

Happy & Healthy Aging

™ Laura Bernhauser, B.A. Lisa Gräbe, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Die Bevölkerung befindet sich in einem Prozess der Alterung (vgl. Bundesministerium für Gesundheit, S. 22). Die Zahl der über 65-Jährigen wird voraussichtlich in den nächsten 30 Jahren wachsen, die Anzahl der Jüngeren jedoch weiter an Größe verlieren (ebenda, S. 23). Dies lässt sich mit einer geringen Neugeburtenrate und einer altersselektiven Wanderungsbewegung erklären (ebenda, S. 22). Die Alterung geht jedoch mit Folgen für das Gesundheitssystem einher, da im Alter häufig chronische Erkrankungen und Multimorbidität anzutreffen sind (ebenda, S. 11).

Gesundheitsziel „Gesund älter werden“

Der Kooperationsverbund gesundheitsziele.de hielt das Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ fest. Hierbei handelt es sich um die Veränderlichkeit der Alterungsprozesse, deren Folgen für die Gesundheit und das Versorgungssystem (ebenda, S. 11). Unter zu Hilfenahme des hohen Stellenwertes

der Gesundheitsförderung und Präventivarbeit wurden dort Lösungswege angesetzt.

Was bedeutet gesundes Altern?

Nach der Weltgesundheitsorganisation (2020) definiert sich das gesunde Altern in einem „Prozess der Entwicklung und Erhaltung der funktionellen Fähigkeiten, die Wohlbefinden im Alter ermöglichen“. Demnach sei eine Person im höheren Lebensalter befähigt die eigenen Grundbedürfnisse zu erfüllen, zu lernen, in der Persönlichkeit zu wachsen und Entscheidungen zu treffen, mobil zu sein, Beziehungen aufbauen und pflegen zu können und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben (vgl. Weltgesundheitsorganisation, 2020). Der Erhalt dieser Fähigkeiten wirkt sich positiv auf die Lebensqualität und folglich auf das eigene Wohlbefinden aus (ebenda).

Was können Sie für Ihr Wohlbefinden tun – auch im höheren Lebensalter?

Teilhabe

Gesellschaftliche Teilhabe, in Bezug auf den Kontakt zu anderen Menschen, kann einen Beitrag zur Lebensqualität leisten

(vgl. Bundesministerium für Gesundheit, S. 31). Aus diesem Grund ist es wichtig, bereits wahrgenommene gesellschaftliche Teilnahme zu unterstützen und Älteren Möglichkeiten und Gelegenheiten zu geben, selbst aktiv zu werden (ebenda, S. 32). Solche könnten sein, Anreize zum Wahrnehmen von Bildungsangeboten, zum Einkaufen oder Spazieren gehen zu geben. (ebenda).

Gesunde Ernährung

Bei einer physiologischen Veränderung des Körpers, verändert sich ebenfalls der

benötigte Energiebedarf bei Älteren (vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), S. 6). Trotz sinkendem Energiebedarf, benötigt der Körper eine gleichbleibende Zufuhr wichtiger Nähr- und Mineralstoffe, welche das Immunsystem stärken und vor gesundheitlichen Folgen, wie Zellschädigungen, schützen (vgl. DGE, S. 11). Folgende Hauptnährstoffe sollten vor allem im höheren Alter zu sich genommen werden (vgl. DGE, S. 9-10):

Proteine

- Baustoffe für Zellen & Gewebe
- Tierische Proteinlieferanten: Fisch, Fleischwaren, Milch, Milchprodukte
- Pflanzliche Proteinquellen: Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte



Fette

- Energielieferant, Träger fettlöslicher Vitamine A, D, E und K
- ungesättigte Fettsäuren
- Pflanzliches Fett & Öl: Raps-, Oliven-, Walnussöl
- Fettfische liefern Omega-3-Säure: Hering, Lachs, Makrele

Kohlenhydrate

- Energielieferant, stammend aus überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln, wie Honig, Brot, Reis
- Hauptgruppen der Zuckerbausteine: Einfachzucker (z.B. Traubenzucker), Zweifachzucker (z.B. Haushaltszucker), Mehrfachzucker (z.B. Stärke & Ballaststoffe)



Ballaststoffe

- Vorbeugen von Krankheiten, Beeinflussen Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel positiv, Anregen von längerem Kauen für schnelleres Sättigungsgefühl
- in Hafer, Gerste, Beeren, Karotten, Rüben

Vitamine & Mineralien

- Vitamin D, E, B12, C
- Calcium, Folat, Magnesium



Auch auf das Trinkverhalten sollte geachtet werden, welches durch Hemmnisse beeinflusst werden kann, wie zum Beispiel von Angst vor nächtlichen Toilettengängen oder Inkontinenz (vgl. Bundesministerium für Gesundheit, S. 50). Ein Flüssigkeitsmangel könnte zu Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, nachlassender Gewebespannung der Haut bis hin zu Verwirrtheit und Schwindel führen (vgl. aerzteblatt.de, 2015). Vor allem im höheren Alter würde das Durstempfinden nachlassen, weshalb es nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung von besonderer Relevanz ist, bewusst mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag zu sich zu nehmen.

Bewegung

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Bewegung. Eine regelmäßige körperliche Aktivität kann Behandlungs- oder Pflegebedürftigkeit vermeiden (vgl. Bundesministerium für Gesundheit, S. 44). Auch die motorisch-kognitiven Fähigkeiten könnten durch moderate Bewegung, wie Ausdauertraining, verbessert werden (ebenda). Auf diese

Weise können desweiteren Alltagskompetenzen im Alter gefördert (ebenda) und die Koordination erhalten werden.

Es ist zu empfehlen, an zwei oder mehr Tagen pro Woche ein Training wichtiger Muskelgruppen durchzuführen und mindestens 150 bis 300 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mittlerer Intensität durchzuführen (vgl. Fonds Gesundes Österreich, S. 56), um positive Effekte auf die Gesundheit und das Wohlbefinden zu erzielen. Mithilfe des Trainierens stützender Muskelgruppen kann das Sturzrisiko bei Älteren reduziert werden (vgl. Bundesministerium für Gesundheit, S. 44).

Quellen

Aerzteblatt.de. (2015). *Bei Senioren und Pflegebedürftigen auf ausreichend Flüssigkeit achten*. Abgerufen von <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/63312/Bei-Senioren-und-Pflegebeduerftigen-auf-ausreichend-Fluessigkeit-achten>, am 11.10.2023

Bausch, K., Holtorf, R., Pfefferle, H. & Schnur, E. (2014). In Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg). *Fit im Alter – Gesund essen, besser leben*. (2. Auflage). Bonn: DGE. Abgerufen von https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Essen_und_Trinken_im_Alter.pdf, am 12.10.2023

Bundesministerium für Gesundheit. (2012). *Nationales Gesundheitsziel. Gesund älter werden*. (S. 11-50). Abgerufen von https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Broschuere_Nationales_Gesundheitsziel_-_Gesund_aelter_werden.pdf, am 13.10.2023

Fonds Gesundes Österreich. (Hrsg). (2020). *Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband)*. Abgerufen von https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-08/WB_17_bewegungsempfehlungen_bfrei_0.pdf, am 13.10.2023

World Health Organisation. (2020). *Healthy ageing and functional ability*. Abgerufen von <https://www.who.int/philippines/news/q-a-detail/healthy-ageing-and-functional-ability>, am 09.10.2023