

Gesundheit im Alter

Warum sollten wir uns mit der Gesundheit im Alter beschäftigen?

Die Antwort auf diese Frage braucht - denke ich - keine weitere Erläuterung.

Viel mehr jedoch die Frage WANN sollten wir uns mit der Gesundheit im Alter beschäftigen?

Fast jeder möchte recht alt werden, und das möglichst gesund. Ein hohes Alter erreichen immer mehr Menschen. Für das Wohlbefinden müssen jeder einzelne selbst und auch die Gesellschaft und der Staat rechtzeitig etwas tun.

Immer mehr Menschen auf der Welt werden immer älter. Im Jahr 2020 wird erstmals in der Geschichte der Menschheit die Anzahl der über 60-Jährigen auf der Welt größer sein als die der Kinder unter fünf Jahren. Zwei Drittel aller Menschen die jemals 65 Jahre alt wurden, leben heute!

Der Vortrag gab einen groben Überblick über die Herausforderungen im Gesundheitswesen hinsichtlich des demographischen Wandels, über die biologischen Veränderungen im Körper bei Mann und Frau im Laufe der Jahre, sowie über die geriatrischen Erkrankungen Gebrechlichkeit (frailty), Muskelschwund (Sarkopenie), Knochenschwund (Osteoporose) und schließlich den Sturzteufelskreis im Alter.

Die einfachste als auch wirkungsvollste Maßnahme, einer Gebrechlichkeit durch Sarkopenie und Osteoporose entgegenzuwirken, ist ausreichendes körperliches Training, eine gesunde Ernährung sowie eine positive Lebenseinstellung mit der Bereitschaft immer wieder neue Dinge zu lernen und Verantwortung für Andere zu übernehmen.