



Foto: AdobeStock

## Voraussetzungen für gesundes Altern

Alle Menschen wünschen sich ein langes Leben bei guter Gesundheit. Es geht dabei nicht nur um die Frage, welches Lebensalter man erreicht, sondern vor allem darum, wie man alt wird. Kann man die gewünschte Lebensqualität beibehalten? Ist es möglich, bis ins hohe Alter ein aktives und selbstständiges Leben zu führen? Oder ist man in seiner Mobilität eingeschränkt, durch Beschwerden beeinträchtigt und benötigt Pflege?

Wie ein Mensch mit altersbedingten Veränderungen umgeht und welche Altersbilder in der Gesellschaft bestehen, beeinflusst das Altern. Denn negative Vorurteile und vereinfachte, starre Vorstellungen (z.B. „alte Menschen sind gebrechlich“) stehen gesundem Altern im Weg. Die Wertvorstellungen in der Gesellschaft über das Altern können sich auch zum Positiven verändern.

Tatsächlich bestehen vielfältige Alter(n)sbilder, die sich in individuellen Lebensentwürfen und Kompetenzen niederschlagen. Ältere Menschen mit einem positiven Selbstbild trauen sich mehr zu, bleiben körperlich aktiver oder beteiligen sich mehr an sozialen Aktivitäten als jene mit einem negativen Selbstbild.

### Welche Voraussetzungen für gesundes Altern gibt es?

Ob man gesund altert, hängt sowohl von den Rahmenbedingungen und gesellschaftlichen **Verhältnissen** als auch dem persönlichen **Verhalten**, den erlernten Fähigkeiten und dem Wissen eines Menschen ab. Ebenso zählen die **Erbanlagen** zu den Einflussfaktoren der Gesundheit.

Die Möglichkeiten und Chancen, das Leben im Alter gesund zu gestalten, sind nicht immer für alle gleich. Jeder Mensch hat in seiner Lebenswelt unterschiedliche „Ressourcen“ bzw. „Kapitalien“. Dazu zählen:

- **Einkommen, Vermögen, Schulden, Lebensstandard** etc.: Das „ökonomische Kapital“ eines Menschen beeinflusst über den gesamten Lebensverlauf, aber besonders im Alter,

die Gesundheit, z.B. die Möglichkeit sich Angebote leisten zu können. Armut und geringes Einkommen hängen mit einem schlechteren Gesundheitszustand zusammen.

- **Bildung und familiäre Sozialisation** (Lebenshaltungen, Wissen, Kompetenzen etc.): Sie beeinflussen als „kulturelles Kapital“ die Gesundheitskompetenz eines Menschen. Geringe Bildung ist häufig mit geringer Gesundheitskompetenz und schlechter Gesundheit verbunden.
- **Soziale Beziehungen, soziale Kontakte und soziale Teilhabe** (Familie, Freunde, Nachbarinnen/Nachbarn etc.): Das „soziale Kapital“ kann die Gesundheit durch Anerkennung, Hilfeleistungen etc. unterstützen.
- **Körperliche und psychische Gesundheit:** Das „gesundheitliche Kapital“ ist besonders bei älteren Menschen wichtig. Es beeinflusst u.a. die Mobilität, soziale Teilhabe, Pflegebedarf und nicht zuletzt die Lebensqualität im Alter.

Angebote der Gesundheitsförderung für ältere Menschen haben das Ziel, besonders benachteiligte Personengruppen zu unterstützen, und zwar Personen mit ökonomischen, kulturellen, sozialen und gesundheitlichen Defiziten.

Hier kommt besonders den Gemeinden eine Schlüsselrolle zu: Sie schaffen Rahmenbedingungen für ein gesundes Leben im Alltag. So können Bürgerinnen/Bürger aller Altersgruppen mit Angeboten der Gesundheitsförderung direkt angesprochen werden.

## Welche Rolle spielt der Lebensstil?

Das individuelle Verhalten eines Menschen schlägt sich in der Lebensweise und im Lebensstil nieder. Gesundheitskompetenz gilt als wichtiger Einflussfaktor für eine gesunde Lebensführung bis ins hohe Alter. Zu einem Lebensstil, der ein gesundes Altern mit körperlicher und psychischer Gesundheit begünstigt, zählen unter anderem:

- regelmäßige körperliche Aktivität,
- gesunde Ernährung mit einer ausgewogenen Energiebilanz,
- Nichtrauchen oder
- geringer Alkoholkonsum,
- lebenslanges Lernen,
- eine erfüllte Partnerschaft und Sexualität,
- soziale Kontakte und
- eine positive Lebenseinstellung.

## Ernährung – ausgewogen & abwechslungsreich

Wichtig für die Erhaltung der Gesundheit im Alter ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Vermieden werden sollten sowohl Übergewicht als auch – vor allem im hohen Alter häufig – Untergewicht als Folge von Mangelernährung bzw. einer nicht ausgewogenen Energiebilanz. So können Folgeerkrankungen, wie z.B. kognitive Einbußen, vermehrte Infektionen oder der Verlust von Muskelmasse (Sarkopenie) vermieden werden

## Bewegung – körperlich aktiv und mobil bleiben

Eine Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit im höheren Alter hat nicht nur biologische Ursachen, sondern wird auch wesentlich durch Bewegungsmangel beeinflusst. Menschen, die sich zu wenig bewegen, altern rascher als jene, die regelmäßig und vor allem lebenslang körperlich aktiv sind. Durch gezieltes Training, aber auch durch das Nutzen von alltäglichen Bewegungschancen (z.B. zu Fuß gehen, Treppen steigen) können Mobilität, körperliche Leistungsfähigkeit und auch die Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten und verbessert werden.

Mobil zu bleiben ist eine wesentliche Voraussetzung für die Selbstständigkeit und eine gute Lebensqualität. Bewegungsmangel, aber auch altersbedingte Abnutzungen oder

Erkrankungen des Bewegungsapparats, führen im Alter zu immer größeren Einschränkungen der Beweglichkeit oder gar zum Verlust der Mobilität und münden häufig in der Pflegebedürftigkeit. Beschwerden sind jedoch beeinflussbar und können u.a. durch gezieltes Training und Bewegung gelindert werden. Eine professionelle Betreuung und Beratung hilft, die richtige und geeignete Bewegungsform zu finden. Ziel ist es, die Balance zwischen dem Zuwenig und Zuviel zu finden.

Körperliche Aktivität fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sie bringt auch psychologische Effekte, wie ein steigendes Selbstwertgefühl mit sich und trainiert zudem die Willensstärke.

## **Seelische Gesundheit – geistig jung bleiben**

Altern wird oft mit Verlusten in Verbindung gebracht, z.B. bei sozialen, beruflichen Kontakten oder bei der Gedächtnisleistung. Menschen können aber – unabhängig von den körperlichen Veränderungen – gerade im höheren Alter auch „Wachstum“ erleben, sich weiterentwickeln und Neues lernen. Und sie verfügen über ein wertvolles Gut: ihre Lebenserfahrung. Wichtig ist, den Geist fit zu halten. Geistige Aktivität wirkt sich positiv auf die Lebenszufriedenheit aus und ist ein wichtiger Teil der Rahmenbedingungen für gesundes Altern.

### **Psychologische Faktoren für gesundes Altern sind:**

- Ausreichende soziale Vernetzung (Familie, Partnerschaft, Freunde, Bekannte etc.),
- eine erfüllende Rolle in der Gemeinschaft bzw. Gesellschaft,
- die Bereitschaft, neue Herausforderungen anzunehmen,
- eine positive Lebenseinstellung, positive Gedanken und Gefühle,
- die Fähigkeit, mit Problemen fertig zu werden und mit anderen Menschen gut auszukommen, sowie
- eine sichere Existenz bzw. finanzielle Absicherung.

Untersuchungen zeigen, dass z.B. die Freiwilligentätigkeit eng mit Gesundheit und höherer Lebenszufriedenheit assoziiert ist, da sie eine Rolle in der Gesellschaft liefert und in der Regel mit Wertschätzung verknüpft ist. Gleichzeitig können mittels Nachbarschaftshilfe Isolation und Einsamkeit – vor allem hochbetagter – Menschen wirksam begegnet werden.

## **Aktivität oder Ruhe – jedem das Seine**

Um erworbene Kompetenzen, Werte und soziale Beziehungen so lange wie möglich zu bewahren, kann man etwas tun. Für das seelische Wohlbefinden im Alter spielt die individuelle Balance zwischen Aktivität und Ruhe eine wichtige Rolle. Ein aktives Leben kann das Altern verzögern, denn Aktivität und Selbstverwirklichung tragen viel zur Zufriedenheit bei. So leiden manche unter der Umstellung vom Berufsleben in den Ruhestand. Neue soziale Beziehungen und Aufgaben wirken einer Vereinsamung entgegen.

Zufriedenheit kann aber auch eine Entscheidung zu Passivität sein. Denn positives, erfolgreiches Altern wird als Zufriedensein mit dem gegenwärtigen und vergangenen Leben beschrieben. Dies wird oft als neue, ruhige Phase mit weniger Verpflichtungen und mehr Freiheiten angesehen. Somit entsprechen sowohl freiwillige Passivität als auch die Suche nach neuen Aktivitäten einem realistischen Bild des gesunden Alterns.

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/aelter-werden/voraussetzungen>