



Wissen

Altersgesundheit

Gene, Eifer, Glück Wer wünscht sich nicht, gesund alt zu werden? Nicht alles, aber vieles auf dem Weg zu diesem Ziel können wir beeinflussen.

TEXT: JÜRG LENDEMANN

Bis 2050 wird der Anteil der über 65-Jährigen in allen Kantonen von heute 19 auf über 25 Prozent steigen. Diese rapide zunehmende Überalterung wird oft auch als «grauer Tsunami» bezeichnet, so Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab, Präsidentin von Gerontologie CH. Dies liege daran, dass mit dem Alterungsprozess in der Regel eine negative Sichtweise auf das Alter verknüpft sei und ältere Menschen als abhängig, kostenintensiv, inaktiv und als eine Belastung für die Gesellschaft dargestellt würden. «Doch Zahlen zeigen, dass ältere Menschen im Durchschnitt fitter sind als gemeinhin angenommen wird.»

Dies mag unter anderem damit zusammenhängen, dass sich die Altersbilder, also die Vorstellungen vom Älterwerden und von älteren Menschen, gewandelt haben. Wir verbinden zunehmend überwiegend positive Eigenschaften mit dem Alter, was ebenfalls einen Einfluss darauf hat, was sich ältere Menschen zutrauen. Andererseits wissen wir besser als früher, welche Faktoren zu einer guten Altersgesundheit beitragen und dass sich viele davon positiv beeinflussen lassen.

Gesundheit ist mehrdimensional

Unsere Gesundheit hat verschiedene Dimensionen: die physische, psychische und soziale. Dies spiegelt sich auch in den Begriffen chronologisches, biologisches und psychologisches Alter. So fühlen sich junge Menschen mitunter «alt», während eine immer grösser werdende Anzahl älterer Menschen sich viel jünger fühlt, als sie tatsächlich ist, und entsprechend denkt und handelt. In der Zusammenfassung ihres Weltberichts schreibt die WHO über Altern und Gesundheit: «Den typischen älteren Menschen gibt es nicht. Ältere Bevölkerungsgruppen sind äusserst heterogen. So ist die körperliche und geistige Kapazität mancher Achtzigjähriger durchaus mit der vieler Zwanzigjähriger vergleichbar.»

Einige Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen, werden uns bei der Geburt mitgegeben: nicht nur «gute» und «schlechte» Gene, sondern auch das Glück, in ein gutes soziales und ökonomisches Umfeld hineingeboren zu werden. Dieses kann Gesundheit und Entwicklung wesentlich beeinflussen. Ebenso kann eine gute medizinische Versorgung entscheidend zu einer guten Gesundheit im Alter beitragen.

Das Bundesamt für Gesundheit BAG weist auf weitere Dimensionen der Altersgesundheit hin: «Mit dem Alter steigt das Krankheitsrisiko. Ereignisse wie der Partnerverlust, die Pensionierung, Altersarmut oder soziale Isolation bedrohen die Gesundheit. Ziel ist, Gesundheit, Autonomie und Lebensqualität zu erhalten, um Pflegebedürftigkeit zu verhindern.»

Was braucht es für ein gesundes Altern

Einen Jungbrunnen, in den wir steigen und der den Alterungsprozess rückgängig macht, ist nur Mythos bzw. eine Utopie. Wir können jedoch bereits in jungen Jahren vieles beeinflussen, das sich auf die Altersgesundheit auswirkt. Die «Zauberwörter» heissen Prävention und Lebensstil (Bewegung, Ernährung, soziale Teilhabe).

1. Prävention

Durch Impfungen und die Inanspruchnahme empfohlener Vorsorgeuntersuchungen können Erkrankungen verhindert oder in einem frühen Stadium entdeckt werden. Der Kontakt mit Schadstoffen und Umweltgiften sollte vermieden werden.

2. Bewegung

Jede Bewegung zählt! Ideal sind neben Spazieren und Wandern gelenkschonende Bewegungsarten wie Schwimmen, Radfahren oder Aquafit. Taiji und Yoga fördern das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Älteren wird zudem regelmässiges Krafttraining empfohlen.



Sich bewegen gehört zum gesunden Altern.



Im Alter wichtig: eine ausgewogene Ernährung.

3. Ernährung

Die Ernährung im Alter sollte ausgewogen sein; ein Beispiel ist die Mittelmeer-Diät. Oft trinken ältere Personen zu wenig, da ihr Durstzentrum nicht mehr richtig funktioniert. Ebenso essen manche aus den unterschiedlichsten Gründen zu wenig. Wichtig ist, dass die Mahlzeiten so zusammengestellt werden, dass sie den Bedarf an Proteinen und Mikronährstoffen wie Calcium und Vitamin D decken.

Alkohol sollte risikoarm und nur in Massen genossen werden, da ältere Menschen stärker auf ihn reagieren. Auf das Rauchen sollte komplett verzichtet werden. Facts: 22 Prozent der über 65-Jährigen rauchen und ihr Anteil an den Altersgruppen, in denen Personen täglich Alkohol konsumieren, ist am höchsten. Zudem haben sechs Prozent einen chronisch risikoreichen Alkoholkonsum. Bei den über 65-Jährigen ist auch die tägliche Einnahme von Schlaf- und Suchtmitteln am stärksten verbreitet.

Da sich mit dem Älterwerden der Stoffwechsel verlangsamt und wir uns in der Regel weniger bewegen, nehmen wir schneller zu. Übergewicht ist ein Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Facts: Über die Hälfte der über 55-Jährigen ist übergewichtig, davon sind 14 Prozent adipös.

4. Soziale Teilhabe

Das Eingebundensein in ein soziales Netzwerk trägt massgeblich zur Lebensqualität im Alter bei. Spätestens mit dem Ausscheiden aus dem Berufsleben, wenn die Kontakte zu den meisten Arbeitskolleginnen und -kollegen abreißen, sollten andere Netzwerke gesucht werden, in denen man eine Aufgabe übernehmen kann, zum Beispiel durch einen Freiwilligenjob oder eine ehrenamtliche Tätigkeit. Eine weitere Möglichkeit ist, eine Gruppe mit ähnlichen Interessen wie die eigenen zu finden. In der Schweiz gibt es schätzungsweise rund 100 000 Vereine und unzählige Angebote an Fitness- und Freizeitkursen. <

JÜRGEN LENDENMANN ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

Quellen, weitere Informationen

(Stichwörter: Altern, Altersgesundheit u. Ä.):

bag.admin.ch, gerontologie.ch, gesundheitsfoerderung.ch, iris.who.int, msdmanuals.com, usz.ch