

Gesundheit im Alter – geht das?

Bernd Zimmer,
Vizepräsident der Ärztekammer Nordrhein

Januar 2010

WHO, 1946

Die offizielle Definition von Gesundheit gemäß der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vom 22. Juli 1946 lautet:

"Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen."

Lebenserwartung international

Niedrigste Lebenserwartung*

1. Malawi 36 Jahre
2. Sambia 37 Jahre
3. Swasiland 39 Jahre

Höchste Lebenserwartung*

1. Japan 81 Jahre
2. Kanada 79 Jahre
3. Schweden 79 Jahre

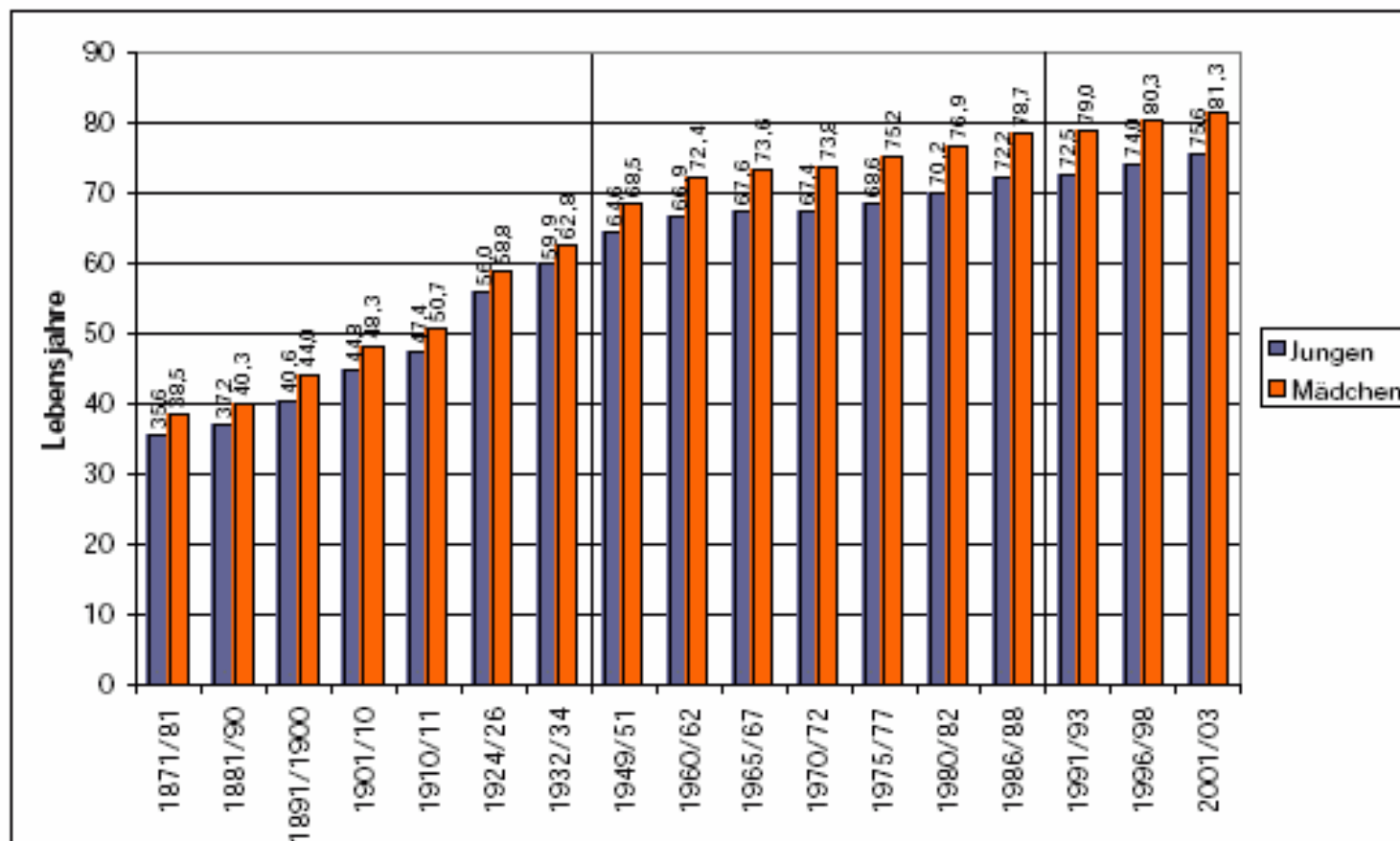
Deutschland: 76 Jahre

* Durchschnittliche Lebenserwartung eines Neugeborenen nach den heutigen Sterberaten

www.bmz.de

Lebenserwartung in Deutschland

Entwicklung der Lebenserwartung Neugeborener seit 1871



Die Werte sind für folgende Gebietsstände aufgeführt: 1871/1881 - 1932/34 Deutsches Reich; 1949/51 - 1986/88 früheres Bundesgebiet; ab 1991/93 - Deutschland.

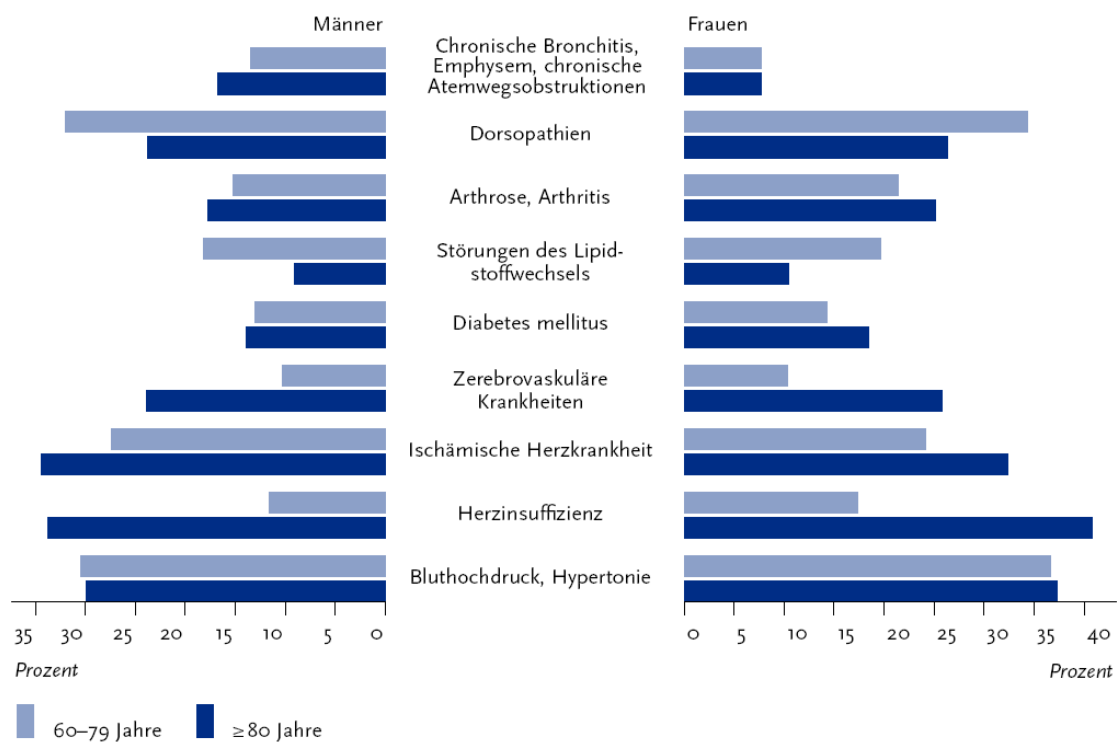
Quelle: Statistisches Bundesamt

Arztkontakte im Alter

- Jährliche Arztkontakte ...
- Männer unter 40: 7,5-17,1 mal
- Frauen unter 40: 9,5-17,5 mal
- über 85Jährige (Männer wie Frauen): etwa 40 mal

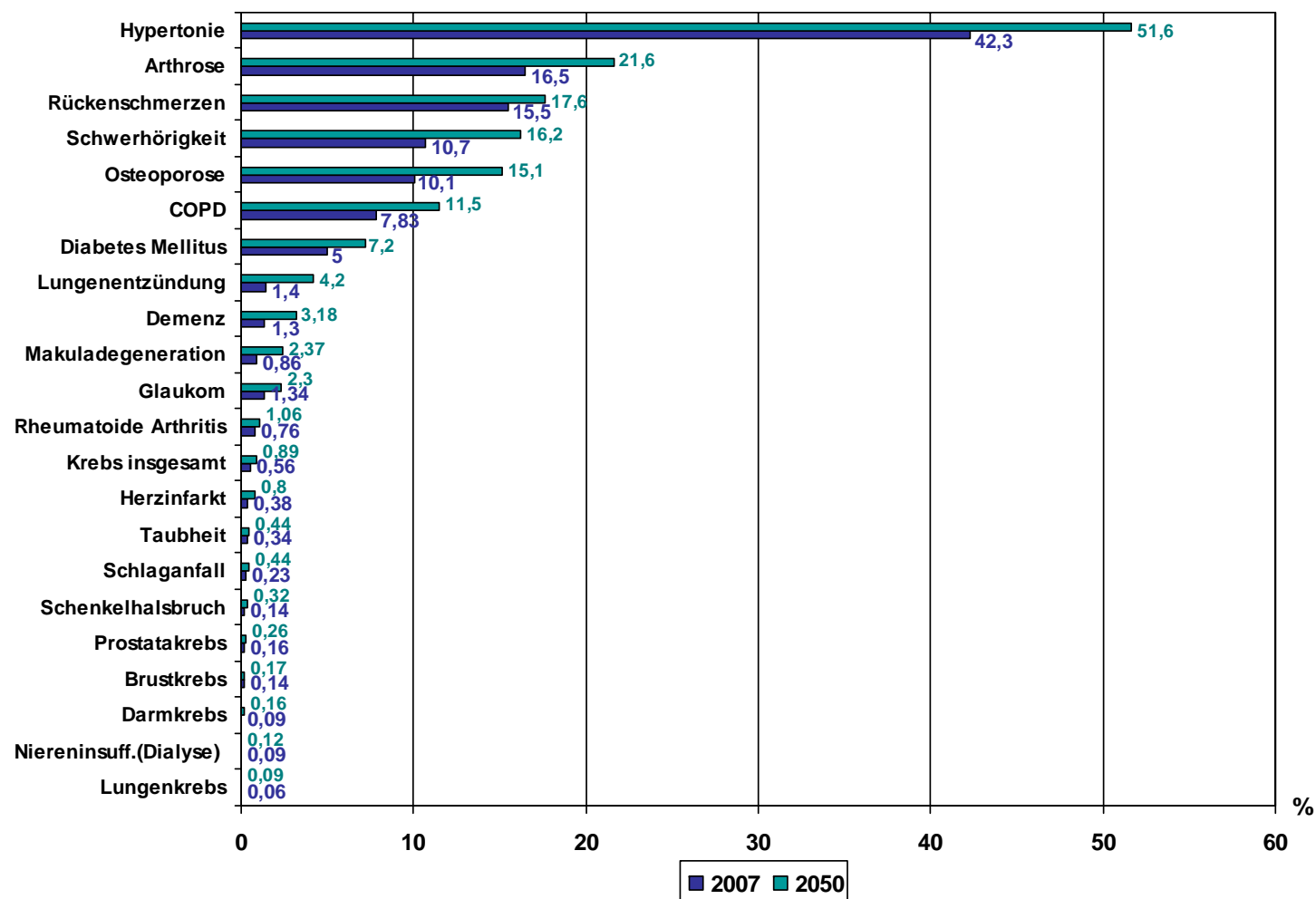
Multimorbidität im Alter

Abbildung 4
Anteil der Patienten mit ausgewählten Diagnosen in der ambulanten ärztlichen Primärbetreuung (1993)
Quelle: I+G Gesundheitsforschung Ärzte-Panel ACUT,
Berechnungen: Robert Koch-Institut



Erkrankte in Prozent der Gesamtbevölkerung für 22 Krankheiten 2007 und 2050

(IGSF-Stiftung: Pressemitteilung. Neue Studie zur Gesundheitsversorgung. S.11)



Demenz ... und frei davon

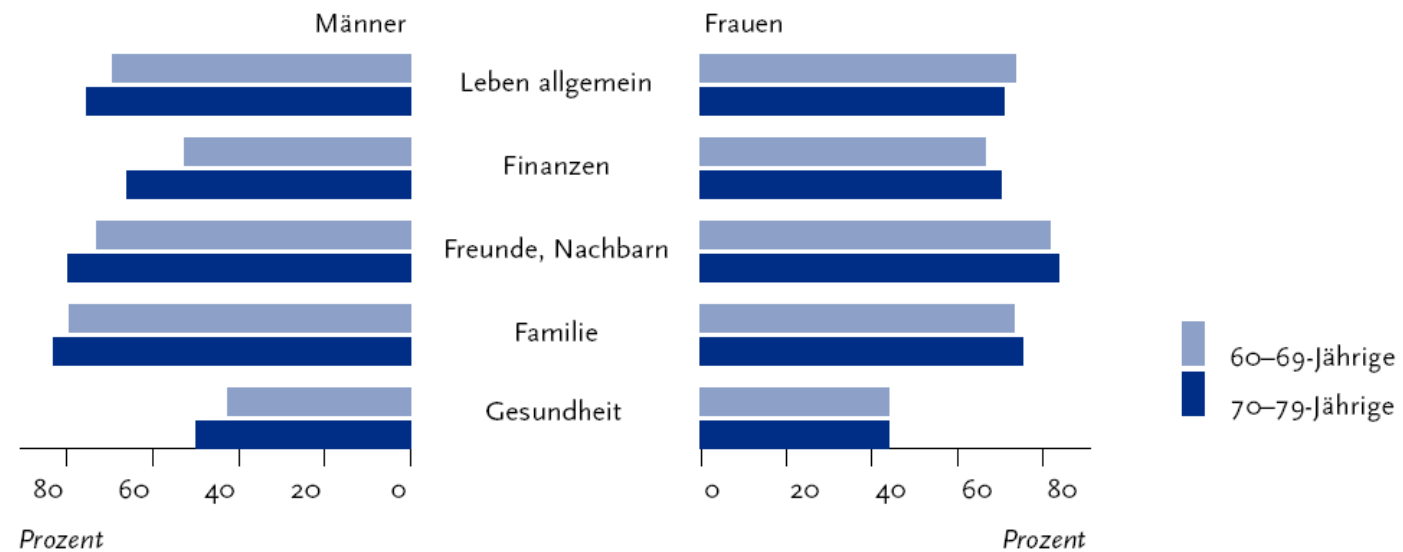
Selbst wenn tatsächlich bis zu 35% der über 85Jährigen an Demenz leiden ...:

Die überwiegende Mehrzahl der über 85Jährigen

hat keine Demenz !

Wohlbefinden und subjektive Gesundheit

Abbildung 3
Anteil der 60–79-jährigen, die mit den entsprechenden Lebensbereichen zufrieden bis sehr zufrieden sind
Anteil der Befragten in Prozent
 Quelle: Robert Koch-Institut, Bundesgesundheitsurvey 1998



Freizeit von Senioren ...

Ältere Urlauber:

- **Zuwachsrate von über 80 % 1972-2006**
 - **rund ein Drittel** aller Reisenden **älter als 60 Jahre**
 - **heutige Senioren reisen mehr, weiter, anspruchsvoller**
 - **sind fit und gesund - und damit eine aktive Urlauberguppe**
-

Risiko- und Schutzfaktoren

Tabelle 2

Unterschiedliche Effekte bekannter Risikofaktoren und medikamentöser/diätischer Interventionen auf die klinische Manifestation von vier ausgewählten Krankheiten

Quelle: Bundesärztekammer 1998

Risikofaktoren	KHK	CVI	OPO	OAR
Arterieller Hypertonus	+	+	○	○
Hyperlipidämien	+	+	○	○
Rauchen	+	+	+	○
Alkohol (<50g/d)	(-)	+	(+)	○
Früher Östrogenmangel	+	+	+	○
Diabetes mellitus	+	+	+	○
Adipositas	+	+	+	+
Bewegungsarmut	+	(+)	+	+

KHK=koronare Herzkrankheit; CVI=zerebrovaskulärer Insult (Schlaganfall); OPO=Osteoporose; OAR=Ostoarthrose

+ = erhöhtes Risiko, ○ = kein eindeutiger Effekt,

- = verringertes Risiko

Bewegung bei Kindern und Jugendlichen

KiGGS-Studie, Zusatzstudie MOMO

Befragung:

- **75%** der Kinder im Alter von 10 Jahren und jünger spielen täglich im Freien
- **60%** machen mindestens einmal pro Woche Sport
- Unter 11-17-Jährigen sind **54 %** mindestens dreimal pro Woche körperlich aktiv, Jungen mehr als Mädchen.

Bewegung bei Kindern und Jugendlichen

KiGGS-Studie, Zusatzstudie MOMO

Test von Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer:

- **35 %** der Kinder und Jugendlichen können keine 2 Schritte auf einem 3cm breiten Balken rückwärts balancieren.
- **89 %** der Kinder und Jugendlichen können nicht eine Minute mit einem Bein auf diesem Balken stehen.
- **43 %** der Kinder und Jugendlichen erreichen beim Rumpfbeugen nicht den Boden

Auszug aus: **Landesgesundheitskonferenz - EntschlieÙung**

**Gesundheit im Alter:
Anforderungen einer älter werdenden Gesellschaft an das
Gesundheitswesen**

EntschlieÙung der 16. Landesgesundheitskonferenz

Viele Forschungsergebnisse der letzten Jahre konnten zeigen, dass der Mobilität älterer Menschen eine wesentliche prognostische Bedeutung für Mortalität, Pflegeabhängigkeit und Lebensqualität zukommt. Ebenso konnte gezeigt werden, dass durch geeignete Maßnahmen die Beweglichkeit älterer Menschen bis ins hohe Alter erhalten oder verbessert werden kann. Darum sollte die Förderung des Erhalts der Mobilität älterer Menschen einen weiteren Schwerpunkt der Aktivitäten darstellen

Als gutes Beispiel ist die Landesinitiative „Sturzprävention bei Senioren“ zu nennen. Sie trägt der erheblichen Bedeutung von sturzbedingten schweren Verletzungen wie Hüftfrakturen Rechnung und entwickelt umsetzbare Konzepte zu deren Vermeidung. Die LGK empfiehlt, diese Initiative weiter auszubauen und in die Fläche zu bringen.

www.aerztezeitung.de

ÄRZTE & ZEITUNG

DIE TAGESZEITUNG FÜR ÄRZTE

FREITAG/SAMSTAG 29./30. JANUAR 2010

D 8877 NR. 17 JAHRGANG 29



Salz ist schlecht für Herz und Hirn

Ein hoher Salzkonsum erhöht das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt. Da in vielen Lebensmitteln Salz versteckt ist, wird jetzt eine Kennzeichnung gefordert.

MEDIZIN 4



Hochdruck entsteht bereits im Mutterleib

Die Weichen für eine Hypertonie werden schon pränatal gestellt: Kinder mit niedrigem Geburtsgewicht haben ein erhöhtes Risiko, später Bluthochdruck zu entwickeln.

DAS WISSENSCHAFTS-JOURNAL



Kinderschutz und Schweigepflicht

Ärzte in der Rechtsfalle: Die ärztliche Schweigepflicht bringt Pädagogen in die Zwickmühle, wenn sie Eltern verdächtigen, das Kindeswohl zu missachten.

GESUNDHEITSPOLITIK 8

TIPP DES TAGES

Riechstörung als Hinweis auf Parkinson

Beim geringsten Verdacht auf Morbus Parkinson sollten Patienten schnell neurologisch untersucht werden. Im Frühstadium sind dabei schon Jahre vor den motorischen Veränderungen zwei Symptome zu beobachten: „Die Fähigkeit zu riechen lässt nach“, sagt Privatdozent Georg Ebersbach von der Parkinson-Fachklinik in Bielefeld-Heilstätten. Dies könne sowohl die Identifikation und die Unterscheidung von Gerüchen und die Riechschwelle betreffen. „Dazu kommen oft Störungen der REM-Schlaf-Phase, die dem Partner auf-fallen.“ Ein Frühsymptom bei Parkinson sei zudem das einseitige Zittern einer Hand in Ruhe. Zu unterscheiden sei es vom Händezittern bei essenziellem Tremor: Dieses trete bei Belastung auf und sei meist symmetrisch, feinschlägig und sehr behindernd.

GESUNDHEITSPOLITIK

Keine Einigung vor März

In NRW ist erst für März die nächste Runde bei den Schiedsverfahren zu den Hausarztverträgen angesetzt.

7

Lockmittel Stipendium

Medizinstudenten erhalten 700 Euro im Monat, wenn sie später ihre Facharzt-ausbildung in der Altmark beginnen.

7

MEDIZIN

Was tun, wenn der Atem pfeift?

Bei Kleinkindern mit asthmaähnlichen Atemgeräuschen sind nur selten inha-

Gesund altern – etwas mehr Bewegung macht's möglich

Fünf neue Studien zeigen: Sport hält im Alter fit – das könnte Kosten sparen

NEU-ISENBURG (mut). Während Deutschland aufgeregt über Krankenkassen-Zusatzbeiträge diskutiert, geben Ärzte und Forscher weltweit Hinweise, wie sich die Gesundheitskosten senken lassen: Indem sich die Menschen etwas mehr bewegen und dadurch gesünder altern.

Gleich fünf Arbeiten zu den Auswirkungen von körperlicher Bewegung auf den Gesundheitszustand alternder oder alter Menschen wurden jetzt in den „Archives of Internal Medicine“ publiziert. Zwei der Studien haben auch eine klare ökonomische Relevanz: So konnten US-Epidemiologen zeigen, dass Menschen, die im mittleren Lebensalter ausreichend Sport treiben, im Alter doppelt so häufig von kostspieligen chronischen Krankheiten verschont werden wie träge Zeitgenossen. „Die Tatsache, dass körperliche Bewegung gesundes Altern fördert und nicht nur das Leben verlängert, könnte den einen oder anderen motivieren, tatsächlich damit zu beginnen“, schreiben die Autoren. In einer weiteren Studie – dieses Mal von Forschern aus Mün-

Wer sich viel bewegt, bleibt im Alter eher gesund



Zeit lebens aktiv sein – so bleibt man auch im Alter fit.

chen – konnten ältere Frauen mit Aerobic- und Balancetraining ihr Sturzrisiko um zwei Drittel senken und ihre Knochenichte erhöhen. Das lässt hoffen, dass etwas mehr Bewegung teure Hüftfrakturen und eine damit eine kostenträchtige Immobilität vermeidet.

Zwei der fünf Studien zeigen, dass viel Bewegung auch den Geist

länger fit hält – und das ist wiederum eine Voraussetzung dafür, um im Alter selbstständig zu leben.

Es wird Zeit, heißt es in einem Kommentar in den „Archives“, dass solche Ergebnisse endlich auch in der Diskussion um die kosteneffektive Versorgung einer alternden Gesellschaft berücksichtigt werden. **Siehe auch Seite 2**

Berufsgesetz soll Pflege Profil geben

BERLIN (hom). Berufsvertreter der Pflege haben Gesundheitsminister Philipp Rösler (FDP) aufgefordert, sich stärker um das Thema Pflege zu kümmern. „Es ist gut, wenn Herr Rösler etwas gegen die ärztliche Unterversorgung tun will. Er darf darüber aber nicht die Pflege vergessen und zusehen, wie die pflegerische Versorgung an die Wand fährt“, sagte der Chef des Deutschen Pflegeverbands, Rolf Höfert, der „Ärzte Zeitung“.

Handlungsbedarf bestehe nicht bloß bei der Pflegeversicherung. „Überfällig ist auch ein nationales Berufsgesetz. In dem Aufgaben und Kompetenzen des Pflegeberufs klar geregelt sind“, sagte Höfert anlässlich des an diesem Freitag in Berlin beginnenden Kongresses „Pflege 2010“. **Siehe Seite 6**

Netzwerk mit vielen Partnern

BERLIN (bee). Die Techniker Krankenkasse (TK) hat in Berlin ein ambulantes Netzwerk zur Betreuung von Patienten mit psychischen Erkrankungen vorgestellt. In der Kooperation von

