

Lange Leben leben
Altern gestalten

Susanne Wurm

GESUND ÄLTERWERDEN

Wünsche, Fakten, Möglichkeiten

Kohlhammer

Kohlhammer

Lange Leben leben | Altern gestalten

Wissen – Positionen – Impulse

Hrsg. von Hans-Werner Wahl, Hans Förstl, Ines Himmelsbach und Elisabeth Wacker

Eine Übersicht aller lieferbaren und im Buchhandel angekündigten Bände der Reihe finden Sie unter:



<https://shop.kohlhammer.de/lange-leben-leben>

Die Autorin

Prof. Dr. phil. Susanne Wurm ist Psychologin und Altersforscherin. Sie leitet am Institut für Community Medicine der Universitätsmedizin Greifswald die Abteilung für Präventionsforschung und Sozialmedizin.

Susanne Wurm

Gesund Älterwerden

**Wünsche, Fakten,
Möglichkeiten**

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten verändern sich ständig. Verlag und Autoren tragen dafür Sorge, dass alle gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung hierfür kann jedoch nicht übernommen werden. Es empfiehlt sich, die Angaben anhand des Beipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen. Aufgrund der Auswahl häufig angewendeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

1. Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-038761-4

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-038762-1

epub: ISBN 978-3-17-038763-8

Inhalt

Danksagung	7
Einleitung: Gesund Älterwerden – ein Leben lang	8
1 Was passiert, wenn wir älter werden: Prozesse und gesundheitliche Folgen	15
1.1 Mythen und Fakten zu Gesundheit und Krankheit im Alter	16
1.2 Gesund sein – gesund fühlen: die 30-Prozent-Regel	29
1.3 Sind ältere Menschen heutzutage gesünder als früher?	39
2 Über die Vielfalt des Alterns	46
2.1 Gesundheitliche Unterschiede – und Ungleichheiten	47
2.2 Gesund Älterwerden: eine Frage der inneren Einstellung?	62
2.3 Zwischen Anpassung, Bewältigung und persönlichem Wachstum	74
3 Möglichkeiten der Vorsorge für das Alter	82
3.1 Warum es für Prävention nie zu spät ist	84
3.2 Aktivität bewegt viel	91
3.3 Gesund Altern heißt auch, Altersdiskriminierung zu bekämpfen	98
Literatur	109

Danksagung

Für die wertvolle Unterstützung beim Lektorat des Manuskriptes möchte ich mich bei meiner Familie herzlich bedanken. Mein besonderer Dank gilt außerdem meinen Kolleginnen Monika Hanke und Frauke Meyer-Wyk für ihre sorgfältigen Recherchen und redaktionellen Tätigkeiten. Schließlich gilt mein Dank Hans-Werner Wahl, Herausgeber der Buchreihe, für seine fachlichen Rückmeldungen zum Manuskript. Dieses Buch ist meinem Vater gewidmet, einem zentralen Ideengeber für dieses Buch und meinem lebenslangen Mentor, in großer Dankbarkeit.

Greifswald, im Mai 2023
Susanne Wurm

Einleitung: Gesund Älterwerden – ein Leben lang

»Jugend ist eine neue Form des Rassismus, eine Obsession. Es ist die einzige soziale Ungerechtigkeit, die es wirklich gibt.« Karl Lagerfeld (1933–2019)¹

Damit fängt es an: Kaum, dass wir geboren sind, werden wir auch schon älter. Das geht so weiter, das ganze Leben lang bis zu seinem Ende. Biologisch ist das zwar so vorprogrammiert, doch das Älterwerden lässt sich nicht allein an biologischen Veränderungen beschreiben. Wir altern weit vielschichtiger und verkennen den Faktor Zeit, der unseren Alterungsprozess maßgeblich mitbestimmt. Das Buch erklärt, warum die eigenen Einstellungen essenziell dafür sind, wie gesund und wie lange Menschen leben und warum auch 80-jährige Menschen im Durchschnitt weitere acht bis zehn weitere Lebensjahre vor sich haben. Es erläutert zudem, warum es oftmals bedeutsamer ist, wann eine Person geboren wurde und in welcher Zeit sie aufwuchs als danach zu schauen, wie alt eine Person ist. Und es gibt ermutigende Beispiele dafür, dass chronische Krankheiten rückgängig gemacht werden können und Prävention gerade auch dann Früchte trägt, wenn Krankheiten bestehen. Das Buch² rüttelt damit an althergebrachten Vorstellungen von Krankheiten sowie vom Älterwerden und Altsein und veranschaulicht, warum es sich lohnt, diese kritisch zu hinterfragen. Es regt dazu an, verbreitete Mechanismen der Alters(selbst)diskriminierung aufzubrechen und

1 Quelle: www.rnd.de/panorama/karl-lagerfeld-diese-spruche-sind-kult-EKNP2LNx65Y4W22PvIC4YK2AX4.html (Januar 2023)

2 Zugunsten einer lesefreundlichen Darstellung wird in der Regel die neutrale bzw. männliche Form verwendet. Diese gilt für alle Geschlechtsformen (weiblich, männlich, divers).

sich gemeinsam auf den Weg zu einer neuen Kultur des Alterns aufzumachen. Es ist an der Zeit.

Der Gewinn an Lebensjahren

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts lag die durchschnittliche Lebenserwartung noch bei weniger als 40 Jahren. Zwar gab es auch damals Menschen, die 70 oder 80 Jahre alt wurden, doch der Großteil starb deutlich früher. Viele Kinder und Jugendliche überlebten beispielsweise die damals vorherrschenden Infektionskrankheiten wie Typhus und Cholera nicht.

Die gute Nachricht über das Älterwerden heute: Ein langes Leben ist für die meisten von uns planbar geworden, denn wir haben dafür eine ganze Menge Zeit. Zeit, um Dinge zu lernen, Ausbildung und Beruf zu verfolgen, mit der Familie und in weiteren sozialen Zusammenhängen zu leben, eigenen Interessen nachzugehen oder auch bisherige Lebensmodelle umzukrempeln, um ganz Neues auszuprobieren – ein Leben in der Großstadt nach Jahrzehnten auf dem Land; ein Leben in einer neuen Partnerschaft, vielleicht mit neuen Kindern oder Enkelkindern; die lang ersehnte Weltreise, das Erlernen einer neuen Sprache oder der Umzug vom großen Familienheim in ein Tiny House. Für all diese und weitere Dinge Lebenszeit zu haben, ist ein großer Gewinn.

Dieser Gewinn an Lebenszeit ist nicht nur im Vergleich zu früheren Jahrhunderten spürbar. Deutlich wird dies beispielsweise an einer Person, die 1960 geboren wurde, heute Anfang 60 ist und voraussichtlich mit 66 Jahren in Ruhestand gehen wird: In ihrem Geburtsjahr lag die Lebenserwartung bei 67 Jahren für Männer und 72 Jahren für Frauen. Würde man danach gehen, hätte die Person, je nachdem, ob Mann oder Frau, nur noch 1 bis 5 Jahre im Ruhestand zu leben! Leicht wird übersehen, dass es sich bei der Lebenserwartung bei Geburt um einen Durchschnittswert handelt. Manche Menschen versterben tatsächlich deutlich früher als es die durchschnittliche Lebenserwartung nahelegt, aber andere eben auch sehr viel später.

Verbesserungen in der medizinischen Versorgung tragen zusätzlich dazu bei, dass heutige 60-Jährige erwarten können, noch über 20 weitere Lebensjahre zu leben und damit über 80, vielleicht auch mehr als 90 Jahre alt zu werden. Natürlich gibt es keine Garantie für ein langes Leben. Dennoch können, anders als in früheren Jahrhunderten, die meisten mit einem langen Leben rechnen.

Weltweit altert die Bevölkerung

Auch die Gesellschaften, in denen wir leben, altern. Jede Sekunde feiern zwei Menschen irgendwo auf der Welt ihren 60. Geburtstag. Nie zuvor in der Geschichte der Menschheit erreichten so viele Menschen dieses Alter und nie zuvor wurden so viele Menschen gleichzeitig alt. Bereits jetzt sind weltweit über eine Milliarde Menschen 60 Jahre oder älter – bis zum Jahr 2050 werden es wahrscheinlich doppelt so viele sein.

Nicht zufällig eröffneten die Vereinten Nationen im Jahr 2021 die Dekade des gesunden Älterwerdens.³ Ziel der kommenden Jahre ist es, dass verschiedene Akteure gemeinsam handeln – unter anderem Regierungen, Zivilgesellschaften, internationale Organisationen, Expertinnen und Experten, Medien – um das Leben älterer Menschen, ihrer Familien und der Gemeinden, in denen sie leben, zu verbessern.

Die Covid-19-Pandemie hat besonders deutlich gezeigt, dass wissenschaftliche Erkenntnisse eine wesentliche Grundlage für die Politik bilden. Schon heute verfügt die Altersforschung über ein umfangreiches Wissen darüber, wie wir möglichst gesund älter werden können. Ähnlich wie beim Älterwerden, das nicht auf das biologische Altern reduziert werden sollte, geht es auch beim Begriff der Gesundheit darum, genauer zu beleuchten, was darunter verstanden wird.

3 siehe www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing