

MEDIZIN

Wo zwickt's mit 55?

„Manchmal zieht es vom Rücken bis in den linken Fuß“

Name: Rüdiger Lehmann, EDV-Lehrer.
Gesundheitsproblem: „Eigentlich fühle ich mich topfit, nur mein Rücken zwickt immer öfter. Seit einem Hexenschuss vor einem Jahr ist der Schmerz nie ganz verschwunden. Denke ich an ihn, ist er da. Manchmal zieht es vom Rücken bis in den linken Fuß.“
Behandlung: „Bei der Krankengymnastik lernte ich Halteübungen für zu Hause, zum Stärken der Rumpfmuskulatur. Die bringen für den Moment Erleichterung. Auch Schmerzmittel wurden mir in den Rücken gespritzt. Eine Kernspin-Untersuchung soll nun klären, ob ein Bandscheiben-vorfall vorliegt.“
Lebensgefühl mit 55: „Ich mag mein Alter, bin gelassener geworden und hoffe, dass ich erst knapp über der Lebensmitte bin. Ich pflege meine Hobbys, spiele Badminton, male ein bisschen und habe vor vier Monaten mit Klavierunterricht begonnen.“

„Eine Nervenkrankheit und der Job waren zu viel für mich“

Name: Cornelia Placzek, Bankkauffrau, bezieht zurzeit Erwerbsminderungsrente.
Gesundheitsprobleme: „Seit knapp 30 Jahren leide ich unter Polyneuropathie, einer Erkrankung des Nervensystems. Ich habe Schmerzen und unangenehme Empfindungen in Händen und Füßen, später kam eine Blasenschwäche hinzu. Lange Zeit stand ich die Beschwerden durch, doch ich wurde immer erschöpfter. Mit 53 merkte ich, dass mein Körper die Kraft verlor, Krankheit und Job zu kompensieren.“
Behandlung: „Ein Neurolo-

ge verschrieb Schmerzmittel. Eine OP hat meine Blasen-funktion verbessert. Physio- und Psychotherapie machen es mir leichter, die Krankheit anzunehmen.“
Lebensgefühl mit 55: „Schritt für Schritt akzeptiere ich meinen Körper, wie er ist. Seit ich die Krankheit nicht mehr persönlich nehme, wächst meine Lebensfreude. Täglich mache ich Gymnastik und Entspannungsübungen. Vielleicht kann ich mittelfristig sogar wieder arbeiten.“

„Ich fühle mich heute jünger als vor 10 Jahren“

Name: Bernd Wilborn, derzeit Minijobber.
Gesundheitsproblem: „Vor zehn Jahren hatte ich katastrophale Blutdruckwerte; der obere lag über 200. Ich hatte einen roten Kopf, Herzrasen, Kopfschmerzen. Einmal schoss mir sogar Blut aus der Nase. Der Arzt sagte, ich würde kurz vorm Herzinfarkt stehen.“
Behandlung: „Ich hatte Angst um mein Leben und krepelte es radikal um. Ich hörte auf zu rauchen, Fleisch esse ich nur noch selten. Ich jogge inzwischen drei- bis viermal pro Woche. 50 Kilogramm nahm ich bis heute ab. Meine Blutdruckmedikamente wurden umgestellt; der oberste Wert liegt jetzt meistens unter dem Grenzwert von 140.“
Lebensgefühl mit 55: „Ich fühle mich jünger und viel besser in Form als vor zehn Jahren. Zum Glück, denn ich habe noch viel vor. Spätestens mit 60 eine große Schiffsreise mit meiner Frau.“

„Ich höre jetzt schlechter, aber ein Hörgerät mag ich noch nicht tragen“

Name: Bernd Thiele, Schlosser.
Gesundheitsprobleme: „Ich höre schlechter, muss oft nachfragen. Als ein Pfeifen im Ohr dazukam, ging ich zum HNO-Arzt“
Behandlung: „Der Arzt stellte Innenohrschwerhörigkeit fest. Je nach Geräuschfrequenz beträgt die Hörminderung 20 bis 50 Dezibel. Ich bekam ein Hörgeräte-Rezept. Eingelöst hab ich es noch nicht, denn an den Gedanken, so ein Ding zu tragen, muss ich mich gewöhnen.“
Lebensgefühl mit 55: „Seit 30 Jahren engagiere ich mich als Betreuer von Kindern und Jugendlichen, zum Beispiel als Fußballtrainer. Das bereitet mir Freude und hält mich jung. Einer der Jungs trägt sogar ein Hörgerät. Es macht ihm nichts aus. Das werde ich also auch schaffen.“

BILD wird 55 Jahre alt und ist topfit. Aber wie geht es Menschen in diesem Alter? Ein Report über die Gesundheit in den besten Jahren



Von KERSTIN QUASSOWSKY und VOLKER WEIHL

Vor dem 55. Geburtstag muss heute niemandem mehr bange sein. Zumindest wenn man Modemacher Michael Michalsky (44) glaubt. Der sagt „60 ist das neue 40“. Demnach wäre das, was früher die 35 war, heute die 55. Und tatsächlich kommen Medien-

ziner dem Designer auf halbem Weg entgegen. Sich zehn Jahre jünger zu fühlen, als es dem Alter im Pass entspricht, ist heute ganz normal. Noch Fragen zur Gesundheit mit 55? Unsere Experten haben die Antworten.
Was passiert zwischen 50 und 60 Jahren im menschlichen Körper?
 „Der Körper tritt in eine ruhigere Phase ein, weil er nun das Fortpflanzungsalter verlässt“, sagt Professor Bernd Kleine-Gunk, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin (GSAAM). „Bei Frauen wird in den Wechseljahren die Produktion der Sexualhormone gedrosselt. Auch bei Männern findet dieser Vorgang statt, allerdings sinkt der Hormonspiegel langsamer. Typische Alterzeichen jenseits der 50 sind Arteriosklerose, also Ablagerungen in den Blutgefäßen, Verschleißerscheinungen am Skelett sowie die Entkalkung des Knochens, also Osteoporose. Zudem steigt auch das Krebs-Risiko.“

BITTE UMBLÄTTERN

„Mit neuen Hüftgelenken bin ich endlich schmerzfrei“

Name: Gudrun Schneider, Angestellte im öffentlichen Dienst.
Gesundheitsproblem: „Seit 2003 quälten mich starke Schmerzen beim Gehen – Folgen einer angeborenen Hüftfehlstellung. Die 500 Meter zur Bushaltestelle waren kaum zu schaffen, allenfalls mit langen Pausen.“
Behandlung: „Ich wurde 2007 an der linken Hüfte operiert, 2008 an der rechten. Mit einer neuen Methode. Der Oberschenkelkopf wurde nicht entfernt, sondern mit Metall überkront. Das war möglich, weil ich stabile Knochen habe, wie eine Knochendichtemessung ergab. Schon vier Wochen nach den OPs konnte ich mich wieder gut bewegen.“
Lebensgefühl mit 55: „Die Schmerzen sind weg, und ich habe wieder große Freude an meinem Körper. Joggen, Schlittschuhlaufen, Tanzen, alles kein Problem. Mein Motto: Ich schaue nach vorn. Nur wer sich gehen lässt und die Neugier verliert, wird alt.“

Wadenkrämpfe? Verspannungen?



Körperfreundliches **EXPRESS Magnesium**

Stark, direkt und nachhaltig. Gegen Krämpfe und Verspannungen. **24-Stunden-Langzeiteffekt.** Das einzige Arzneimittel mit reinem Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv. Natürlich ohne künstliche Süß- und Farbstoffe.



Nur in der Apotheke

Magnesium-Diasporal® 300, Granulat (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Anwendungsgebiet: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (Neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Enthält Saccharose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Profina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning

FOTOS: FRANK ZAUBITZ, KLAUS BECKER, PATRICK WOLFF, STOCKFOOD

Sieben Promis, die in diesem Jahr schon 55 Jahre jung werden



GIANNA NANNINI
Die Italienerin wurde im Dezember mit 54 zum ersten Mal Mutter, bekam eine Tochter



GEORG GÄNSWEIN
Der Privatsekretär des Papstes gilt als schönster Mann im Vatikan. Er fährt Ski und spielt Tennis



HERBERT GRÖNEMEYER
veröffentlichte gerade sein 13. Studioalbum „Schiffsverkehr“, hat selbst einen Hochsee-Bootsführerschein



Schauspielerin KATRIN SASS
glänzte 2010 in dem Stasi-Drama „Weissensee“ auch als Sängerin; privat singt sie ebenfalls gern – und laut



TV-Moderatorin CARMEN NEBEL ist seit Kurzem wieder frisch verliebt, in Musikproduzent Norbert Endlich (52)



ANDY GARCIA
Der Star aus „Die Unbestechlichen“ hat gerade den U-Boot-Horrorfilm „Phantom“ abgedreht



In „Sex and the City“ spielt sie die sexbesessene Samantha, privat bevorzugt KIM CATTRALL ebenfalls jüngere Männer

„DEUTSCHLAND BEWEGT SICH!“

Laufen in Hamburg

Wer sich viel bewegt, fühlt sich nicht nur fit und wohl, sondern stärkt auch Herz und Kreislauf. Ein Laufkurs für Anfänger startet ab dem 17. Mai in Hamburg. Anmeldung: 040/27 80 87 77. Infos: www.laufwerk-hamburg.de

DR. SONNTAG

Allergie gegen Erdbeeren?

Nach dem Genuss einer halben Schale Erdbeeren wurde meine Zunge pelzig, der Gaumen kribbelte, ich bekam Atemnot. Das kann ich nur von meiner Pollenallergie im vergangenen Jahr. Verträge ich die Erdbeeren nicht?

Peter Gerbering, Soest
Ihre Allergie gegen Pollen hat sich offenbar auf Erdbeeren ausgeweitet. Sie sollten ab sofort auf den Verzehr verzichten! Der Grund für die Kreuzallergie (in Ihrem Fall auf Erdbeeren) liegt darin, dass diese Lebensmittel ähnliche allergieauslösende Eiweiße („Allergene“) enthalten wie die Pollen. Die Luftnot in der vergangenen Pollensaison deutet darauf hin, dass die allergische Reaktion sogar auf Bronchien und Lunge übergriffen hat. Sie sollten bei einem Allergologen klären lassen, auf welche Stoffe Sie noch allergisch reagieren.

Haben Sie Fragen?
Dann senden Sie eine E-Mail an: frank.schwabke@bams.de



MULTIMEDIA

Die Wurzel aller Apple

DER TECH-FREAK

Martin Eisenlauer über den digitalen Wahnsinn von vor 55 Jahren

... ist der Z22, der erste in Serie gefertigte Computer der Welt. hat den Urgroßvater von PC, iPad & Co. besucht

1956 ist nicht nur das Geburtsjahr der BILD am SONNTAG, es ist auch das erste Jahr des modernen Computerzeitalters. Denn in diesem Jahr begann Konrad Zuse (1910-1995) mit dem Bau des Z22, des weltweit ersten Computers mit Serienreife.

Doch ehe wir uns dem Z22 widmen, müssen wir über Zuse sprechen. Ohne ihn wäre unser heutiges digitales Leben kaum denkbar. Er baute 1936 den ersten Computer der Welt. Der studierte Maschinenbauer arbeitete als Statiker, war aber „einfach zu faul zum Rechnen“ und beschloss, dass „in Zukunft diese geisttötende Arbeit von Maschinen geleistet wird“. Er konstruierte die Z1, eine

mechanische, etwa zwei mal zwei Meter große Rechenmaschine. Zuse prophezeite, diese Automaten würden einmal bei der Wetterversorgung helfen und den weltbesten Schachspieler matt setzen. Die Z1 war davon noch weit entfernt. Sie rechnete mit einer Geschwindigkeit von 5 Hertz (die Chips von heute mit rund 3,8 Milliarden Hertz). Doch die Nachfolgegenerationen arbeiteten immer schneller, wurden an Ingenieure, Banken und Wissenschaftler verkauft. 1949 gründete Konrad Zuse die Zuse KG in Bad Hersfeld,

um seine Rechner kommerziell zu vermarkten. Die ersten Modelle waren noch Maßanfertigungen, doch mit der Z22 gelang die Serienproduktion. 55 der zimmergroßen Maschinen verließen 1958 die Zuse KG, zum Preis von umgerechnet 250.000 Euro. Die technischen Daten sind für damalige Verhältnisse sensationell: 140 Kilohertz, 38 Kilobyte Speicherkapazität. Das Beste an

der Z22 ist aber: Sie ist frei programmierbar. Über Lochstreifen können Programme aufgespielt werden, die dann bestimmte Aufgaben erfüllen. Doch weder der wirtschaftliche Erfolg seiner Rechner noch der internationale Siegeszug der Computer konnte verhindern, dass Zuse seine Firma verlor und weitgehend in Vergessenheit geriet. Wahrscheinlich lag das auch daran, dass er es zeitweilig nicht schaffte, ein Patent für seine Rechenmaschinen zu bekommen. **Die Patentergebnisse beklagten „mangelnde Erfindungshöhe“, maßen den Computern also nicht genug Bedeutung zu, um dafür ein Patent zu erteilen.**



Der hüfthohe Trommelspeicher der Z22 fasst 38 Kilobyte Daten



Konrad Zuse erfand den Computers

RECHT

Vertrag durch DM-Preis ungültig?

Meine Frau und ich haben einen Mietvertrag von 1997, in dem noch DM-Preise stehen. Ist der Vertrag deswegen ungültig? Und die zweite Frage: Müssen meine Erben den Mietvertrag einhalten?

Sigrid S., Gelsenkirchen

„Zur ersten Frage: Nein, der Mietvertrag ist auch mit DM-Preisen gültig“, sagt Oliver Kujer, Anwalt für Mietrecht. Zu Frage Nr. 2: Nach Ihrem Tod, gibt es ein Eintrittsrecht der Erben in den Mietvertrag. Sie setzen ihn fort, wenn nicht binnen eines Monats nach Kenntnis des Todes gekündigt wird. Das gleiche Kündigungsrecht hat der Vermieter.

GELD

Muss man Sozialhilfe erstatten?

Meine Nichte lebte vier Jahre von Sozialhilfe. Jetzt möchte ich für sie ein Sparbuch anlegen. Wird das Sozialamt das an sie gezahlte Geld nun zurückholen?

Elke G., Oldenburg

„Nein“, sagt Rechtsexperte Wolfgang Büser. Ihre Nichte wird durch Ihre Schenkungen ja nicht rückwirkend „vermögend“, da ihr zum Zeitpunkt der staatlichen Unterstützung das Geld ja nicht gehört hat.

FORTSETZUNG VON SEITE 55

Ist man mit über 50 nicht mehr leistungsfähig?

Professor Kleine-Gunk: „Doch. Sportliche Höchstleistungen sind zwar nicht mehr möglich, aber auf anderen Gebieten erreichen viele jetzt ihre maximale Leistung. Zum Beispiel im Beruf. Man arbeitet effektiver, hat mehr Erfahrung und kann besser mit Menschen umgehen. Gleichzeitig sind die meisten körperlich noch gut drauf. Ein 55-Jähriger ist heute so fit wie ein 45-Jähriger in den 70er-Jahren. Trotzdem muss der Körper beobachtet werden.“

Warum?

Professor Kleine-Gunk: „Manche Probleme entwickeln sich stumm. Jenseits der 50 sollte jeder seine Blutdruck- und Cholesterinwerte mit 55 sollte jeder seine Blutdruckwerte kennen kennen. Bluthochdruck und erhöhte Blutfette sind die Hauptursache für Schlaganfälle und Herzinfarkte. Also: regelmäßig die Werte überprüfen, alle paar Jahre ein Belastungs-EKG durchführen.“

sind bedeutend?

Professor Kleine-Gunk: „Für Männer wird schon ab dem 45. Lebensjahr die jährliche Untersuchung von Prostata und Genitalien angeboten. Bei den Frauen kommt zusätzlich zur gynäkologischen Vorsorge und zum Abtasten der Brust ab 50 die Mammografie zur Brustkrebs-Erkennung hinzu. Für beide Geschlechter startet mit 50 die Darmkrebsfrüherkennung, ab 55 mit Darmspiegelung. Die Untersuchungen kosten Kassenpatienten nichts.“

Was passiert dann?

Dr. Annett Gauruder-Burmester, Leiterin des Interdisziplinären Beckenbodenzentrums in Berlin: „Einige Frauen bemerken diese Phase kaum, andere erleben sie intensiv und haben Beschwerden wie Herzrasen, vermehrtes Schwitzen, Hitzewallungen. Auch Depressionen sind nicht selten. Ursache ist, dass die Östrogenproduktion stark nachlässt. Eine Hormonersatztherapie kann helfen. Außerdem drosselt die Schilddrüse ihre Hormonproduktion. Dadurch verbrennt der Körper weniger Energie, der Appetit steigt, Gewichtsprobleme treten auf. Aktiv werden!“

Schmerzen beim Sex führt. Hier helfen oft schon Hormonpflöpfchen.

Und bei Männern?
Professor Kleine-Gunk: „Erektionsstörungen können heute gut mit Medikamenten behandelt werden. Betroffene sollten aber auch zum Kardiologen oder Internisten, weil Erektionsstörungen auf Diabetes oder Herz- und Gefäßkrankungen hinweisen können.“

Mitte 40 brauchen viele eine Brille. Wie sieht es mit dem Hören aus?

Dr. Matthias Lohaus, Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Berlin: „Mit Mitte 50 sind etwa 15 Prozent schwerhörig. Weil wir das Hören brauchen, um gesellschaftlich mit von der Partie zu sein, sollte man frühzeitig einen Hörtest beim HNO-Arzt machen. Etwa wenn man den Fernseher deutlich lauter einstellen möchte als der Partner. Leider akzeptieren viele immer noch kein Hörgerät. Dabei wurden die Geräte durch die Digitaltechnik in den letzten Jahren viel kleiner.“

ANZEIGE

Die neue AUTO TEST: noch besser, noch informativer



Mehr Kaufberatung
Die Kernkompetenz von AUTO TEST – jetzt noch transparenter und zielführender

Mehr Service
Wichtige Ratgeberthemen rund um Verkehr, Recht und Technik – verständlich und informativ aufbereitet

Mehr Faszination
Berichte und Reportagen über Traumautos auf Traumstraßen – Fahrspaß pur

Mehr Inhalt
Die neue Rubrik „Motor & Reisen“ bietet ab sofort spannende Reisetour und interessante Hintergrundinformationen

Jeden Monat neu: Mehr Tests. Mehr Autos. Mehr Service.

Wagen Sie den Neustart, wenn die Kinder aus dem Haus sind

Bei manchen Frauen kann als Folge der Wechseljahre eine Blasenschwäche dazukommen.

Gibt es Lösungen für dieses Problem?

Dr. Gauruder-Burmester: „Ja. Beckenbodentraining, elektrische Stimulation der Beckenbodenmuskeln oder auch Behandlung mit Hormonen und Medikamenten helfen. Reicht dies nicht, gibt es auch operative Methoden. Das Wichtigste ist aber: Mut aufbringen und den Arzt aufsuchen.“

Mit 55 sind meist die Kinder erwachsen. Wie geht man mit dieser Situation um?

Dr. Gauruder-Burmester: „Viele Mütter fühlen sich dann nutzlos. Das kann zu Beziehungskrisen führen, körperliche Beschwerden werden stärker erlebt. Nutzen Sie die Chance, das Leben neu zu gestalten, neue Aktivitäten zu entdecken und das Augenmerk auf die Beziehung zu richten.“

Welche Probleme stellen sich in der Sexualität?

Dr. Gauruder-Burmester: „Leidet ein Paar unter nachlassender Libido, neue Sexualtherapie helfen. Ein häufiges Frauenproblem ist die trockene Scheide, die zu

7 Krankheiten, mit denen 55-Jährige zum Arzt kommen

- Diabetes**
Dies sind die sieben häufigsten Diagnosen von 50 bis 59 Jahre alten Praxisbesuchern beim Allgemeinarzt. Sie wurden vom Zentralinstitut für Kasernenärztliche Versorgung aus einer Patientenstichprobe in Nordrhein-Westfalen ermittelt.
- Bluthochdruck.** Gefährlich, weil Hauptursache von Infarkten. Betroffen: 37,9 Prozent der Praxisbesucher.
- Fettleibigkeit.** Gemeint ist starkes Übergewicht; es beginnt z. B. bei einer Größe von 1,80 Meter ab 100 Kilogramm. Betroffen: 11,4 Prozent der Praxisbesucher.
- Diabetes Typ II,** der sogenannte Altersdiabetes. 9,8 Prozent der Praxisbesucher.
- Lebererkrankungen,** wie z. B. die Fettleber oder Leberzirrhose. Nicht enthalten: die sogenannte Alkohollerber. Betroffen: 9,4 Prozent.
- Rückenschmerzen.** 19,7 Prozent. 4. **Schildrüsenkropf** (Struma). Der Kropf ist das häufigste Erkennungszeichen einer Hormondrüse. Betroffen: 13,8 Prozent. Die Jodmangelkrankungen der Schilddrüse wurden hier nicht miteingerechnet.

Mit Western Union: Einfach bare Freude schenken

So schnell haben Sie immer das passende Präsent parat

Mai und Juni sind Jahr für Jahr die Monate mit den meisten Familienfeiern: von Mutter- und Vatertag über Hochzeiten bis hin zu Erstkommunion, Firmung oder Konfirmation. Da kann man schnell mal den Überblick verlieren – und sogar die Nerven, wenn es um die richtigen Geschenke für die Liebsten geht. Doch mit Bargeld-Transfers von Western Union haben Sie immer das passende Präsent parat, das schon innerhalb weniger Minuten beim Empfänger ankommt!

Die clevere, leichte und günstige Wahl
Bei Geldpräsenten kann sich der Beschenkte genau das kaufen, was er wirklich braucht oder haben möchte. Der schnellste und einfachste Gabenweg zum Empfänger: ein Bargeld-Transfer per Western Union. Der kommt in wenigen Minuten an! und man braucht nicht mal ein Bankkonto dafür. Und beispielsweise können Sie schon ab einer Versandgebühr von nur 4,90 Euro innerhalb von Deutschland und Europa Geld versenden.² So sparen Sie Zeit, Wege, Verpackungen und Portokosten, die für andere Geschenke notwendig wären.

Also: Machen auch Sie Schluss mit dem ewigen Geschenke-Stress – und Ihren Liebsten eine bare Freude! Und garantiert wird es Ihnen niemand übel nehmen, wenn Sie vorm nächsten Fest einfach „Western Union“ auf Ihren eigenen Wunschzetteln schreiben.

So einfach läuft der Geldtransfer:

- ✓ Western Union in einer Filiale oder im Internet besuchen
- ✓ Versandformular ausfüllen
- ✓ Ein Ausweisdokument vorlegen
- ✓ Transfer-Gebühr bezahlen
- ✓ Geldtransfer anweisen
- ✓ Den Empfänger über den Transfer benachrichtigen
- ✓ Wenige Minuten später kann der Empfänger das Geldgeschenk in einer Western-Union-Filiale abholen¹



Das kennt fast jeder: Man kann auch Geburtstage noch so gut auswendig kennen – wenn 's drauf ankommt, fehlt doch oft in letzter Minute die richtige Geschenk-Idee. Vor allem für solche Verwandte und Freunde, die weiter entfernt wohnen. Ärgerlich auch, wenn der Beschenkte ein Buch zum zweiten Mal bekommt, die neue Jeans eher altmodisch findet oder die taufische Arm-banduhr im wahren Sinne des Wortes nicht richtig tickt. Die Qual der Wahl können Sie sich und Ihren Liebsten ab sofort ersparen – dank Western Union!

Weltweit ganz nah für Sie da
Western Union ist ein Traditionsunternehmen aus den USA, das bereits seit 1871 Geldtransfers anbietet. Die Filialen sind an etwa 445.000 Standorten in über 200 Ländern und Regionen rund um den Globus verteilt. Allein in Deutschland stehen Ihnen mehr als 3800 Vertriebsstandorte zur Verfügung, z.B. bei Filialen der Postbank oder über ein Postbank-Konto. Außerdem können Sie Western Union auch ganz bequem online nutzen – unter www.westernunion.de.

Weitere Infos unter www.westernunion.de

