



HILFE ZUR



SELBST HILFE

NACHHALTIGE ALTERSMEDIZIN BRAUCHT DAS GESPRÄCH ZWISCHEN ARZT UND PATIENT

Von Brigitta Lentz

»Im Alter zwischen 45 und 60 Jahren werden aus Männern Greise«, so steht es im Brockhaus von 1884. »Frauen vergreisen zwischen 40 und 55 Jahren – ... bei Säufern und abgelebten Subjekten passiert das schon früher.«

Heute, knapp 130 Jahre später, sehen die Perspektiven für die Alten besser aus: 60-jährige Männer leben heute aufgrund des medizinischen Fortschritts im Durchschnitt noch fast 20 Jahre. Gleichaltrige Frauen können sogar mit 24 weiteren Lebensjahren rechnen. Tendenz weiter steigend. Die Hälfte der heutigen Babies, so sagen die Experten voraus, werden den hundertjährigen Geburtstag feiern können! Erfreuliche Aussichten für den Einzelnen – keine Frage! Gesellschaft und Medizin stellen sie jedoch vor nie gekannte Herausforderungen.

Die älteren Menschen wollen die Phase des Älter-Werdens und Alt-Seins so lange wie möglich gesund erleben. Ihre Ärzte sollen ihnen dabei helfen, all ihre geistigen und körperlichen Potenziale optimal zu entfalten und zu nutzen, um aktiv am sozialen Leben teilzuhaben. Aber können das die Mediziner leisten? Wie muss eine Altersmedizin in Zukunft aussehen? Und ist sie in einer alternden Gesellschaft überhaupt zu finanzieren?



Das Problem: Einerseits kennt die Begehrlichkeit der Betroffenen nach neuen medizinischen Errungenschaften kein Maß, andererseits stößt sie auf finanzielle Grenzen. Wir brauchen eine Altersmedizin, die wirksam und gleichzeitig so nachhaltig wie bezahlbar ist. Eine nachhaltige Medizin schont die Ressourcen. Sie tut das situativ Richtige, statt alle möglichen Untersuchungs- und Behandlungsmethoden anzuwenden, die richtig sind.

Unsere hochspezialisierte Apparatedizin ist für den älteren Patienten Fluch und Segen zugleich. Fluch, weil sie den Menschen – überspitzt formuliert – wie eine funktionierende Maschine betrachtet und ihn in seine Einzelteile zerlegt. So geraten etwa die Wechselwirkungen zwischen den unterschiedlichen Medikamenten gegen unterschiedliche Erkrankungen häufig aus dem Blick. Der alternde Mensch braucht ihn besonders dringend – den guten alten Hausarzt, der eine Art Lotsenfunktion übernimmt, die unterschiedlichen Behandlungen der Fachärzte zusammenführt und den Überblick behält.

Soviel Gesundheit wie möglich lautet das gemeinsame Ziel von Ärzten und Patienten. Aber was heißt Gesundheit? Die dem hippokratischen Eid verpflichteten Ärzte verstehen darunter die Abwesenheit von Krankheit. Die Patienten dagegen denken mit zunehmendem Alter eher an eine wohltuende Balance von Körper, Geist und Seele. Der Altersmediziner braucht vor allem den ganzheitlichen Blick. Seine Antwort auf die Frage »Was macht mich krank?« reicht nicht aus. Spätestens ab 60 wollen die Menschen auch wissen, wie sie möglichst gesund bleiben können.

Altersmedizin muss mehr umfassen als der noch junge Wissenschaftszweig der Geriatrie, der sich insbesondere mit den Rehabilitationsmöglichkeiten der Hochbetagten nach Schlaganfällen oder Stürzen beschäftigt. Bei den über 80-jährigen kommt der Geriater meist erst zum Einsatz. Das breite Spektrum einer Altersmedizin muss den »jungen Alten« zwischen 60 und 80 Jahren offen stehen. Noch steckt die Alterswissenschaft, die Gerontologie, in den Kinderschuhen. Eines allerdings steht schon heute fest: Im Alter zwischen 60 und 80 Jahren sind noch beachtliche körperliche und geistige Leistungsreserven zu mobilisieren. Das hat die sogenannte Berliner Altersstudie zu Tage gefördert, die die Grundlagen für die weitere Entwicklung einer nachhaltigen bedarfsgerechten Altersmedizin liefert.

Mediziner, Psychologen, Soziologen und Ökonomen haben unter der Leitung des inzwischen verstorbenen Chefs des Berliner Max Planck-Instituts für Bildungsforschung, Paul Baltes, über zehn Jahre lang 500 Menschen im Alter von 60 bis 100 Jahren beobachtet. Das Fazit: Alterungsprozesse spielen sich in jeder Zelle unseres Körpers ab und verändern nach und nach die Eigenschaften, Funktionen und Funk-

tionsfähigkeiten einzelner Gewebe. Sie lassen sich nicht verhindern, aber verzögern. Wie die körperlichen Abbauprozesse verlaufen, hängt wesentlich von Ernährung, körperlicher Fitness, geistig fordernden Aktivitäten und individueller Gesundheitsvorsorge ab. Herausgefunden haben die Wissenschaftler, dass Fachwissen, Sprachvermögen und soziale Kompetenz bis ins hohe Alter gesteigert werden können – vorausgesetzt der Mensch trainiert nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Neugier und mentale Offenheit können ihn zum Altersweisen und damit zu einem begehrten Gesprächspartner für die jüngere Generation machen.

Altersmedizin für die 60- bis 80-Jährigen heißt also neben der Therapie bereits vorhandener Erkrankungen im wesentlichen Prävention – die Vorbeugung und Verzögerung altersspezifischer Leiden wie etwa Herz-Kreislauf- und Gelenkerkrankungen oder auch Krebs. Natürlich lassen sich diese Präventionsziele am besten über eine Änderung verhaltensbedingter Risikofaktoren erreichen. Neben körperlicher Aktivität gehören dazu eine ausgewogene Ernährung, das Einstellen des Rauchens, moderater Alkoholkonsum, die regelmäßige Einnahme von Medikamenten und das Wahrnehmen von Therapie- und Vorsorgemaßnahmen wie Physiotherapie und Krebsvorsorge. Was das für den Arzt bedeutet, macht Professor Peter Rösen, stellvertretender Direktor des Leibniz-Instituts an der Düsseldorfer Heinrich-Heine Universität, klar: »Prävention und Gesundheitsförderung fordern eine Änderung des Lebensstils und damit einen komplexen Vertrauens-, Informations- und Diskursprozess zwischen Arzt und Patient.«

Wohl wahr. Nachhaltige Altersmedizin müsste eine »sprechende Medizin« sein. Doch die ist bekanntlich das Stiefkind der hochspezialisierten Apparatedizin. Das Problem: Gespräche brauchen Zeit, die der Arzt bei vollem Wartezimmer nur selten hat – und zudem bislang nicht adäquat von den Kassen honoriert bekommt. Bei den Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen müssen Ärzte Beratungs- und Informationsgespräche zurzeit fast zum Nulltarif führen.

Was also ist zu tun? Vielleicht reicht ja vorerst ein wenig mehr individuelle Hilfe zur Selbsthilfe. Denn im Grunde wissen wir es ja inzwischen alle, dass zuviel Alkohol und Nikotin, zu wenig Bewegung und eine zu schwere, fettreiche Ernährung krank machen. Was der ältere Patient bräuchte, wären ein paar gezielte Hinweise des Arztes, damit er sich ein auf seinen Gesundheitszustand zugeschnittenes Trainingsprogramm zusammenstellen kann.

»Es gibt kein Medikament, das so viele positive Effekte bei gleichzeitig so geringen Nebenwirkungen besitzt wie die dosierte körperliche Aktivität«, sagt der inzwischen 85-jährige Gründer des Instituts für



Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Sporthochschule Köln Wildor Hollmann. Aber auch Meditation und Entspannungsverfahren zeitigen vor allem in der Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wohltuende Wirkungen.

In diesem Zusammenhang erregte vor einigen Jahren die Lifestyle-Herzstudie des US-Kardiologen Dean Ornish, Direktor des Forschungsinstituts für Präventivmedizin in Sausalito, Kalifornien weltweit Aufsehen. Dem Professor brachte sie sogar eine Einladung zu einem Vortrag auf dem renommierten internationalen Topmanager-Treffen »World Economic Forum« nach Davos ein. Ornish konnte belegen, dass sich mit einer streng vegetarischen Diät sowie Yoga und Meditation Herzscheidigungen durch koronare Arteriosklerose sogar zurückbildeten.

Die relative Gesundheit im Alter – ist sie dann letztlich nur eine Frage des Charakters, der Disziplin? Lassen wir uns von der vertrauten Perspektive der Machbarkeit nicht blenden. Niemand altert ohne Verluste und Einbußen. »Altern ist nichts für Feiglinge«, sagte vor knapp 200 Jahren der königlich-preußische Leibarzt Christoph Wilhelm Hufeland. Das gilt noch heute – wenn auch in späteren Jahren. Altern geht nicht ab ohne Krisen, die einen über kurz oder lang aus dem Reich der Illusion ewiger Jugend vertreiben.

10 TIPPS FÜR BALANCE ZWISCHEN LOSLASSEN UND WIDERSTAND

Relativ gesund älter zu werden ist heute keine Utopie. Wie das geht? Mit Eigenverantwortung, Disziplin und den richtigen Informationen. **lebensart^{med}** hat für Sie die zehn wichtigsten Regeln zusammengestellt.

1 Vorbereitung: Altersmediziner raten, sich schon vor dem Ausstieg aus dem Berufsleben Gedanken zu machen, wie das Leben im Alter aussehen soll. Welche Chancen verbinden Sie mit dem Ruhestand – und wie wollen Sie sie nutzen? Welche Art des Wohnens schwebt Ihnen vor? Welche früheren Hobbies und Interessen sollen wieder mehr Raum in Ihrem Leben bekommen?

2 Bewegung: Nichts ist so wichtig für ein gesundes Alter wie regelmäßige körperliche Bewegung. Suchen Sie sich beizeiten eine Sportart, die zu Ihrem Gesundheitszustand passt und Ihnen vor allem Freude macht. Moderate Ausdauertrainings wie Walken, Schwimmen, Fahrradfahren oder Wandern lassen sich oft bis ins hohe Alter praktizieren.

3 Gehirnjogging: Wer rastet, der rostet – das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Wenn Sie den landläufigen Gedächtnistrainings nichts abgewinnen können, bleiben Sie an Politik und Zeitgeschehen interessiert. Lesen!

4 Bewegung fürs »Herz«: Der alternde Mensch braucht die körperliche, die mentale, aber auch die emotionale Bewegung. Mobilisieren Sie all Ihre Zuneigung für Ihre Familie, Freunde und die Menschen in Ihrer Umgebung. Ein gütiges, liebevolles Herz ist immer noch das beste Antidot gegen Missmut und Altersstarrsinn.

5 Gesund essen: Schluss sollte sein mit Fastfood und der täglichen Tafel Schokolade beim abendlichen Fernsehprogramm. Achten Sie auf eine gesunde ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Und trinken Sie! Mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag. Wasser zählt zu den wichtigsten Altersmedikamenten. Nebenwirkungen gleich null!

6 Lebensstil: Typische Alterskrankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes sind meist auf eine falsche Lebensführung zurückzuführen. Es ist nie zu spät, mit einer gesunden, natürlichen Lebensweise zu beginnen. Das heißt: wenig Alkohol und totaler Verzicht auf Nikotin.

7 Ruhe und Entspannung: Ein erholsamer Schlaf wirkt wie ein Jungbrunnen. Der ältere Mensch braucht ihn, um die Energiereserven aufzutanken. Allerdings reichen ihm etwa sieben Stunden. Ein leichtes Abendessen und Rituale wie zum Beispiel die »Runde um den Block« fördern das Einschlafen. Bei Schlafstörungen helfen Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder die Muskelentspannung nach Jacobson. Übrigens, eine kurze Mittagsruhe, nicht länger als eine halbe Stunde, wirkt Wunder.

8 Die rechte Einstellung: Reifung hört nie auf. Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Bewahren Sie die Freude an den schönen Dingen des Lebens – an der Natur, der Musik, der Kunst.

9 Neugier: Bleiben Sie neugierig und offen – und verwenden Sie den Satz »Früher war alles besser« so selten wie nur irgend möglich. Suchen Sie nach neuen Kontakten, Aufgaben und Interessen, die Sie herausfordern. Man kann auch mit über 60 noch eine neue Sprache oder Klavier spielen lernen.

10 Umgang mit Krankheit: Niemand altert ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen. Das gilt es zu akzeptieren. Resignieren Sie in Krankheitsphasen nicht, sondern kultivieren Sie die Zuversicht, die Situation zu meistern. Beim Älterwerden geht es immer wieder um eine neue Balance zwischen Loslassen und Widerstand.