



Ein langes, gesundes Leben geniessen können, altern ohne gesundheitliche Einschränkungen und selbst im sehr hohen Alter noch aktiv und fit sein – diese Ideale von Langlebigkeit (Longevity) sind in unserer Gesellschaft weit verbreitete Wunschvorstellungen. Wird 100 Jahre und älter werden zur künftigen gesellschaftlichen Maxime?

Gesundheitstage Luzern Forever young?

Roly Stübi

Chefredaktor PraxisArena

Foto: © Forum gesundheit Luzern / meierkamer.ch

Die Gesundheitstage Luzern waren auch in diesem Jahr sehr gut besucht und sehr interessant. Vor allem für Autoren, die das 70. Altersjahr bereits erreicht haben. Gesund alt werden, aber wie? Das Thema Langlebigkeit ist hochaktuell, altern ohne gesundheitliche Einschränkungen wünschenswert und anzustreben.

«Mein Herz ist 37, meine Haut 28 und meine Lunge 18 Jahre alt», sagt Bryan Johnson (45) in einem seiner Videos. Ausdruckslos blickt er in die Kamera: rote Haare, blasse Haut, kein Gramm Fett zu viel. Der US-Multimillionär hat sein Leben einem einzigen Ziel verschrieben: Seinen Alterungsprozess nicht nur aufzuhalten, sondern sogar rückgängig zu machen. Er will, dass sein Körper wieder 18 ist. Ambitioniert...

Was macht Langlebigkeit im Alter aus? Welche Betreuungsmodelle müssen initiiert werden? Was kann von der Wissenschaft und der digitalen Technik erwartet werden? Grosse Herausforderungen warten auf uns.

Wie wird Alter überhaupt definiert? Wenn sie wissen, wie alt eine Person ist, wissen sie nichts über die Person. Die beste Intervention für eine Person gibt es nicht! Wertgeschätzte Aktivitäten ausführen ist das allgemeine Credo. Wertschätzung durch die Förderung von Aktivitätsmustern, die für Individuen und Communities wertvoll sind. Doch Aktivitätsmuster muss man messen können. Der Markt für digitale Wearables wird bald unübersehbar. Wearables sind kleine Computersysteme, die direkt am Körper getragen werden. So ist es heute bereits möglich unter anderem die Herzfrequenz, den Blutdruck, den Blutzuckerspiegel,

den Schlaf oder den Kalorienverbrauch zu messen und die Messergebnisse anschliessend über Applikationen (Apps) bewerten zu lassen.

Value-orientierte Wertschätzung braucht viele Daten: Basis für modernes Gesundheitswesen, Wirtschaft und Gesellschaft. Vielfalt der Wertschöpfung ist gross. Die Herausforderung: Wie speichern wir diese Informationen? Gesammelte Daten müssen jederzeit abrufbar sein. Wer garantiert für die Datenintegrität?

Zu den technischen Herausforderungen müssen auch ethische Aspekte diskutiert werden

Drei Konzepte des guten Alterns stehen im Raum:

1. Erfolgreiches Altern
2. Aktives Altern
3. Gesundes Altern

Alle Modelle für gelingendes Alter orientieren sich mehr oder minder stark am Ziel der Gesundheit bzw. Gesunderhaltung, dennoch gibt es Unterschiede.

Erfolgreich alternde Menschen haben ein geringes Risiko für alterstypische Krankheiten

Krankheitserscheinungen können durch:

- Lebensstil und Gewohnheiten
 - Ernährung
 - Psychosoziale Faktoren
- beeinflusst werden.

Erfolgreiches Altern weist ein geringes Risiko für alterstypische Erkrankungen, hohe kognitive und physische Funktionalität und Teilhabe am Leben auf. Aktivität ist aber an Voraussetzungen gebunden, die nicht jeder in gleicher Weise vorfindet, bsp. Einkommen, soziale Einbettung, Lebensraum und weitere Aspekte, die berücksichtigt werden müssen.



Gesundes Altern setzt voraus, dass der Erhalt der Gesundheit und der funktionellen Fähigkeiten zum Erhalt der Lebensqualität erreicht wird. Behinderung, Krankheit und Einschränkung der Funktion werden zwar nicht komplett, aber doch tendenziell ausgeschlossen. Ebenfalls holistischer als Konzept des «erfolgreichen Alterns», nicht vorrangig am Individuum orientiert, sondern auch an den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen.

Wenn wir länger leben, leben wir auch länger mit Krankheiten und Behinderungen. Mehr Pflege und Betreuung sind notwendig. Nicht nur Krankheit ist Teil von gutem Altern, auch Pflege ist Teil des guten Alterns.

Die Lebenserwartung von Frau und Mann steigt wöchentlich. Gesunde Ernährung ist der Motor eines hohen Alters und wird entsprechend von der Nahrungsmittelindustrie gepusht. Individuell abgestimmte Menüpläne boomen. Wenn man im mittleren Alter die Ernährung umstellt, kann die Lebenserwartung bis 10 Jahre gesteigert werden.

Am Beispiel Japan wurde aufgezeigt, welche sozialen Folgen die Langlebigkeit mit sich zieht. Japan ist weltweit die Nummer 1 was älteste Gesellschaft betrifft. Die Schweiz steht an Position 2. Der Erhalt des Rentensystems hat höchste Priorität. Die grössten Herausforderungen stellen die Pflegefinanzierung und der Personalmangel dar. Steigende Prämien und zunehmende Altersarmut folgen! Ein Teil der Er-

werbstätigen ist prekär beschäftigt, das heisst, die Erwerbstätigen befinden sich in einer ungewissen Schwebelage – irgendwo zwischen Sicherheit und Exklusion. Die vergleichsweise hohe Prekarisierung unter Senioren führt zu Armut.

Was bleibt als Fazit?

Chronische Erkrankungen und Adipositas nehmen weltweit zu. Lebenshaltungskosten nehmen zu, um in gesunde Ernährung zu investieren, fällt schwer. Ernährung ist der grösste Risikofaktor für ein gesundes Altern. Nahrungsergänzungsmittel müssen gut in die Ernährung integriert sein.

Ketzerisch kann gefragt werden: Kann die ewige Analyse von Daten nicht auch krank machen?

Gesundheit ist eine Eigenschaft einer Person. Nimm mehr Gelegenheiten im Leben wahr!

Komplette Bildgalerie

© Forum gesundheit Luzern / meierkamer.ch

