

# Altern als Herausforderung für die Gesundheitsförderung

*Beim 1. Kongress des Deutschen Forums in Berlin präsentierte die Ärztekammer Nordrhein ihr Projekt zur Prävention und Gesundheitsförderung im Alter*

**D**as Deutsche Forum Prävention und Gesundheitsförderung wurde im Sommer 2002 auf Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit und Soziale Sicherung gegründet. Zu den derzeit 66 Mitgliedern zählen Verbände, Organisationen und Ministerien aus dem Gesundheitswesen in Bund und Ländern.

Das Forum stellt eine Plattform dar, auf der Ziele, Inhalte und Instrumente der Prävention vereinbart, veranlasst und kommuniziert werden.

Ende April fand in Berlin der erste Kongress des Forums statt. Das Motto war „Gesellschaft mit Zukunft – Altern als Herausforderung für Prävention und Gesundheitsförderung“.

Auf dem Kongress wurden Initiativen und herausragende Projekte zur Prävention und Gesundheitsförderung im Alter vorgestellt.

Zu diesen „Leuchtturmprojekten“ gehört auch ein Projekt zur Vermeidung von Stürzen im Alter in Baden-Württemberg unter Leitung von Dr. Clemens Becker, Geriatriisches Zentrum Ulm/Alb-Donau. Die Arbeitsgruppe ist Kooperationspartner der Ärztekammer Nordrhein (ÄkNo) im ÄkNo-Projekt zur Sturzvermeidung im Alter.

## Strategien zur Prävention im Alter

Professor Dr. Andreas Kruse, Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg, wies darauf hin, dass das Alter, insbesondere das hohe Lebensalter, heute noch zu selten unter der Perspektive von Gesundheitsförderung und Prävention betrachtet werde. Grund sei eine falsche Vorstellung über den Alterungsprozess: Alter werde mit einem kontinuierlich

fortschreitenden und nicht umkehrbaren Verlust an körperlichen und geistigen Fähigkeiten und mit Krankheit und Gebrechlichkeit gleichgesetzt.

Tatsächlich bestehe jedoch auch noch in hohem Lebensalter eine erhebliche Plastizität und Gestaltbarkeit der gesundheitlichen Lage. Auch im Alter können durch geeignete Lebensführung und Maßnahmen der Prävention und Rehabilitation Gesundheit und Leistungsfähigkeit in hohem Maße erhalten oder auch wieder zurückgewonnen werden.

Professor Dr. Ursula Lehr, Bonn, stellte dar, in welchem hohem Maße das gesellschaftliche Altersbild das individuelle Selbstbild des älteren Menschen beeinflusst. Betrachte die Gesellschaft das Alter als „Last“ und verbinde ältere Menschen mit den Attributen hilfsbedürftig, krank, gebrechlich und unattraktiv, so sehen sich auch ältere Menschen so. Damit verbunden sei eine geringere Motivation, aktiv zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen zu können.

Auch das Altersbild des Arztes sei derzeit noch eher negativ getönt. Nach Untersuchungen aus den USA

kann dies erhebliche Auswirkungen auf das ärztliche Handeln haben: Diagnosen werden als altersbedingt unvermeidlich vermittelt („das ist halt Ihr Altersherz“), auf mögliche Präventionsmaßnahmen werde nicht hingewiesen, auf die Initiierung von aktivierenden Rehabilitationsmaßnahmen möglicherweise verzichtet („das bringt eh nichts mehr, schonen Sie sich lieber“).

## Wichtige Rolle der Ärzteschaft

Dabei spielt die Ärzteschaft bei Prävention und Gesundheitsförderung eine wichtige Rolle. Die Arbeitsgruppe des Forums hat 15 Empfehlungen für ältere Mitbürger und Hochbetagte formuliert. Dazu gehören die regelmäßige Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen und die gesundheitsbewusste Lebensführung im Hinblick auf geeignete Ernährung, Bewegung und Vermeidung von Rauchen und Alkohol ebenso wie die frühzeitige Behandlung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen und die Rehabilitation bei bestehenden chronischen Erkrankungen.

Bei allen diesen Maßnahmen sind Ärztinnen und Ärzte im Rahmen ihrer Beratung und Behandlung zentrale Ansprechpartner für Betroffene und können einen entscheidenden Beitrag zur Motivation ihrer Patienten leisten.

Die Initiative der Ärztekammer Nordrhein „Gesund und Mobil im Alter“ setzt an den Beratungsleistungen der Ärztinnen und Ärzte an und wurde auf der Tagung vorgestellt. Weitere Informationen über die Gesundheitsförderungsprojekte der Ärztekammer Nordrhein unter [www.aekno.de](http://www.aekno.de), oder bei den Autoren. Andrea Icks/Sabine Schindler-Marlow



*Die Ärztekammer Nordrhein präsentiert ihr Projekt „Sturzvermeidung in stationären Altenwohn- und Pflegeeinrichtungen“, gefördert durch den BKK Bundesverband. Foto: ÄkNo*