
Gefühl gesund im Alter

Mit den Jahren häufen sich die Zipperlein. Doch immer klarer wird, dass Gesundheit im Alter oft wenig mit Krankheiten zu tun hat. Was wirklich zählt.

von Kai Klindt, 05.07.2019

Ein Nagel, buntes Tonpapier und schwarzer Fotokarton: Fertig ist die symbolische Verkehrsampel. Auf Augenhöhe hängt die Pappmontage im Gang der Geriatrie im Helios-Klinikum Schwelm. Zusammen mit einer grünen Klebefolie am Boden bildet sie die Ziellinie einer fünf Meter langen Teststrecke. Professor Hans Jürgen Heppner, Chef der Abteilung, nennt die Anlage mit dem Charme des Selbstgebastelten "unseren Ampelfunktionstest".

Alltag als Maßstab

Die moderne Medizin kann Patienten in alle Richtungen durchleuchten, Hunderte Laborwerte aus Blut und Urin herausfiltern, Herzrhythmus und Hirnströme aufzeichnen. So wichtig solche Errungenschaften sind, für den Altersmediziner Heppner haben sie zwei Nachteile. Dem Patienten sagen die Ergebnisse meist nichts. Und dem Arzt sagen sie zu wenig – vor allem darüber, wie es mit Patienten jenseits der 70 oder 80 gesundheitlich weitergeht.

Ganz anders der Fünf-Meter-Spurt zur Ampel auf dem Klinikflur. Schafft der Patient die Strecke in weniger als sechs Sekunden, egal ob mit oder ohne Rollator? Falls ja, ist er fix genug, um bei Grün gelassen über eine Straßenkreuzung zu kommen. "Das ist den Patienten ganz wichtig", weiß Heppner. Dem Arzt wiederum zeigt das Resultat mit großer Treffsicherheit, in welcher Verfassung der Patient ist – und ob er Gefahr läuft, gebrechlich zu werden.

Gesundheit, davon ist Heppner überzeugt, bedeutet im Alter etwas anderes als bei jüngeren Erwachsenen. Langzeitstudien belegen: Die Zahl der Erkrankungen verrät im Alter nichts darüber, wie lange wir noch zu leben haben. Sie gibt oft auch keinen Hinweis darauf, wie gesund wir uns fühlen.

Gesund ist, was glücklich macht

Solche Erkenntnisse veranlassten 2015 die Weltgesundheitsorganisation, Gesundheit im Alter auf eine neue Formel zu bringen: Die Grenze zwischen krank und gesund verläuft nicht entlang der Frage, ob ein Senior Herzschwäche, Diabetes oder Arthrose hat. Entscheidend ist, dass er im Alltag klarkommt – und die Dinge tun kann, die ihm am Herzen liegen.

Die Sportwissenschaftlerin Dr. Ellen Freiberger vom Institut für Biomedizin des Alterns in Nürnberg sieht darin eine Zeitenwende. Ob ein älterer Mensch es aus dem Bett schafft oder zehn Stufen am Stück bewältigen kann, "wäre früher nie wissenschaftlich untersucht worden". Inzwischen laufen am Nürnberger Institut und anderswo in der Republik Studien, bei denen die Alltagsfunktion einen wichtigen Maßstab bildet. Mit Förderung der EU wird so

etwa die Wirkung einer Kombination von Bewegung und Ernährung untersucht.

Das neue Verständnis von Gesundheit im Alter hat das Zeug, die Medizin zu verändern, meint der Bremer Hausarzt Holger Schelp. Bewegung etwa ist nicht nur deshalb ratsam, weil sie das Risiko für einen Herzinfarkt senkt – Aktivität wirkt auch dem körperlichen Abbau entgegen. Gesundes Essen ist gut für den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel, aber es hilft vor allem, Kraft für den Alltag aufzubringen.

Impfungen schützen im Alter nicht bloß vor einer lebensbedrohlichen Lungenentzündung, sondern können den Patienten davor bewahren, infolge des Infekts auf Pflege angewiesen zu sein. Eine gut abgestimmte Arzneitherapie dient zwar der Behandlung chronischer Leiden. "Letztlich geht es aber immer darum, mithilfe der Mittel gesund und selbstständig zu bleiben", betont die Herscheider Apothekerin Claudia Cramer, Expertin für geriatrische Pharmazie.

Wie oft gehen Sie zu Fuß aus dem Haus? Je öfter Sie auf den Beinen sind, desto besser für Ihre Gesundheit. Wenn Sie zweimal oder weniger pro Woche unterwegs sind, könnte Ihr Risiko für Gebrechlichkeit erhöht sein.

Ziele klarmachen

Auch gilt es, mehr auf den Patienten zu hören. Mobil bleiben, weiß Geriater Heppner, steht für die meisten Älteren ganz oben auf der Wunschliste. Doch es geht um mehr. "Man sollte sich konkret überlegen, was gesund sein für einen persönlich bedeutet. Das darf auch der Arzt wissen." Ist es die jährliche Bäderreise nach Norderney? Das wöchentliche Treffen zum Kartenspiel mit den Freunden am anderen Ende der Stadt? Im Frühjahr wieder die Beete im Garten bestellen zu können?

"Manchmal", beobachtet Hausarzt Schelp, "besteht die Kunst auch darin, sich mit dem Älterwerden zu arrangieren" – und vielleicht das verletzungsanfällige Volleyballspiel durch Prellball zu ersetzen oder beim geliebten Marktbummel nun eine Freundin mitzunehmen, die beim Tragen hilft. Immer aber sind Ziele ein wichtiger Antrieb, um sich mit der eigenen Gesundheit zu beschäftigen.

Auf Körpersignale achten

In sich hineinhorchen, ein Gespür für Spielräume und Grenzen des Körpers entwickeln – das wird im Alter immer wichtiger, hat die Forschung in den vergangenen Jahren entdeckt. Offenbar besitzen Senioren eine Antenne dafür, wie es medizinisch um sie steht. Haben sie den Eindruck, dass es mit dem Gehen nach wie vor ganz gut klappt, deckt sich das meist mit dem Ergebnis der Ganganalyse beim Arzt, ergab kürzlich eine deutsche Studie. Gilt es, die richtige Dosis beim körperlichen Training zu finden, scheint die gefühlte Anstrengung ein ähnlich verlässlicher Gradmesser zu sein wie sportmedizinische Checks.

Kennen Sie Namen und Zweck Ihrer Medikamente? Wer über seine Arzneitherapie Bescheid weiß, kann die Mittel besser für seine Gesundheit nutzen. Lassen Sie sich die Medikamente von Ihrem Apotheker erklären. Wenn Sie regelmäßig mindestens drei Präparate nehmen, gibt Ihnen Ihr Arzt einen Medikationsplan mit.

Besonders aufschlussreich ist die Frage, wie ältere Menschen selbst ihre Gesundheit

bewerten. Studien zeigen, dass die Einschätzung oft in eine ähnliche Richtung weist wie ärztliche Befunde. Mehr noch: Wenn es darum geht, das Risiko für Demenz und Gebrechlichkeit zu bestimmen oder die verbleibende Lebensspanne vorherzusagen, sagt die Antwort auf die Frage nach dem Befinden bei Senioren häufig mehr aus als Laborchecks und Röntgenbilder.

Noch rätseln die Forscher, woran das liegt. Möglicherweise sind Ältere gut darin, Frühwarnzeichen wie Müdigkeit oder Erschöpfung bei der Beurteilung ihrer Gesundheit in Abzug zu bringen – unabhängig von einem Arztbesuch.

Bewegung verjüngt

Umgekehrt könnten in eine gute Benotung der Gesundheit auch psychische Stärken hineinspielen: Optimismus etwa oder ein zuversichtlicher Blick auf das eigene Älterwerden. Dr. Susanne Wurm, Professorin für Psychogerontologie an der Universität Erlangen-Nürnberg, weiß: "Ein positives Altersbild wirkt sich auf lange Sicht günstig auf die Gesundheit aus."

Mehr noch als etwa Schmerzen oder Inkontinenz würden Einbußen bei der Mobilität das Gesundheitsgefühl älterer Menschen mindern, beobachtet Hausarzt Schelp. "Ist die Beweglichkeit beeinträchtigt, fürchten viele um ihre Selbstständigkeit."

Wie steht es um Ihren Appetit? Gute Ernährung ist ein Schlüssel, um bis ins hohe Alter fit und selbstständig zu bleiben. Wenn es Ihnen an Appetit mangelt, steigt die Gefahr, dass Sie zu wenig Nährstoffe wie Eiweiß bekommen.

Körperliche Aktivität dagegen bringt Pluspunkte auf der persönlichen Gesundheitsskala, haben Studien festgestellt. Unter dem Motto "Mach mit, bleib fit" leitet Elisabeth Rahn für den Sportverein Hamburg-Eidelstedt von 1880 Übungsgruppen, bei denen die Generation 80 plus höchst willkommen ist. Die Teilnehmer wüssten ja, dass das Training gesund ist, sagt die Physiotherapeutin. Genauso wichtig sei aber etwas anderes: "Sie spüren, dass sie sich etwas Gutes tun."