ernährung**, die hauptsächlich aus Vollwertkost in Form von Obst, Gemüse, magerem Eiweiss und Vollkornprodukten besteht
- **aktiven Lebensstil** mit einem Ziel von mindestens 150 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche, einschliesslich Krafttraining, um die Muskelmasse zu erhalten/vergrössern
- **ausreichende Ruhe**, die für die meisten Menschen 7 bis 8 Stunden Schlaf täglich bedeutet
- **Stressbewältigung** durch Achtsamkeit, Meditation oder andere entspannende Aktivitäten.

Die Bedeutung der sportlichen Aktivität im Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus wird in unserem Artikel zu «**Freizeitsport und Athletismus bei Frauen**» aufgezeigt.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und hoffe, dass Sie Inputs für Ihr gesundes Altern und das Ihrer Patientinnen mitnehmen können.

Herzlich,

**Alexandra Kohl Schwartz**

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die «Schweizer Zeitschrift für GYNÄKOLOGIE» ist nach den Weiter- und Fortbildungsschwerpunkten des Schweizerischen Instituts für ärztliche Weiter- und Fortbildung (SIWF) der FMH ausgerichtet. Zu Ihrer raschen Orientierung erscheint der Schwerpunktbereich jeweils markiert auf dem Titelblatt und auf Seite 1 jeder Ausgabe.

**Schweizer Zeitschrift für GYNÄKOLOGIE 3/2023:**

Gynäkologische Onkologie/gynäkologische Senologie  
 Reproduktionsmedizin und **gynäkologische Endokrinologie**  
 Operative Gynäkologie und Geburtshilfe  
 Fetomaternale Medizin  
 Urogynäkologie