

12.2024

geroDOSSIER

# AKTIVE VORBEUGUNG

## Erkrankungen im Alter

### **PRÉVENTION ACTIVE**

*Maladies chez les personnes âgées*

FR

*Version française sur demande et en ligne*

Die Vereinten Nationen haben den Zeitraum 2021–2030 zum Jahrzehnt des gesunden Alterns erklärt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) übernimmt die Federführung bei internationalen Maßnahmen zur Verbesserung des Lebens älterer Menschen.

Aus diesem Anlass steht dieses Dossier unter dem Schwerpunkt Alterserkrankungen und Prävention. Im Interview mit Dr. Marc Keipes werden altersspezifische Krankheitsbilder sowie vorbeugende Strategien erläutert. Ferner gibt es Hinweise und praktische Tipps zu nützlichen Entspannungsmethoden und alltagsgerechter Sturzprophylaxe.

Das Dossier wurde von Vibeke Walter zusammengestellt.

**gero**  
KOMPETENZZENTER  
FÜR DEN ALTER

☎ 36 04 78-1  
info@gero.lu

Veuillez trouver ici tous nos dossiers GERO  
Hier finden Sie alle GERO-Dossiers



# Strategien für mehr Lebensqualität



Foto © privat

Dr. Marc Keipes, Endokrinologe, Diabetologe und früherer Direktor des GesundheitsZentrums (Hôpitaux Robert Schuman) hält am 24. Februar 2025 bei GERO in Bonneweg einen Vortrag zum Thema Alterserkrankungen. (s. Agenda S. 45)

Das Interview führte Vibeke Walter.

*Gesundheitsförderung und Vorbeugung von Krankheiten spielen in jedem Lebensabschnitt eine wichtige Rolle, mit fortschreitendem Alter jedoch umso mehr. Denn: Ein weiterhin aktives und möglichst selbstbestimmtes Leben hängt auch von unserer körperlichen und seelischen Verfassung ab.*

## Welche Krankheiten betreffen Menschen über 60 besonders häufig?

Menschen über 60 sind anfälliger für eine ganze Reihe von Krankheiten. Zu den häufigsten gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie z. B. Bluthochdruck, Herzinsuffizienz und Herzinfarkte.

Auch Diabetes Typ 2, der sogenannte „Altersdiabetes“ ist weit verbreitet und kann zu weiteren Komplikationen führen. Unzureichend oder gar nicht behandelt, kann er Augenlicht, Nieren- und Nervenfunktion bedrohen oder auch das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen.

Arthrose, sprich degenerative Gelenkerkrankungen treten bei älteren Menschen ebenfalls häufig auf und können insbesondere Hüfte und Knie betreffen. Das Risiko, an verschiedenen Krebsarten zu erkranken, steigt mit dem Alter. Chronische Atemwegserkrankungen wie COPD (*chronic obstructive pulmonary disease*, dt. chronisch obstruktive Lungenkrankheit) nehmen ebenfalls zu. Die Abnahme der Knochendichte (Osteoporose) erhöht das Risiko von Frakturen im Alter, besonders bei Frauen, manchmal auch bei Männern.

Senior\*innen leider häufiger, oft aufgrund von Verlusten und/oder sozialer Isolation, unter psychischen Erkrankungen wie Depressionen. Kognitive Beeinträchtigungen nehmen im Alter zu, das Risiko an einer Demenzform wie Alzheimer zu erkranken, steigt.

**Die gute Nachricht ist:** Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und ein gesunder Lebensstil können helfen, das Risiko im Hinblick auf die genannten Krankheiten zu reduzieren.

## Gibt es Unterschiede zwischen Frauen und Männern?

Ja, die gibt es tatsächlich. Männer haben bereits in jüngerem Alter ein tendenziell höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, während Frauen oft erst nach der Menopause vermehrt davon betroffen sind. Durch den sinkenden Östrogenspiegel sind Frauen in diesem Lebensabschnitt auch anfälliger für Osteoporose.

Frauen zeigen oft höhere Raten von Depressionen im Alter, während Männer häufiger zu aggressivem Verhalten oder Suchtverhalten, besonders im Hinblick auf Alkoholkonsum, neigen. Sie weisen insgesamt ein höheres Risiko für viele Krebsarten auf, während Frauen eher unter spezifischeren Formen wie Brust- oder Gebärmutterkrebs leiden.

Diese Unterschiede sind wichtig für die medizinische Versorgung und Prävention, da sie individuelle Ansätze mit maßgeschneiderten Lösungen erfordern.

## Lassen sich altersbedingte, körperliche Abbauprozesse überhaupt aufhalten, und wenn ja, wie?

Sie können nicht vollständig aufgehalten, aber oft verlangsamt und gemildert werden. Um die Lebensqualität im Alter zu verbessern und die Auswirkungen des Alterungsprozesses zu verringern, sind folgende Strategien sinnvoll:

→ **Regelmäßige Bewegung:** Ausdauer-, Kraft- und Flexibilitätsübungen stärken das Herz-Kreislauf-System, erhalten Muskelmasse und verbessern die Beweglichkeit. Empfehlenswert sind zweimal die Woche Ausdauertraining und einmal die Woche Muskeltraining für den Rumpf.

→ **Gesunde Ernährung:** In ausgewogener Form, reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß, Nüssen, Fisch und gesunden Fetten, unterstützt sie die allgemeine Gesundheit und hilft, chronischen Krankheiten vorzubeugen.

→ **Geistige Aktivität:** Betätigungen, die das Gehirn herausfordern, wie Lesen oder das Erlernen neuer Fähigkeiten (z. B. eine neue Sprache) können die kognitive Auffassungsaufgabe erhalten.

→ **Soziale Kontakte:** Interaktionen tragen zur emotionalen Gesundheit bei und können das Risiko für Depressionen und Demenz verringern.

→ **Stressmanagement:** Techniken wie Meditation, Yoga oder Atemübungen können helfen, Stress zu reduzieren, was sich wiederum positiv auf die Gesundheit auswirkt.

→ **Vorsorgeuntersuchungen:** Die Früherkennung von Krankheiten ermöglicht eine frühzeitige Behandlung und kann den Verlauf chronischer Erkrankungen verbessern.

Eine sehr unterschätzte Maßnahme ist zudem **ausreichender Schlaf**. Guter Schlaf ist wichtig für die körperliche und geistige Regeneration. Und: Wenn möglich sollte auf Nikotin komplett und auf Alkohol weitgehend verzichtet werden.

## Gibt es bestimmte Sportarten oder Ernährungsformen, die für ältere Menschen besonders geeignet sind?

Im Hinblick auf Bewegung und Ernährung im Alter gibt es tatsächlich einige spezifische Punkte zu beachten.

Eine ausgewogene Mischung aus Ausdauertraining (z. B. gehen, schwimmen), Krafttraining (z. B. mit leichten Gewichten oder Widerstandsbändern) und Flexibilitätsübungen (z. B. Yoga oder Dehnübungen) ist ideal. Sportarten mit geringer Belastung und Verletzungsgefahr sind besonders geeignet. Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren oder Tai-Chi sind gelenkschonend und fördern die Beweglichkeit. Regelmäßig mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche sind empfehlenswert, verteilt auf mehrere Tage. Die Wahl der Sportarten sollte an persönliche Fitnesslevel und eventuelle gesundheitliche Einschränkungen angepasst werden.

Die sogenannte mediterrane Ernährungsform, reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Fisch, Nüssen und gesunden Fetten (z. B. Olivenöl), ist herzgesund und kann entzündungshemmende Wirkungen haben. Ausreichende Eiweißzufuhr bzw. **proteinreiche Ernährung** ist wichtig, um Muskelmasse zu erhalten. Quellen sind mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Milchprodukte.

## Die Samen für eine gute Gesundheit werden in jungen Jahren gesät.

*Kofi Annan*

Ballaststoffreiche Lebensmittel fördern die Verdauung und können das Risiko für chronische Krankheiten verringern. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind gute Optionen.

Sehr wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, da das Durstempfinden im Alter oft abnimmt. Wasser, ungesüßte Tees, Gemüse- und verdünnte Fruchtsäfte sind empfehlenswert. Außerdem sollte eine ausreichende Zufuhr an Mikronährstoffen, insbesondere Vitamin D, Calcium und Omega-3-Fettsäuren verstärkt beachtet werden.

### Was könnte man aktiv gegen Demenzerkrankungen tun?

Im Prinzip handelt es sich um die gleichen Maßnahmen, die bereits genannt wurden. Sie tragen ebenfalls dazu bei, die kognitive Gesundheit zu fördern und dadurch das Risiko für Demenzerkrankungen zu verringern. Es ist allerdings wichtig, sie frühzeitig und kontinuierlich in den Alltag zu integrieren.\*

### Im Hinblick auf ein „gutes Altern“ wird oft von Prävention gesprochen. Wie würden Sie diesen Begriff konkret definieren?

Prävention im Hinblick auf ein „gutes Altern“ bezieht sich auf Maßnahmen, Strategien und Interventionen, die darauf abzielen, die Gesundheit zu fördern, Krankheiten vorzubeugen und die Lebensqualität im Alter zu verbessern. Konkret umfasst der Begriff:

→ **Primäre Prävention:** Maßnahmen zur Verhinderung des Auftretens von Krankheiten, wie Impfungen, gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität.

→ **Sekundäre Prävention:** Früherkennung von Krankheiten durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Screening-Programme.

→ **Tertiäre Prävention:** Verhinderung von Komplikationen und Verbesserung der Lebensqualität bei bestehenden Erkrankungen (z. B. Rehabilitation, gezielte Therapien).

→ **Gesundheitsförderung:** Aufklärung und Motivation zu einem gesunden Lebensstil, der soziale, psychologische und Umweltfaktoren einbezieht.

→ **Soziale Unterstützung:** Förderung sozialer Kontakte und Netzwerke, die das Wohlbefinden stärken und Isolation verringern.

### Es gibt mittlerweile über 800.000 Gesundheits-Apps. Was halten Sie davon, wenn Menschen ihre Gesundheitsdaten digital checken oder sich im Internet informieren?

Die Nutzung von Gesundheits-Apps und Online-Recherchen zu Krankheiten und Behandlungsmethoden hat Vorteile, birgt aber auch Herausforderungen.

Die Vorteile liegen darin, dass Menschen dadurch Zugang zu einer Fülle von Informationen über Gesundheit, Krankheiten und Behandlungsmöglichkeiten erhalten, die das Bewusstsein und das Wissen erweitern. Gesundheits-Apps ermöglichen es, Daten zu verfolgen (z. B. Ernährung, Bewegung, Blutdruck), was zur Selbstüberwachung und Verbesserung der eigenen Gewohnheiten beiträgt. So können Patient\*innen bewusster Entscheidungen treffen. Viele Apps bieten zudem Erinnerungen für Medikamente oder Trainings, was die Einhaltung von Therapieplänen erleichtert, sowie die Motivation fördert.

Als Herausforderung sehe ich, dass nicht alle Hinweise im Internet zuverlässig oder wissenschaftlich fundiert sind. Irreführende Informationen können zu Angst oder falschen Entscheidungen führen, ein Zuviel zu Überforderung, Verwirrung und Unsicherheit. Die Erfassung und Speicherung von Gesundheitsdaten bergen Risiken für den Datenschutz und die Sicherheit persönlicher Angaben.

**Generell gilt:** Digitale Informationen sollten niemals den fachlichen Rat von Ärzt\*innen oder Gesundheitsexpert\*innen ersetzen. Eine Kombination aus digitaler Selbstüberwachung und regelmäßiger Konsultation von Fachleuten ist oft der beste Ansatz.

\* Lesen Sie dazu auch den Artikel auf S. 30: Demenzprävention – Wer gesund lebt, kann das Risiko senken

# Entspannung lernen

*Wenn wir Entspannung alltags-sprachlich auffassen, dann bezeichnen wir damit alle Aktivitäten und Maßnahmen, die zur persönlichen Erholung beitragen. Ob und wie man entspannt, ist jedoch sehr individuell.*

Einigen Menschen reicht es, öfter mal wieder Dinge zu tun, die ihnen Freude bereiten. Für den einen mag das ein Spieleabend mit Freunden sein, für den anderen das ungestörte Lesen eines spannenden Buches oder auch ein Spaziergang an der frischen Luft. Besonders spürbar wird die wohltuende Wirkung, wenn man sich darin übt, diese Dinge mit der entsprechenden Achtsamkeit und Regelmäßigkeit zu tun, also gezielt zeitliche und gedankliche Freiräume dafür einplant. Diese simple und zugleich effiziente Art der Selbstfürsorge kann man lernen. Erfreulich ist zudem, dass Entspannung nicht kompliziert sein muss. Bereits kurze Pausen und einfache Atemübungen können einen deutlichen Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden haben.

Daneben gibt es weitere spezifische und systematische Entspannungsverfahren, wie z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Biofeedback oder Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (*mindfulness based stress reduction*, kurz MBSR).

## Entspannung ohne (Alters)Grenzen

Die Forschung zeigt eindeutig, dass eine negative Alterssicht im Hinblick auf Entspannungsverfahren unbegründet ist. Tatsächlich sind ältere Personen oft besonders motiviert und können die Übungen besser in ihren Alltag integrieren. Allerdings sollten sie diese nicht im Alleingang lernen, sondern immer unter der Leitung

von qualifizierten Fachpersonen. Bei bestimmten körperlichen Erkrankungen z. B. im Fall einer Ateminsuffizienz kann es ratsam sein, im Vorfeld mit den medizinisch-therapeutischen Behandler\*innen Rücksprache zu nehmen (Michaux & Hoffmann, 2023)\*.

Richtig angewandt, bieten Entspannungsmethoden jedoch viele Vorteile. Gerade im Rahmen der Begleitbehandlung einer Vielzahl an fortschreitenden Alterserkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Krankheiten, chronische Rückenschmerzen, leichte Demenz), belegen Studien die Wirksamkeit zielgerichteter und (alters)angepasster Ansätze. Durch ihre ganzheitliche gesundheitsfördernde Wirkung leisten sie einen wichtigen Beitrag, um körperliche und psychische Beschwerden im höheren Lebensalter zu lindern und Verschlimmerungen vorzubeugen.

Dr. Martine Hoffmann

## Richtig atmen – aber wie?

Die Atmung wird zwar autonom geregelt, dennoch atmen wir häufig falsch. Besonders wenn wir angespannt und gestresst sind, kommt die Atmung oft „zu kurz“.

Durch eine zielgerichtete Rhythmisierung von Ein- und Ausatmung kann die Selbstregulationsfähigkeit von Körper und Geist optimiert werden. Das Eintrainieren spezieller Atemformen kann dabei helfen, das Nervensystem wieder in den „richtigen Takt“ zu bringen. Bei Aufregung oder Angespanntheit ist es hilfreich, tiefenentspannt zu atmen, sprich länger aus- als einzutreten (4 Sekunden ein- und 6 Sekunden aus). Fühlen wir uns hingegen müde und abgeschlagen, dann können wir uns mit Hilfe der Atmung auch selbst wieder etwas „dynamisieren“, indem wir gezielt ein Atemmuster mit gleicher oder kürzerer Ausatmungs- als Einatemungsdauer (5:5 oder 6:4) anwenden.

Mit etwas Routine kann man so lernen, schnell und wirksam Einfluss auf die eigene Befindlichkeit zu nehmen.

\* Gilles Michaux, Martine Hoffmann: Kein Stress mit der Entspannung – Praxisbezogene Vermittlung psychologischer Erholungstechniken, Psychiatrie Verlag, 1. Auflage 2023

# Mobil im Alltag

*Stürze sind die Hauptursache von Verletzungen bei älteren Menschen und können weitreichende Konsequenzen nach sich ziehen.*

*Zum einen physischer Art, wie anhaltende Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder Pflegebedürftigkeit. Zum anderen psychische Folgen, z. B. Unsicherheit und Angst vor erneutem Fallen, was zu Zurückgezogenheit und sozialer Isolation führen kann.*

Mögliche Risikofaktoren sind Stolperfallen im häuslichen Umfeld, nachlassende Reaktionsfähigkeit oder die Einnahme von Medikamenten, die sich negativ auf den Gleichgewichtssinn auswirken können.\* Auch biologische Aspekte spielen eine zentrale Rolle, so ist mit fortschreitendem Alter nicht nur eine gewisse Muskelschwäche, sondern vielmehr auch ein zunehmender Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft zu beobachten.

Dieses auch als Sarkopenie bezeichnete Phänomen kann zu zahlreichen funktionellen Einschränkungen führen und schon im Alter von 50 Jahren einsetzen. Ab dem 70. Lebensjahr beschleunigt sich dieser Prozess. Begünstigt wird Sarkopenie durch Mangelernährung sowie mangelnde Bewegung und Immobilisation (z. B. bei krankheitsbedingter Bettruhe).

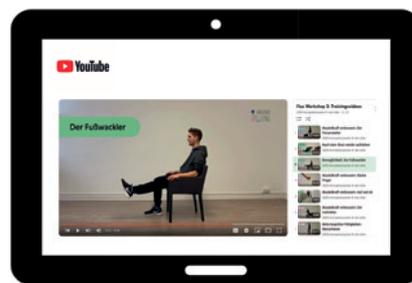
\* s. dazu auch die Broschüre „Medikamentengebrauch im Alter“ auf S. 8 in diesem Dossier

**Dennoch ist es möglich, die individuelle Lebensqualität zu verbessern, sofern ein stärkeres Bewusstsein für diese Thematik geschaffen wird.**

Dies war eines der Ziele des Forschungsprojekts „FLUX – Innovate fall prediction in Luxembourg using cognitive-motor testing“, das unter der Leitung von geroRESEARCH zusammen mit der LUNEX sowie Uni.lu von 2023-2024 durchgeführt und von der „Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte“ finanziert wurde.

Dabei sollten Menschen 50+ für die Gefahren von Stürzen sensibilisiert und praktische Wege zu deren Prävention aufgezeigt werden. Ferner sollte erforscht werden, ob die Kombination beider Fähigkeiten, d.h. Tests zur Erfassung der geistigen und körperlichen Fitness besser geeignet sind, um mögliche Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen.

Begleitend zu dem Projekt wurde ein praxisnaher „Taschentrainer“ erstellt, der dazu anleitet, sowohl körperliche als auch kognitive Fähigkeiten zu trainieren und in den Alltag zu integrieren. Wir stellen Ihnen hier drei ausgewählte Übungen vor, die Sie mit wenig Aufwand umsetzen können.



Im Workshop „**Sturzprophylaxe im Alltag**“ am 24. Januar 2025 veranschaulicht Dr. Martine Hoffmann wie sich die Übungen ausführen lassen. (s. Agenda S. 45)

Die Video-Anleitungen zu allen Übungen finden Sie hier:





Der „Taschentrainer“ steht auf [www.gero.lu](http://www.gero.lu) (Suchbegriff: Flux) zur Verfügung!

## DER HIRNAKROBAT

**Schwierigkeit:**  
mittel oder schwer

**Benötigtes Material:**  
etwas Platz

**Dauer:**  
3-5 Minuten

**Was wird trainiert?**  
Motorik und Kognition

### Wie funktioniert die Übung?

Gehen Sie auf einer (imaginären) Linie vorwärts und zählen Sie in der 3er-Reihe von 30 (oder einer anderen gewählten Ausgangszahl) rückwärts. In der einfachen Variante zählen Sie in 1er und 2er-Schritten rückwärts. In der schwierigen Variante gehen Sie rückwärts statt vorwärts.

## DER OBSTPFLÜCKER

**Schwierigkeit:**  
leicht oder mittel

**Benötigtes Material:**  
–

**Dauer:**  
3 Minuten  
(in alle Richtungen 10-20 Mal  
Hände öffnen und schließen)

**Was wird trainiert?**  
Hände, Schulterbeweglichkeit

### Wie funktioniert die Übung?

*(Vorbereitend die Hände wiederholt öffnen und schließen bei ausgestreckten Armen, die nach vorne, seitlich und oben gehalten werden.)*

Auf den Zehenspitzen mit beiden Armen so hoch wie möglich in die Luft greifen, als würde man an einem Obstbaum versuchen, Früchte in der Höhe zu pflücken.

Die Pflück- bzw. Greifbewegung der Hände kann abwechselnd rechts und links, aber auch gleichzeitig geschehen, um ebenfalls die Koordination zu trainieren.

### Im Alltag:

Diese Übung ist besonders gut direkt nach dem Aufstehen, vielleicht am Fenster.

## DAS ÄFFCHEN

**Schwierigkeit:**  
leicht oder mittel

**Benötigtes Material:**  
ggf. Stuhl

**Dauer:**  
1 Minute

**Was wird trainiert?**  
Koordination

### Wie funktioniert die Übung?

Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl (oder stehen Sie gerade), wobei die Beine hüftbreit aufgestellt sind. Mit der linken Hand tippen Sie nun auf Ihren Kopf. Währenddessen machen Sie kreisförmige Bewegungen mit der rechten Hand über Ihrem Bauch. Wechseln Sie nach einigen Wiederholungen die Seiten.

### Im Alltag:

Sie können diese Übung sitzend oder stehend durchführen.

# NEUER RATGEBER

## Richtiger Umgang mit Medikamenten

In der Informationsbroschüre „Medikamente verantwortungsvoll gebrauchen – Ein Ratgeber für ältere Menschen und ihre Angehörigen“ finden sich wichtige Hinweise für einen differenzierteren Umgang mit der Thematik. So zum Beispiel im Hinblick auf die richtige Einnahme, Risiken der Abhängigkeit sowie Nebenwirkungen und vor allem Möglichkeiten, worauf man selbst achten kann, um seinen eigenen Medikamentengebrauch besser im Griff zu behalten.

Denn Tatsache ist, dass viele Menschen über 65 Jahren sehr häufig und oft über Jahre hinweg mehrere Medikamente gleichzeitig einnehmen, ohne dass deren langfristige Wechselwirkungen und/oder Konsequenzen ausreichend hinterfragt werden.

Mit dieser Broschüre soll die breite Öffentlichkeit für ein bewussteres Verständnis im Hinblick auf den Medikamentengebrauch im Alter sensibilisiert werden. Sie ist auf Deutsch und Französisch verfasst und wurde von der Arbeitsgruppe „Psychische Gesundheit im Alter“ erstellt, die 2017 im Rahmen des „Plan National de Prévention du Suicide pour le Luxembourg 2015-2019“ ins Leben gerufen wurde.

Die Arbeitsgruppe setzt sich aus GERO – Kompetenzzentrum für den Alter, CNAPA – Centre National de Prévention des Addictions, Servior und der Gemeinde Hesperingen zusammen.



Die Broschüre  
finden Sie hier:

