

Das Tagesthema

MEDIZIN

**Mehr zum Thema Gesundheit auf**
www.tz.de/ratgeber/gesundheit**GESUNDHEITSMAGAZIN****So bleiben Senioren fit**

Was können Senioren selbst dafür tun, um bis ins hohe Alter möglichst gesund und fit zu bleiben? Das untersuchen Wissenschaftler von der TU München, unterstützt von der Beisheim Stiftung, derzeit mit einer großen Studie in Seniorenheimen. Unter dem Motto „Bestform – Sport kennt kein Alter“ trainieren die Teilnehmer regelmäßig an speziellen Geräten. Eine der beteiligten Einrichtungen ist das Münchenstift-Heim am Luise-Kieselbach-Platz. Die Ergebnisse aus der Pilotstudie sind vielversprechend: „Beinkraft und Ausdauer verbesserten sich deutlich“, berichtet Projektleiterin Nina Schaller (2. v. re.). Noch in diesem Jahr wollen die Wissenschaftler genaue Daten präsentieren, wie stark die engagierten Senioren von dem Übungsprogramm profitiert haben. Der Münchner Präventionsmediziner Professor Martin Halle rät älteren Menschen generell zu regelmäßigem Krafttraining: „Dadurch lassen sich die großen Muskelgruppen und die Rumpfmuskulatur stärken. Muskeln sind Stabilisatoren für Gelenke und Wirbelsäule. Wer mehr Muskeln hat, der hat auch dichtere, stabilere Knochen.“ Dadurch lassen sich auch Stürze vermeiden oder zumindest Verletzungsfolgen abmildern. Foto: Markus Götzfried

PARODONTITIS UND ARTHROSE**Keim-Gefahr für Gelenke**

Der moderne Gelenkersatz gehört zu den erfolgreichsten Eingriffen der Medizin. Die OP – egal ob am Knie, an der Hüfte oder an der Schulter – bringt den Patienten in der Regel viel Lebensqualität zurück. Allerdings sollte man vorher unbedingt zum Zahnarzt gehen, vor allem dann, wenn man größere Probleme mit dem Gebiss hat. „Bei Parodontitis können sich gefährliche Keime vom Mund aus überall im Körper ausbreiten. Sie können sich auch auf der Oberfläche des Kunstgelenk-Implantats ansiedeln und dort einen sogenannten Biofilm bilden. Dadurch bekommt sie das Immunsystem nur schwer zu fassen“, warnt Prof. Hannes Wachtel, Ärztlicher Leiter der Implaneo Dental Clinic in München. Bei einem Protheseninfekt droht den Patienten eine erneute Operation. In vielen Fällen muss das Kunstgelenk wieder ausgetauscht werden. Foto: Panther Media

FOLGEN DER CORONAKRISE**Mehr Angststörungen**

Erschöpft und depressiv: Die starken Auswirkungen der Corona-Krise auf die Psyche von Berufstätigen bilden sich nun offenbar in den Statistiken ab. Während sich im ersten und zweiten Coronajahr fast keine Veränderungen abzeichneten, zeigen sich diese im dritten Krisenjahr umso deutlicher: So hat die KKH Kaufmännische Krankenkasse im vergangenen Jahr bundesweit rund 57 500 Krankschreibungen mit 2,3 Millionen Fehltagen wegen seelischer Leiden registriert. Im Vergleich zu 2021 ist das ein Plus von rund 16 Prozent. Auffällig: Die Krise scheint den Männern stärker auf die Seele zu schlagen als den Frauen. Sie reichten 2022 unter anderem 40 Prozent mehr Atteste wegen Angststörungen bei ihren Arbeitgebern ein.