Bericht über das Forum Seniorengesundheit des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege

Bayerische Akademie der Wissenschaften, 21. März 2018

Im Rahmen der Schwerpunktkampagne Seniorengesundheit lud das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege zur Fachtagung unter dem Titel „Forum Seniorengesundheit“ ein. Amtschefin Ruth Nowak eröffnete, in Vertretung von Staatsministerin Melanie Huml, die Nachmittagsveranstaltung. In ihrer Eröffnungsrede lenkte sie die Aufmerksamkeit auf die Schwierigkeit einer Definition des Begriffs „Senior“ und die Bedeutsamkeit sozialer Kontakte im Alter. Jeder fünfte Deutsche sei heutzutage über 65 Jahre alt und gesundheitlich fit.

Sibylle Giehl vom Bayerischen Rundfunk moderierte im Anschluss eine Gesprächsrunde, die auf Wünsche und Vorstellungen im Alter einging.

Etwaige gesundheitliche Einschränkungen und besondere Umstände, die das Altern mit sich brächten, dürften nicht aus den Augen verloren werden, sollten aber auch nicht einer weiteren, positiven Lebenseinstellung im Wege stehen. Die sozialen Beziehungen zu möglichst vielen Altersgenossen und Freunden standen für Ruth Nowak für ein glückliches Leben im Alter im Vordergrund. Gute Rahmenbedingungen für würdevolles Altern seien sowohl zu Hause als auch in Pflegeeinrichtungen umzusetzen. In beiden Bereichen müsse individuell auf die Bedürfnisse des zu Pflegenden eingegangen werden. Die Rahmenbedingungen schließen, laut Nowak, auch zukünftige Baupläne für Städte und Kommunen ein, die die Teilhabe der Senioren am sozialen Leben einfacher machen würden. Kristina Martin, Studentin der Gerontologie, berichtete von Gesprächen mit älteren Personen, deren ungebrochener Lebensmut häufig nicht mit dem derzeitigen Gesundheitsstand korreliere, sondern in Zusammenhang mit der Nutzung diverser Möglichkeiten zur Pflege sozialer Kontakte stünde. Franz Wölfl, Vorsitzender der LandesSeniorenVertretung Bayern, setzte sich für einen „Kümmerer vor Ort“ ein, der als Stütze fungiere und für Fragen unterschiedlichster Art zu Rate gezogen werden könne, sei es hinsichtlich Finanzierungsmöglichkeiten für Umbaumaßnahmen im häuslichen Bereich oder der Organisation von Transportmöglichkeiten zu verschiedenen Unternehmungen. Außerdem betonte Wölfl, dass eine Digitalisierung des Alltags für Senioren wichtig sei, um Pflegekräften, den Senioren selbst und allen anderen Beteiligten schnellen Zugriff auf Gesundheitsinformationen oder andere wichtige Mitteilungen zu ermöglichen. Prof. Dr. Frieder Lang, Vorstandssprecher des Interdisziplinären Centrums für Altersforschung der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, wies auf die Wichtigkeit des Austauschs zwischen den verschiedenen Generationen hin. Jüngere Menschen könnten vom Fachwissen und vom reichen Erfahrungsschatz der älteren Generation profitieren. Außerdem zeigte er auf, dass das Alter vielseitige Modelle und individuelle Bedürfnisse beinhalte und deutlich mehr sei als Gesundheit und Pflege. Dr. Gerald Quitterer, Präsident der Bayerischen Landesärztekammer, wies auf die Rolle des Arztes als Ansprechpartner für Senioren hin. Kristina Martin schloss die Runde mit dem Appell, aktiv auf Senioren in der eigenen Umgebung zuzugehen und diese dadurch mehr in die Gesellschaft und das gesellschaftliche Leben zu integrieren.

Prof. Dr. Manfred Wildner vom Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit stellte im Anschluss den Bericht zur Seniorengesundheit in Bayern vor. Anhand von Zahlen und Fakten verdeutlichte er, dass die Gesundheit im höheren Alter das Ergebnis menschlicher Bemühungen in allen Altersstufen sei. Die sich neu herauskristallisierende Form der Alterspyramide bringe auch sehr viele Vorteile mit sich: viele Menschen sterben nicht mehr im jungen Lebensalter, da sich die Qualität der Gesundheitsversorgung und der Lebensstandard enorm verbessert habe. Die Lebenserwartung sei so in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen. Heutzutage stünden nach Renteneintritt im Durchschnitt noch 20 statt 10 Jahre, wie es noch vor 100 Jahren gewesen sei, zur Verfügung. Zusammenfassend zeigte er auf, dass die Lust am eigenen Leben trotz eventueller gesundheitlicher Beeinträchtigungen besonders im Alter ein entscheidender Aspekt der Lebensqualität sei.

Die Lust am eigenen Leben griff auch Prof. Dr. Frieder Lang im nachfolgenden Vortrag auf. Er betonte, dass, entgegen der weit verbreiteten gegenläufigen Meinung, ein glückliches Leben im Alter trotz gesundheitlich starker Einschränkungen sehr gut möglich sei. Jedes Lebensalter und jeder Lebensabschnitt habe zwei Seiten und beide müssten gut beleuchtet werden. Er stimmte zu, dass bestimmte Krankheitsbilder das Leben im Alter deutlich erschweren, andererseits gäbe es aber immer mehr und bessere Therapieoptionen. Mit Hilfe einer Studie über „muntere Neunzigjährige“ habe man herausgefunden, dass eine positive Lebenseinstellung, trotz eines vorhergegangenen Lebens mit zahlreichen Widrigkeiten und bitteren Lebenserfahrungen, der Grundstein für einen zufriedenen dritten Lebensabschnitt sei. Weitere Aspekte seien ein starker Lebenswille, gute Sozialkontakte mit einer engen Bindung zu mindestens einer Vertrauensperson und jeden Tag etwas Bewegung. Positive, aber auch realistische Einschätzungen hinsichtlich der eigenen Gesundheit und Lebensumstände hätten einen großen Einfluss auf das zu erwartende Lebensalter. Mit seinem Fazit „Älter werden bedeutet das Leben zu schützen“ schloss er den Vortrag.

Dr. Karim Abu-Omar vom Institut für Sportwissenschaften und Sport der Friedrich-Alexander-Universität (FAU) Erlangen-Nürnberg stellte wissenschaftliche Ansätze für Bewegung und Bewegungsförderung vor. Der Benefit von Bewegung im Allgemeinen sei bekannt und besonders zum Erhalt der Gesundheit im Alter entscheidend. Es sei empfehlenswert mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche in den Alltag einzubauen. Hierbei müsse kein exzessiver Sport betrieben werden. Man solle sich während der Betätigung gut unterhalten können. Wenn man intensiveren Sport betreibe, würden auch 75 Minuten pro Woche ausreichen. Im Alter müsse man auf zwei Dinge zusätzlich achten: zweimal in der Woche Muskel- und einmal Balancetraining in den Alltag zu integrieren. Bei langem Sitzen sollte zwischenzeitlich auch an die Bewegung gedacht werden. Leider stelle sich immer wieder heraus, dass die Praxis von der Theorie abweiche. Es gäbe viele verschiedene Gründe für mangelnde Bewegung, unter anderem keine Freude, Zeitmangel oder auch fehlende soziale Kontakte und Freunde. Der zweite Teil des Vortrages stellte somit die Bewegungsförderung in den Mittelpunkt. In einem Review mit 213 Studien seien nur 14 für das Thema Bewegung im Alter von Bedeutung. Dies zeige den hohen Forschungsbedarf in diesem Bereich. Trotzdem könne man verschiedene Empfehlungen daraus ziehen: Zum einen seien Bewegungsberatungen und -programme, die individuell auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnitten sind, essentiell. Auch Interventionen im Rahmen der Gesundheitsvorsorge seien wichtig. Als Beispiel nannte Abu-Omar das Konzept „Bewegung auf Rezept“. Natürlich sei auch ein Ausbau der Forschung notwendig, um weitere Erkenntnisse zu erzielen. Als konkrete Möglichkeit, mehr Sport in den Alltag einzubauen, wies Abu-Omar auf frei zugängige Fitnessgeräte auf öffentlichen Flächen hin, die einen Anreiz zur gemeinsamen Aktivität bieten würden. Am Ende seines Vortrages betonte er, dass zwar die Akkreditierungsarbeit, ältere Menschen zu

Sportprogrammen zu aktivieren, häufig sehr mühsam sei, wenn dieser erste Schritt aber erstmal vollzogen worden sei, wäre die Bereitschaft weiterhin an den sportlichen Aktivitäten teilzunehmen, sehr groß.

„Ist rund doch gesund?“ lautete der Vortrag von Prof. Dr. Dorothee Volkert vom Institut für Biomedizin des Alterns der FAU Erlangen-Nürnberg. Das Mortalitätsrisiko bei einem BMI von 25 - 30 sei gemäß entsprechender Untersuchungen zwar geringer als in niedrigeren beziehungsweise höheren BMI-Bereichen, jedoch stünden dem die durch einen erhöhten BMI resultierenden körperlichen Einschränkungen gegenüber. Volkert verwies auf die Grenzen der BMI-Berechnung. Der BMI berechne sich allein aus Körpergröße und Körpergewicht, gebe aber keinen Rückschluss auf Muskelmasse oder Körperfettanteil. Im Alter nehme der Anteil der Muskelmasse häufig ab, der Fettanteil nehme oftmals zu. Diesem Ungleichgewicht müsse man durch eine ausgewogene Ernährung und Training entgegenwirken. Starke Gewichtsreduktionen seien nur angemessen, wenn es gesundheitlich von Nöten sei, da sonst die Muskelmasse noch stärker abnehmen würde. Um dem Muskelabbau durch die Ernährung entgegenzuwirken, solle der Proteinanteil pro Mahlzeit 30 % betragen. Aber auch andere Nährstoffe und eine ausreichende Trinkmenge, am besten in Kombination mit frischer Luft und Bewegung, dürfe nicht vernachlässigt werden. Ausdrücklich warnte Volkert vor Trenddiäten und einseitiger Ernährung.

Das Thema „Demenz“ erörterte Prof. Dr. Hans Förstl von der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum rechts der Isar und der Technischen Universität. Durch das Erreichen eines hohen Lebensalters entwickle heute nahezu jeder Mensch Alzheimer und daraus unter Umständen eben eine Demenz, Unterschiede gäbe es lediglich in der jeweiligen Stärke der Ausprägung. Durch Gehirntraining könne man diesem Alterungsprozess kaum entgegenwirken, da sich das Gehirn durch Training lediglich in bestimmten Bereichen spezialisiere und ab einem bestimmten Punkt kein Lerneffekt mehr erfolge. Eine Ursache für Demenz sieht Förstl auch im Missbrauch von Schlaftabletten, da diese das Schlafmuster derartig verändern, dass es nicht mehr zu einem regenerativen Schlaf komme. Der Mensch schlafe zwar, das Gehirn könne sich aber in dieser Zeit nicht mehr erholen. Die mittlere Schlafdauer nehme mit zunehmendem Alter ab, dies sei ein normaler Lebensprozess. Es sei ein Trugschluss, dass es positive Auswirkungen auf Körper und Geist habe, mehr als notwendig zu schlafen. Die Schlafqualität korreliere nicht mit der reinen Schlafdauer. Depression begünstigen ebenso die Entwicklung einer Demenz, da dieses Krankheitsbild häufig mit Schlafstörungen einhergehe.

Dr. Thomas Röbke vom Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement Bayern e. V. in Nürnberg sprach über die Rolle des Ehrenamts im Alter. Mit dem Grundsatz „Menschen geht es gut, wenn sie Gutes tun“ betonte er die Bedeutung des Ehrenamts für Senioren. Der Haupteinsatzbereich sei Sport und Bewegung. Die Gründe, um ehrenamtlich tätig zu werden, seien vielseitig. Motivation böten Barmherzigkeit, Selbsthilfe und Freude an der entsprechenden Tätigkeit. Röbke betonte, dass ein Ehrenamt auf die ausführende Person zugeschnitten sein müsse, sowohl den zeitlichen Rahmen betreffend als auch persönliche Fähigkeiten und Vorlieben. Jeder müsse die eigenen Motivationsgründe selbst prüfen.

Anhand eines persönlichen Beispiels bot Prof. Dr. Veronika Schraut von der Fakultät Soziales und Gesundheit der Hochschule Kempten Einblicke in die häusliche Pflege. Die Mehrheit der Pflegebedürftigen würde auch heute noch zu Hause versorgt. Davon wiederum der Großteil von den Angehörigen selbst. Eine große Herausforderung der häuslichen Pflege sei, wie leider bekannt, der Mangel an Pflegekräften. Schraut betonte außerdem, dass eine Teilnahme am sozialen Leben für ältere Menschen nur möglich sei, wenn es entsprechende Angebote in erreichbarer Nähe gäbe. Zusätzlich sei immer eine Bezugsperson notwendig, die sich um

alltägliche Bedürfnisse und Fragestellungen kümmert. Es sei nicht immer eine Nichte oder enge Verwandte da, die dies übernehmen könne. Ihr Fazit war, dass Alt und Jung viel voneinander lernen und profitieren könnten, wenn man sich aufeinander einlasse.

Den Abschluss des Nachmittags leitete Andreas Ellmaier vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege mit dem Thema „Digitale Pflege“ ein. Das Ziel der Digitalisierung sei es, mehr Zeit für die menschliche Zuwendung zu gewinnen, nie aber den Menschen zu ersetzen. Ellmaier berichtete abschließend von verschiedenen Arbeiten in seiner Arbeitsgruppe.

Der anschließende Staatsempfang, der von Staatsministerin Melanie Huml eröffnet wurde, bot ausgiebige Möglichkeiten für den Erfahrungsaustausch der Teilnehmer. Huml bedankte sich für das große Engagement der Anwesenden und betonte, dass das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege das Thema Seniorengesundheit bewusst als Schwerpunktthema gewählt hätte, weil es für die Gesellschaft von enormer Wichtigkeit sei.

Verfasst von Yvonne Schnell, Pharmazeutin im Praktikum und Xenia Steinbach, Apothekerin, WIPIG, 26.03.2018