

# Was ist gesichert für Gesundes Altern?



Prof. Dr.med. Armin Wiesemann,  
Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin  
Ärztl.-wissenschaftl. Leiter der Arbeitsgemeinschaft  
Gesundheitsförderung Östringen (AGFÖ)

# Wann ist der Mensch alt?



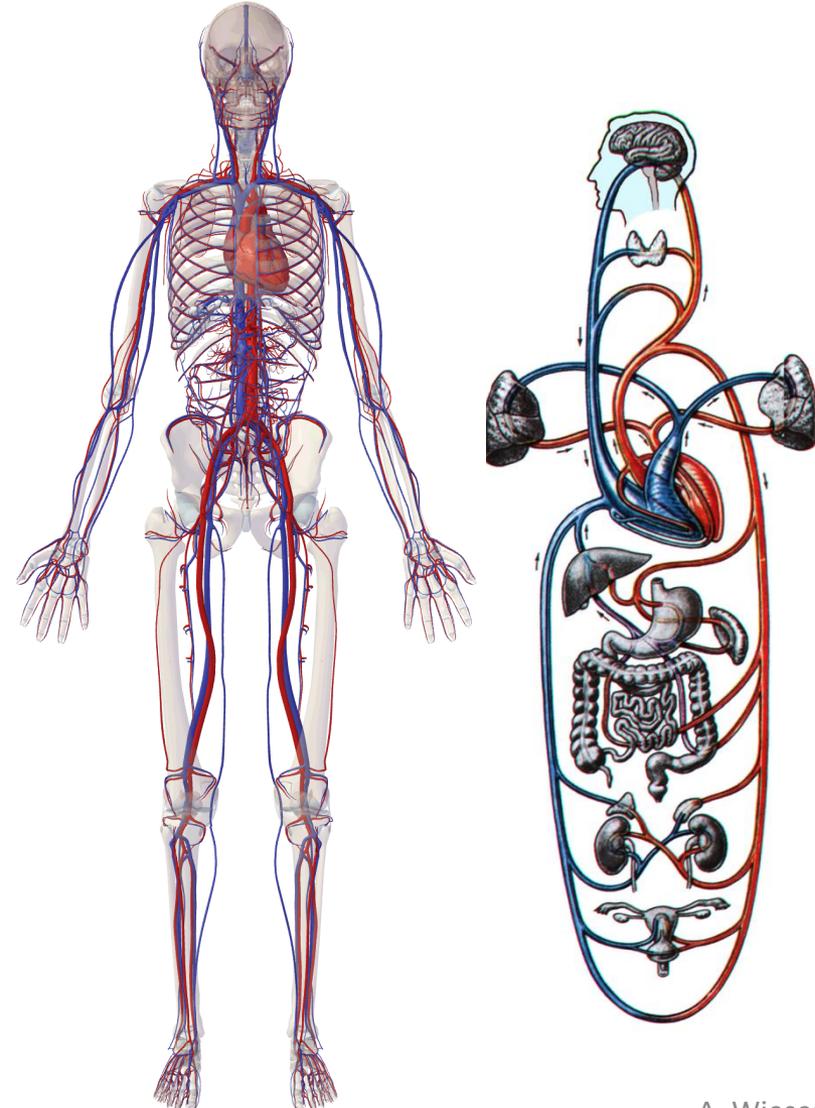
- Individuell > 65 oder > 70 Jahre, Senioren sind als Verbraucher bereits alle ab 60 plus...
- ...wenn sich altersabhängig Einschränkungen der allgemeinen Leistungsfähigkeit zeigen? („instant aging“ für Medizinstudierende)
- Der Mensch ist so alt wie er sich fühlt?
- .... ist so alt wie seine Gefäße?
- .... ist so alt wie seine Gelenke?
- .... ist so alt wie sein Nervensystem/Gehirn?

# Der normale Alterungsprozess



- betrifft alle Organe, mehr oder weniger, mit (epi-)genetisch bestimmter Individualität
  - Das Herz-Kreislaufsystem (Herzleistung, Durchblutung), die Lunge
  - Gelenke und Wirbelsäule (Knorpel, Knochen)
  - Nieren(Filterfunktion), Blasenfunktion (Kontinenz)
  - Haut und Schleimhäute
  - Magen-Darm-Funktion (Belastungen, Zähne)
  - Hormon-Veränderungen (Sexualhormone, Schilddrüse)
  - Gehirn (Gedächtnis, Reaktion), Augen, Gehör

# Normale Alterung von Herz und Gefäßen (und Lunge)



- Nachlassen der Gefäßelastizität (Atherosklerose, Hypertonie)
- Geringe Kalkablagerungen in den Gefäßen ohne Symptome, später koronare Herzkrankheit
- Nachlassen der Anpassung an größere Anstrengungen infolge geringer Herzfrequenzsteigerung
- Verdickung der Herzklappen, Abnahme der Schrittmacherzellen
- Abnahme der Lungenbläschen bzw. des Lungenvolumens

# Normale Alterung von Gelenken und Wirbelsäule (und Muskulatur)



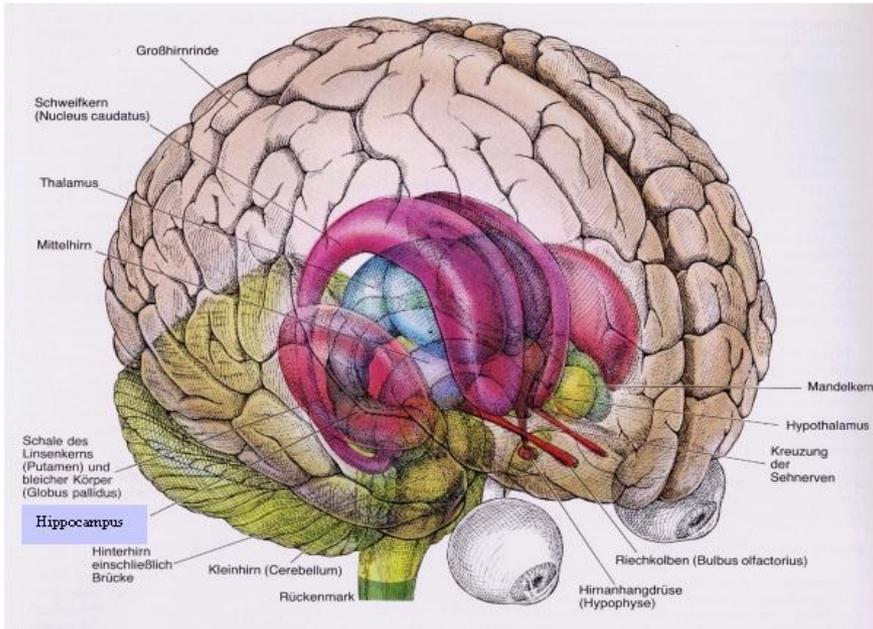
- Verringerung der Knochendichte, zunächst ohne Beschwerden bzw. Frakturen
- Knorpelabnutzung in den Gelenken ohne wesentliche Schmerzen, leichtere Formen der Arthrose
- Wirbelsäulenverschleiß, zunächst ohne wesentliche, anhaltende Rücken-/ Kreuzschmerzen
- Verlust von Muskelmasse zugunsten von Fett (Sarkopenie)

# Normale Alterung der Haut (und Schleimhäute)



- Abnahme der Hautdicke und Elastizität
- Vermehrte Brüchigkeit kleiner Hautgefäße (Mini-Blutergüsse)
- Altersflecken (Lichtschäden)
- Trockenheit der Haut und Schleimhäute

# Normale Alterung von Gehirn (Zentralnervensystem) und Sinnesorganen



- Nachlassen der Gedächtnisleistung
- Verlangsamte Anpassung (Reaktion des vegetativen Nervensystems)
- Nachlassen der fünf Sinnesleistungen (Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken und: Thermo-, Nozi-, Propriozeption, Gleichgewichtssinn)

# Häufige Probleme im Alter (*abgesehen von Krebserkrankungen!*)



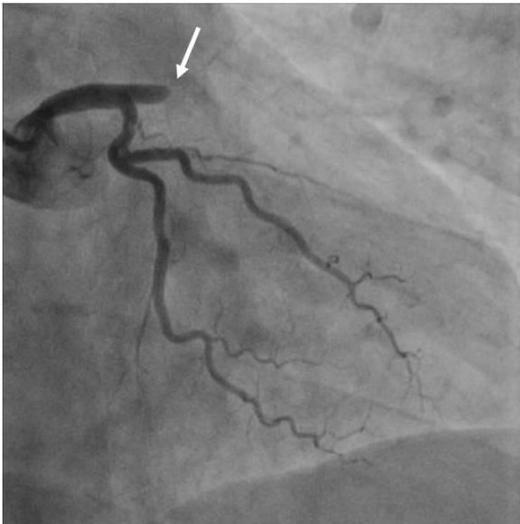
## Männer

- Arthrose/Wirbelsäule
- Chron. Bronchitis
- Angina pectoris
- Herzinfarkt
- Diabetes
- Venenschwäche
- Katarakt (Linsentrübung)
- Glaukom (Sehnervensch.)
- Demenz
- Depression
- Durchblutungsstörungen des Gehirns

## Frauen

- Arthrose/Osteoporose
- Diabetes
- Katarakt
- Depression
- Angina pectoris
- Chron. Bronchitis
- Venenschwäche
- Herzinfarkt
- Demenz
- Durchblutungsstörungen des Gehirns
- Stürze/Frakturen

# Probleme mit Herz und Kreislauf (und Lunge)



- Angina pectoris
- Herzinfarkt
- Herzrhythmusstörungen
- Herzmuskelschwäche
- Schlaganfall
- Beindurchblutungsstörung
- Thrombosen, Embolien  
(Venen, Arterien)
- „Altersschwindel“
- Chronische Bronchitis/COPD

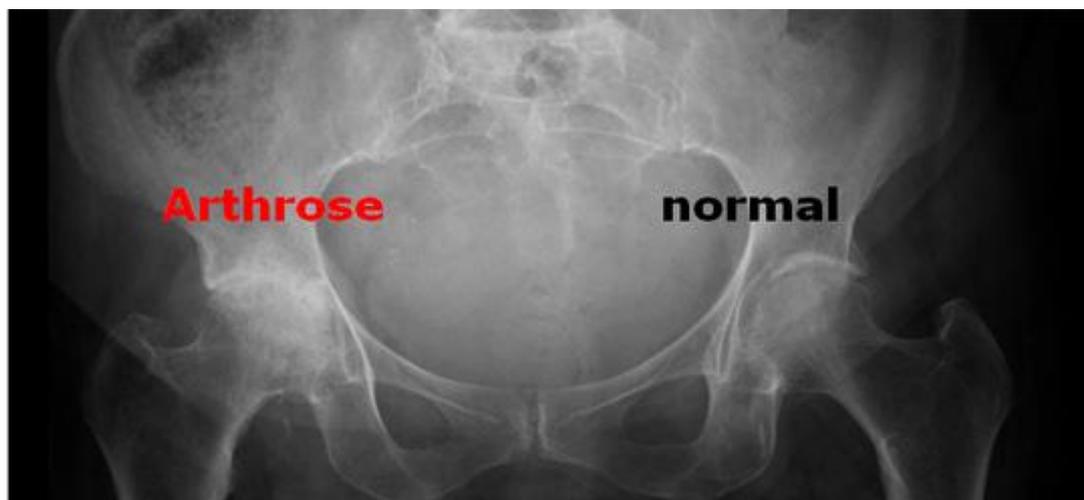
# Probleme/Schmerzen an Gelenken und Wirbelsäule



- Arthrose
- Bandscheibenschäden, Nervenwurzelkompression
- Facettengelenkschmerzen
- Osteoporose
- Tendopathien, Myalgien

## Schmerzprobleme an

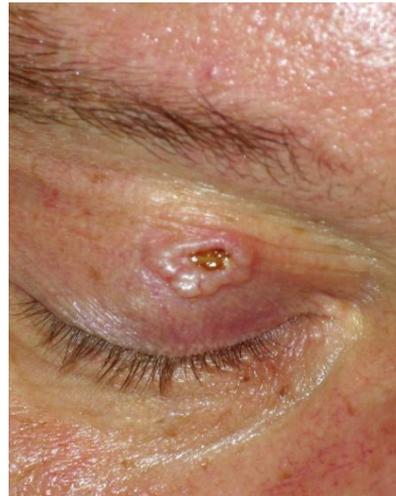
- Schulter
- Handgelenken  
Fingergelenken
- Halswirbelsäule
- Lendenwirbelsäule
- Hüftgelenken
- Kniegelenken  
(Meniskusschäden)
- Füßen



# Probleme mit der Haut



- Alle 2 Jahre Hautkrebsscreening!
- Selbstbeobachtung!



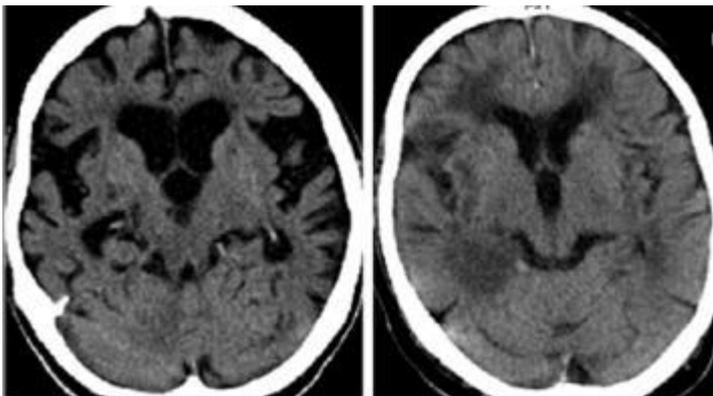
- Lichtschäden häufig:  
aktinische Keratosen  
(Hauttyp, Sonnenschutz!)
- Tumore: Basaliom,  
Spinaliom, Melanom

# Probleme mit der Gehirnfunktion



- Parkinson-Krankheit (Medikamente und KG!)
- Demenz
  - Alzheimer-Demenz (**Gehirnjogging!**)
  - Vaskuläre Demenz (z.B. nach schwerem Schlaganfall)

**Vorsicht mit manchen  
Medikamenten, PRISCUS-Liste!**

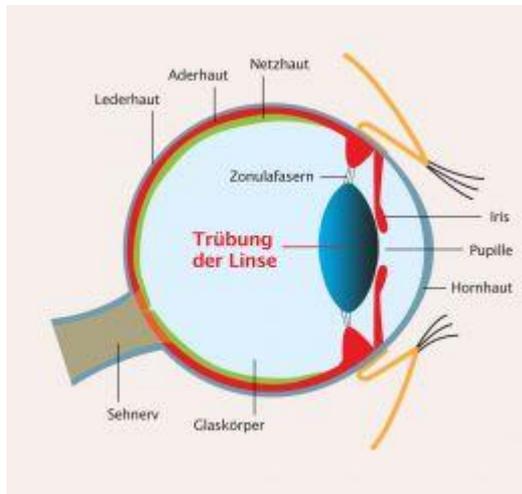


- Links Gehirn eines Alzheimerkranken
- Rechts leichte Gefäßschäden

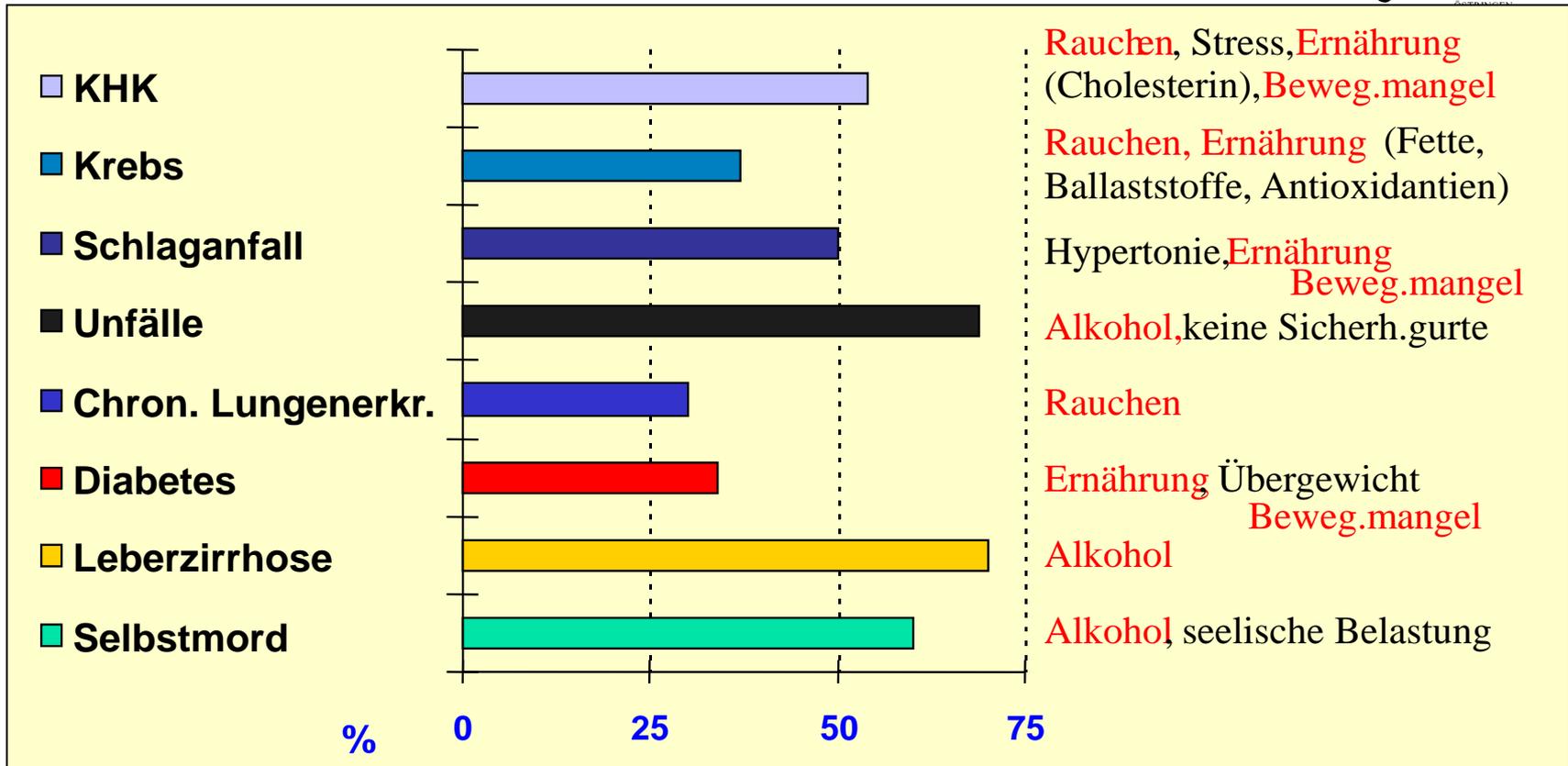
# Probleme mit Augen und Gehör



1. **Augenuntersuchungen** (Katarakt, Glaukom [12-20], Makulaleiden)
2. Sehtest online (ZVO, Fielmann)
3. **Hörtests** (Alterschwerhörigkeit) (Selbsttest auch online: z.B. *Online Hörtest hear the world*)



# Präventionspotential (Todesfälle)



Mokdad AH et al: **Actual causes of death in the United States, 2000**

JAMA. 2004 Mar 10; 291(10):1238-45

Yusuf S et al: **Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study.** Lancet. 2004 Sep 11; 364(9438): 937-52

# Schutzfaktoren

(Antonovsky, Bandura)

- Lebensstil /-führung (mediterrane Kost)
- **regelmäßige Bewegung**
- Stressbewältigung (PMR, AT, Ausdauer, Fitness)
- Impfschutz
- Widerstandsfähigkeit
- Optimismus, Selbstvertrauen
- Regenerationsfähigkeit
- Konstitution, Achtsamkeit
- Zielstrebigkeit, Disziplin

# Risikofaktoren

(Framingham, PROCAM u.a.)

- falsche Ernährung u.a.
- Bewegungsmangel
- Stress / Überforderung
- Rauchen
- Erhöhter Blutdruck
- Hohes LDL-Cholesterin
- Selbstmitleid, Pessimismus
- Krankheiten, Unfälle
- familiäre Belastung (KHK, Diabetes, Glaukom)
- Infektionen
- Ziellosigkeit, Depressivität



# Lebensqualität und Gesundheit in unserer Gemeinde: Ziele



- Seelische Gesundheit/Stabilität
- Körperliche Fitness (gutes „Antidepressivum“)
- Befriedigende soziale Situation in Familie (Kinder, Enkel!), Freundeskreis, Beruf, bei der Arbeit
- Möglichkeiten der Entspannung
- Gute kommunale Infrastruktur (Vereine, Kirchen, Schulen, Verkehr, Sportstätten)
- Einsatz für Natur- und Umweltschutz
- Ehrenamtliche Tätigkeiten soweit möglich
- Spezielle Gesundheitsangebote (z.B. AGFÖ), v.a. für Senioren/Seniorinnen

# Kooperation in der Gemeinde

Arbeitsgemeinschaft  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
ÖSTRINGEN

**GESUNDHEIT  
UND  
UMWELT**  
IN DER REGION ÖSTRINGEN

- BürgerInnen  
(auch in Vereinen, DRK  
Kirchengemeinde)
- Schulen
- Betriebe
- Sportvereine, (+Fitness-  
Einrichtungen wie SGZ)
- **ÜbungsleiterInnen**
- **Ärzte/Ärztinnen**
- **Stadtverwaltung**

# Rundum gut versorgt – Gesundheitsangebot der AGFÖ für alle!!

**15 ÜbungsleiterInnen kümmern sich um 19 Gruppen, Ziele:  
Koordination/Gleichgewicht, Kraft, Beweglichkeit, Sturzprophylaxe  
soziale Kontakte. Ca. 330 Teilnehmer, darunter:**

Funktionsgymnastik

Rückenschule

Wirbelsäulengymnastik

Bewegung bei Osteoporose

Funktionsgymnastik und  
Entspannung



Bewegung und Entspannung für  
Seniorinnen

Wassergymnastik

Bewegung und Vollwerternährung

Ganzheitl. Gedächtnistraining

Bewegung, Entspannung und  
Ernährung für **Frauen**

# Zukunft der Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung Östringen



Seit 1991, ärztlich verantwortet von/mit lokalen HausärztInnen, 15 ÜbungsleiterInnen, mit bisher >1000 Teilnehmern, 19 Kursen (2x16-18 Std./Jahr), Qualitätssicherung, einzelnen Projekten, 15 Publikationen

- ➔ Kooperation aller lokalen, qualifizierten Gesundheitsangebote
- ➔ **Erneute Werbung bei Senioren und Bürgern mit Migrationshintergrund !!**
- ➔ Förderung eines Case-(=Fall-)Managements bei Problemen

# Gesundheitsförderung für Senioren: was ist also gesichert/sinnvoll?



1. **Bewegung** so viel wie möglich: Krafttraining, Gymnastik, Ausdauer  
z.B. 4x15 Min. Gymnast./Kraft + 3 x 50-60 Min. Walking/Woche
2. Gehirnsport (**AGFÖ**; Deutscher Olympischer Sportbund *online*:  
[www.richtigfitab50.de/de/richtig-fit-ab-50/gehirnsport/](http://www.richtigfitab50.de/de/richtig-fit-ab-50/gehirnsport/))
3. **Ernährung** (Vitamine, z.B. D3+Sonne, mehr Eiweiß, Wasser)
4. Entspannung (Musizieren! Gartenarbeit, Schlaf, Spaziergang,  
Thermalbad, Tiefmuskelentspannung, Yoga)
5. Vorsorgeuntersuchungen (Check, Krebsfrüherkennung:  
Darm, Haut; weniger gut auch Brust, Prostata; Impfschutz!)
6. Behandlungs-Optionen wahrnehmen: „Nicht der Arzt bestimmt den  
Zeitpunkt der Operation des grauen Stars oder des Kniegelenkersatzes  
sondern der Patient in Abhängigkeit von Funktion, Schmerzen,  
Lebensqualität“

# Inwiefern ist also gesundes Altern möglich?



- ...durch bewusste **(körperlich) aktive Lebensführung** und **vernünftige Vorsorge**
- ohne all zu viel Medizin oder **Medikamente!!**
  - den Jahren mehr Leben!
  - keine Angst vorm Internet!

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**