



25.09.2023 – 07:10 Uhr

Was ändert sich wenn wir uns den Traum vom längeren Leben erfüllen?



Was ändert sich wenn wir uns den Traum vom längeren Leben erfüllen?

Anna Mara, Swiss Fintech Ladies

Was ändert sich wenn wir uns den Traum vom längeren Leben erfüllen?

Langlebigkeit ist im Moment in aller Munde. Wir Menschen werden immer älter und es besteht die Gefahr, dass wir im Alter ohne finanzielle Mittel da stehen, wenn wir nicht Vorsorge tragen.

Es gibt verschiedene Dinge, die Sie dabei beachten sollten. Wir widmen uns hier den Gesundheitskosten.

Mit zunehmendem Alter steigen die Gesundheitskosten in der Regel erheblich an. Dies liegt daran, dass ältere Menschen häufiger medizinische Versorgung und verschreibungspflichtige Medikamente benötigen. Krankenhausaufenthalte, Arztbesuche, Therapiesitzungen und sogar Pflegeeinrichtungen können erhebliche finanzielle Belastungen darstellen. Ausserdem will Frau ja im Alter das Leben geniessen, reisen fit sein, also sind auch ein gesunder Lebenswandel und Additive sehr wichtig. Die Nutrigenomik hat zukunftsweisende Wege eröffnet. Individualisierte Ernährungsprofile könnten Krankheiten vorbeugen und eine gute Gesundheit aufrechterhalten. Wir alle wollen ja alt und älter werden. Better aging ist hier das Stichwort. Professor Martin Kussmann ist Leiter am Nestle Institut für Health Science (NIHS) in Lausanne. Er forscht intensiv an diesen Themen und erklärt, was heute mit Nutrigenomik schon möglich ist. Die gute Nachricht gleich vorweg. Wir sind nicht alleine durch unsere Gene bestimmt. Die Behauptung, die Krankheit ist genetisch, ist so nicht mehr uneingeschränkt haltbar, da man mit Nutrigenomik sehr gut gegensteuern kann. Wir haben nicht mehr Gene als eine Fruchtfliege, sagt Prof. Kussmann. Ein interessantes Interview mit ihm finden Sie hier <https://www.rosenfluh.ch/ernaehrungsmedizin-2016-03/die-gene-allein-bestimmen-nicht-ueber-gesundheit-oder-krankheit>

Was braucht also Frau zum Better Aging. Eine angemessene Krankenversicherung ist entscheidend, um die finanziellen

Auswirkungen von Gesundheitskosten zu mildern. Am besten hat man auch ein Budget für das Thema Pflegekosten angelegt, denn Langzeitpflege kann im Alter ebenfalls zu erheblichen Kosten führen. Auch der frühe Abschluss einer Pflegeversicherung kann helfen, diese Kosten abzudecken, aber sie müssen frühzeitig abgeschlossen werden, um wirksam zu sein. Die Finanzplanung sollte auch die Möglichkeit einer langfristigen Pflegebedürftigkeit berücksichtigen.

Wie können Sie Vorsorge betreiben?

Um sich vor unerwarteten Gesundheitskosten zu schützen, ist es ratsam, einen Notfallfonds einzurichten. Dieser Fonds sollte ausreichend Mittel enthalten, um unerwartete medizinische Ausgaben abzudecken, ohne Ihre finanzielle Stabilität zu gefährden.

Es ist ohnehin ratsam, eine Lebenszyklus-Finanzplanung schon in jungen Jahren aufzustellen. Denn am Anfang der Karriere kann Frau noch risikoreicher investieren, je älter man wird, um so sicherer sollte das Geld angelegt sein. Ein Budget für Gesundheitskosten gehört für das Alter dazu. Und ebenso sollte man Liquidität für ca 3 Jahre haben, um finanziellen Schutz vor Unwägbarkeiten zu haben. Die Gesundheitskosten im Alter gehören auch dazu.

Eine der effektivsten Strategien zur Begrenzung von Gesundheitskosten ist die Präventivmedizin. Indem Sie auf Ihre Gesundheit achten und einen gesunden Lebensstil basierend auf dem individuellen Nutrogenomik- Ernährungsplan pflegen, können Sie das Risiko von teuren Gesundheitsproblemen verringern. Gesundheitskosten zu reduzieren und die finanzielle Langlebigkeit zu fördern. So hilft zum Beispiel regelmässiges Wandern gegen viele Zivilisationskrankheiten auch gegen Alzheimer. Selbst bereits Erkrankte können mit regelmäßigen Märschen das Fortschreiten der Vergesslichkeit verlangsamen. Bereits acht Kilometer langsames Gehen pro Woche führen dazu, dass das Gehirnvolumen und damit die Erinnerungsfähigkeit länger erhalten bleiben.

Ein langes, gesundes Leben führen, mit 80 oder 90 noch fit sein und altern ohne schwerwiegende Krankheiten – ein Wunsch vieler Menschen. Tatsächlich kann man einiges tun, um bis ins hohe Alter geistig wie körperlich fit zu bleiben. Das Wort Longevity stammt aus dem [Englischen](#) und ist vor allem in Nordamerika seit längerer Zeit ein gängiger Begriff. Longevity meint allerdings nicht nur ein langes Leben als solches, sondern es geht vielmehr um das längere Gesundbleiben des Menschen, um die Fitness und Gesundheit bis ins hohe Alter und wie diese Aspekte erreicht werden können. Ziel der Longevity Medizin ist somit, die Gesundheitsspanne an die Lebensspanne anzugleichen. Und da müssen auch die Finanzen mithalten. Das ist für viele eine grosse Herausforderung. Den auch die Finanzen müssen an die Lebensspanne angeglichen werden und damit kann man gar nicht früh genug anfangen. Deshalb ist auch das Thema der Pensionslücke für Frauen hochaktuell.

Investors club <https://emotional-agility.dg1.com/vc4diversity/pages/memberships>

Newsletter <https://mailchi.mp/7590c4a70dbb/sftl-newsletter>

Karen Wendt

President of SwissFinTechLadies

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100096065/100911641> abgerufen werden.