

Dr. Verena Schuster - Humanbiologin und Medizinstudentin

Montreal Neurological Institute, McGill University, Montréal, Canada

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Philipps-Universität Marburg, Deutschland



"We can't avoid age. However, we can avoid some aging. Continue to do things. Be active. Life is fantastic in the way it adjusts to demands; if you use your muscles and mind, they stay there much longer"

Charles H. Townes (1915-2015)

Als junger Mensch verdrängt man nur allzu oft das Älter werden. Fleißig plant man, wie mit Scheuklappen, die Ausbildung, die Karriere, die Familie, den nächsten Urlaub... Aber was kommt dann? Was passiert, wenn die eigenen Kinder selbstständig sind, womöglich ihre eigene Familie planen, das Karriereziel erreicht ist und der wohlverdiente Ruhestand an die Tür klopft?

In einer idealen Welt wäre es nun an der Zeit bei bester Gesundheit den Ruhestand zu genießen, im eigenen Garten zu werkeln, die Enkel zu verwöhnen, die Welt zu bereisen, all die Bücher zu lesen und Filme zu schauen, die man schon so lange auf der immer wachsenden To-do Liste sammelt. Man möchte alte Freunde treffen und gemeinsam die viele freie Zeit verbringen, ein neues Hobby beginnen, vielleicht ein Instrument spielen, eine neue Sportart auszuprobieren, oder gar eine fremde Sprache lernen und anwenden?

Ja, selbständig sein, fit zu sein, körperlich und geistig, mobil zu sein, seine Freiheit genießen - davon geht man schlichtweg aus.

Dies ist sicherlich eine sehr wünschenswerte Vorstellung, jedoch auch ziemlich naiv, denn jeder, egal ob im Gesundheitssektor tätig oder aus eigener Erfahrung, weiß, dass es wohl im Großteil des Älterwerdens leider nicht so aussieht.

Laut statistischem Bundesamt gaben 2019 14 % der 65-Jährigen und Älteren ihren Gesundheitszustand als schlecht oder sogar sehr schlecht an. Mit steigendem Alter verschlechtert sich dieser Wert auf bis zu ein Drittel der Hochbetagten. In Deutschland betrifft dies ca. ein Fünftel der Bevölkerung. Im Jahr 2060 wird nach Ergebnissen der 13.

koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung bereits jeder Dritte (33 %) in Deutschland mindestens 65 Jahre alt sein.

Die Zahl der stationär im Krankenhaus behandelten Menschen nimmt in dieser Altersklasse ebenfalls deutlich zu und machte laut statistischen Zahlen von 2013 fast die Hälfte aller stationären Behandlungsfälle aus. Auch der Krankenhausaufenthalt ist im Durchschnitt länger. Eine weitere Herausforderung ist die Multimorbidität. Chronische Erkrankungen, wie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Lunge, dominieren das körperliche Krankheitsspektrum im Alter ebenso Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems dazu häufen sich Krebserkrankung und altersassoziierte Gesundheitsprobleme, wie z.B. Frakturen durch Stürze, Inkontinenz und Einschränkung des Seh- und Hörvermögens. Zusätzlich steigt mit höherem Lebensalter ebenfalls das Risiko an psychischen Erkrankungen wie Demenz und Depression zu erkranken. Dies führt zu einer deutlichen Minderung der Lebensqualität und Alltagskompetenzen und stellt eine große Belastung für die Betroffenen, aber auch die Angehörigen da.

Multimorbidität bedarf deshalb einer multidisziplinären Behandlung, genau dies vereinbart die interdisziplinäre Alterstraumatologie, ein Grundstein des Vereins **“In Würde alt werden e.V.”** Neben der konkreten Verbesserung der medizinischen Versorgung älterer Menschen, steht jedoch auch die Erhaltung der Würde der älteren Generation, zu der wir eines Tages, auch wenn es vielleicht noch sehr fern scheint, einmal selbst gehören werden, im Aufgabenbereich.

Um dieses Thema mehr in unser aller Bewusstsein zu rücken hat der Verein **“In Würde alt werden e.V.”** bereits eine Vielzahl internationaler Projekte ins Leben gerufen und wächst stetig weiter. Es ist eine große Freude mit so vielen hoch motivierten Menschen zusammenarbeiten und wachsen zu können. Man spürt deutlich wie viel Herzblut in den einzelnen Projekten steckt um die Lebensqualität so vieler Menschen zu erhalten und zu verbessern.

Ich bin sehr dankbar dafür, einen kleinen Beitrag zu diesem essentiellen Thema leisten zu können und freue mich sehr den Verein **“In Würde alt werden e.V.”** auf seinem weiteren Weg unterstützen zu können.

"Growing old becomes clear to you at a certain point. I think it's after the age of 70 you realize - you begin to actually be convinced - you're growing older."

Leonard Cohen (1934-2016)

Quellen:

Robert Koch-Institut (Hrsg) (2015), *Kapitel 8_ Wie gesund sind die älteren Menschen?* Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. RKI, Berlin

Gesundheitliche Situation älterer Menschen. Statistisches Bundesamt.

Retrieved January 14, 2021, from <https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Demografischer-Wandel/Aeltere-Menschen/gesundheit-aeltere.html>