

Gesundheit im Alter

Autor(en): **Huber, Fritz**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(1991-1992)**

Heft 1

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-843701>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

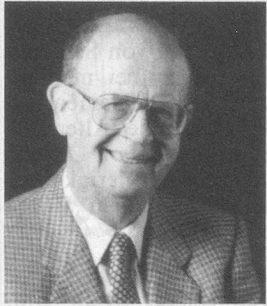
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Gesundheit im Alter



Dr. med.
Fritz Huber

Alt sein bedeutet nicht krank sein. Das Alter ist wie die Jugend ein integraler Bestandteil des menschlichen Lebenslaufes. Allerdings umfasst es unausweichliche biologische Rückbildungsprozesse. Der gesunde Erwachsene besitzt Regulations- und Anpassungsmechanismen, die das innere Gleichgewicht seiner Organe gegenüber Belastungen von aussen – modern sagt man **Stress** – verteidigen können. Solange die Anpassungsfähigkeit ausreicht, um durch Stress aller Art verursachte Störungen wieder auszugleichen, wird das Individuum seinem Milieu angepasst bleiben. Im Alter können solche Störungen nicht mehr rasch ausgeglichen werden. Die Funktionsreserven der Organe sind reduziert. Der alte Organismus braucht zum Beispiel mehr Zeit, um sich von einer Infektionskrankheit zu erholen. Man darf aber den alternden Körper nicht einfach als Maschine betrachten, die sich beim Gebrauch abnutzt und deshalb ihre Funktionsfähigkeit verliert. Im Gegenteil, je mehr der jüngere und der ältere Mensch seinen Körper innerhalb vernünftiger Grenzen trainiert, desto leistungsfähiger wird er, desto länger bleibt er gesund.

Wird die **Gesundheit** – wie es die Weltgesundheitsorganisation vorschlägt – als vollkommenes physisches, psychisches

und soziales Wohlbefinden definiert, dann findet man in der ältern Bevölkerung kaum noch gesunde Menschen. Diese Definition ist utopisch und gefährlich zugleich, utopisch, weil sie unerfüllbare Erwartungen weckt, gefährlich, weil aus diesen Erwartungen der Anspruch erwächst, dass jede Störung des Gesundheitsempfindens als Krankheit interpretiert und durch die Medizin angegangen werden muss.

Eine realistischere Umschreibung des Gesundheitsbegriffes tut not. Diese könnte folgendermassen lauten:

Gesund ist der Mensch, der genügend Anpassungskräfte besitzt, um den Anforderungen des täglichen Lebens zu genügen. Diese Gesundheit, verstanden als **Fähigkeit mit der Realität zu leben**, erlaubt es dem alternden Menschen Verluste zu akzeptieren und trotz Behinderungen ein unabhängiges Leben zu führen. Die betagte Bevölkerung akzeptiert scheinbar diesen realistischen Gesundheitsbegriff. 82% von 308 in Basel befragten über 75jährigen Männer gaben an, gesünder oder mindestens gleich gesund wie ihre gleichaltrigen Mitbürger zu sein, obgleich die Hälfte von ihnen in regelmässiger ärztlicher Behandlung stand und durch eine körperliche Behinderung im ungestörten Ausüben ihrer Tätigkeiten eingeschränkt war. Die überwiegende Mehrheit dieser Altersgruppe scheint fähig zu sein, ihre Bedürfnisse im physischen, psychischen und sozialen Bereich zu befriedigen.

Das **Kalenderalter** ist kein Massstab für die Gesundheit und die Lebenstüchtigkeit eines älteren Menschen. Seine Gesundheit wird einerseits durch die Erbanlagen und andererseits durch die Lebensweise bestimmt. Zum ersten kann der Mensch wenig beitragen, zum zweiten hat er eine Reihe von Möglichkeiten.

Auch wenn heute der Medizin ungleich viel mehr Mittel zur Verfügung stehen, alten Menschen bei Gebrechen und Krankheiten Hilfe zu bringen als noch vor einigen Jahrzehnten, so ist doch deren aktives eigenes Bemühen viel wichtiger als alle Anstrengungen der Ärzte. Ein lebensverlängerndes Medikament, das die Lebenskräfte stärkt und eine stabile Gesundheit garantiert, existiert derzeit nicht.

Die Chance, gesund zu bleiben, verbessert sich für alternde Menschen, wenn

- sie **nicht rauchen**
- sie **vernünftig essen** und danach trachten ihr Idealgewicht zu bewahren
- sie sich regelmässig **körperliche Bewegung** verschaffen
- sie für **Ruhe und Entspannung** die nötige Zeit reservieren
- sie ihr **Sicherheitsbewusstsein entwickeln** und alle Unfallrisiken eliminieren, die zu Stürzen führen können
- sie **aktiv und initiativ bleiben** bei der Arbeit, bei der Erholung oder im öffentlichen Leben
- sie die **Beziehungen** zu ihrer Familie und ihren Freunden **pflegen**
- sie **anderen Menschen helfen** und sich in kritischen Situationen auch von ihnen **helfen lassen**
- sie **herausfinden, was ihnen Freude macht** und dies dann auch ausführen.

Gesundheit ist im Alter eine wichtige Voraussetzung für eine gute Lebensqualität. Lebensqualität ist darüber hinaus etwas Subjektives, das immer wieder vom einzelnen Individuum errungen werden muss. Lebensfreude und Lebenszufriedenheit sind entscheidende Komponenten, die dem Einzelnen die Kraft vermitteln, körperliche Behinderungen zu tragen und sich an der kleinen Welt der nächsten Umgebung zu freuen, wenn die grosse weite Welt endgültig verschlossen ist.

Dr. med. Fritz Huber

Alterssparen:

Meine Rente geht direkt aufs Bankverein-Seniorenkonto. Da muss ich nie viel Geld auf mir tragen.



**Schweizerischer
Bankverein**

Eine Idee mehr