

 SpringerWienNewYork

Erika Folkes
Gerald Gatterer

Generation 50 plus

Ratgeber für Menschen
in den besten Jahren

SpringerWienNewYork

Erika Folkes

EURAG Österreich
Curlandgasse 22
A-1170 Wien

Dr. Gerald Gatterer

Praxis: Schloßmühlgasse 22
A-2351 Wiener Neudorf
E-Mail: gerald@gatterer.at

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

© 2006 Springer-Verlag/Wien Printed in Austria

SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von Springer Science + Business Media
springer.at

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Umschlagbild: Getty Images/Intimate couple in park

Satz: Composition & Design Services, Minsk 220027, Belarus

Druck: Druckerei Theiss GmbH, 9431 St. Stefan im Lavanttal, Österreich

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier – TCF

SPIN: 11414919

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 3-211-25537-0 SpringerWienNewYork

ISBN 978-3-211-25537-7 SpringerWienNewYork

Danksagung

Das vorliegende Buch kam nicht zuletzt dank der Unterstützung zustande, mit der namhafte Experten aus Medizin und Wissenschaft ihr Fachwissen bei zahlreichen Veranstaltungen der EURAG Österreich (Gesundheitscircle) sowie bei der Produktion der EURAG Schriftenreihe „Bewusst leben – gesund altern“ einbrachten. Die Autorin möchte sich deshalb bei Univ.-Prof. Dr. Anton Amann, Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl, Prim. Prof. Dr. Franz Böhmer, Dr. Gertraud Czerwenka-Wenkstetten, Univ.-Prof. Dr. Peter Dal-Bianco, Univ.-Prof. Dr. Wilfried Feichtinger, Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber, Univ.-Prof. Dr. Michael Kunze, Univ.-Prof. Dr. Helmut Madersbacher, Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn, Prof. Dr. Markus Metka, Univ.-Prof. Hofrat Dr. Anton Neumayr, Univ.-Prof. Prim. Dr. Elisabeth Preisinger, Univ.-Prof. Dr. Anita Rieder, Univ.-Prof. Dr. Leopold Rosenmayr, Univ.-Prof. Dr. Michael Stur, Univ.-Prof. Dr. Hans Tilscher, Univ.-Prof. DDr. Georg Watzek und Univ.-Prof. Dr. Georg Wick recht herzlich bedanken. Ein besonderer Dank gebührt auch Frau Dr. Uta Langer, Medizinerin aus Leidenschaft, und meiner Mitarbeiterin Frau Mag. Eva Reithner, die beide, eine jede in ihrer Fachkompetenz, das Geschriebene gewissenhaft überprüft haben.

Ebenso danken die Autoren allen jenen Personen, die durch die Darstellung ihrer praktischen Erfahrungen, vor allem auch im Umgang mit schwerer erkrankten älteren Menschen, eine positivere Sicht auch dieses Aspektes des Alterns schaffen helfen. Hierzu zählen Antonia Croy, Prof. Dr. Peter Fischhof, Prim. Dr. Eva Fuchswans, Prim. DDr. Marina Kojer, DKPS Gabriela Neubauer, Dr. Fritz Neuhauser, OA Dr. Georg Psota, Prof. Dr. Reinhold Schmidt und Prof. Dr. Hans Georg Zapotoczky.

Die Autoren

Inhaltsverzeichnis

Warum dieses Buch geschrieben wurde	1
Wie dieses Buch zu lesen ist	2
Mit 60 ist noch lange nicht Schluss	3

I Vorbereitung auf das Älterwerden

7

1 Mit körperlichen und geistigen Veränderungen umgehen lernen

7

Was in reiferen Jahren mit Körper und Geist passiert – Ohne Service geht es nicht – Auf die richtige Vorsorgeuntersuchung kommt es an – Auch Geist und Psyche verändern sich – Lifestyle und Lebensqualität – Eckpfeiler Ernährung und Bewegung – Rauchen und Alkohol

2 Vergesslichkeit ist nicht gleich Alzheimer

23

Wie sich das Gehirn und seine Leistung mit den Jahren verändert – Vergesslichkeit ist ganz normal – Methoden zur Leistungssteigerung – Gehirnjogging – Ist Angst vor Demenz und Alzheimer begründet? – Früherkennung ist besser als Verdrängung

3 Mann und Frau sein

32

Liebe und Sexualität in reifen Jahren – „Johannistrieb“ und verschwiegene Lust – Hormonersatztherapie – ja oder nein? – Auch Männer kommen in den Wechsel – Sexualität im Alter

4	„Ewige Jugend“ – gibt es sie?	44
	<i>Jung durch Ernährung und Bewegung – Rauchen macht alt – Schlagwort Antiaging – Der Jugend nachhelfen – Kosmetik – Phytohormone und andere Nahrungsmittelergänzungen – Die gängigen Schönheitsoperationen</i>	
5	Das soziale Umfeld	62
	<i>Neuorientierung – Glück und Unglück in der Pension – Geistige Vorbereitung ist gefragt – Die Wohnsituation überdenken – Freunde wollen gepflegt sein – Neue Rollenverteilung: Liebevoller Oma oder „schockierende Alte“? – Cowboy oder Ladies' friend?</i>	
6	Freizeit will gestaltet sein	74
	<i>Reisen und andere Hobbies – Vorsicht vor der Reisefalle! – Ohne Hobbies geht es nicht – Freude mit Internet und Computer – Seniorenstudium – Auch ein Ehrenamt kann befriedigen</i>	
7	Die neue Einkommenssituation	80
	<i>Pensionsschock und das liebe Geld – Die richtige Zukunftsvorsorge – Money Management – Was tun, wenn das Geld nicht reicht – Was beim Nebenverdienst zu beachten ist – „Wohnen für Hilfe“ – Neue Geldbeschaffungsmodelle aus dem Ausland – Vermögensweitergabe</i>	

II Bewältigung von größeren Veränderungen und Krankheiten

1	Mit Defiziten und Krankheiten umgehen lernen	89
	<i>Symptome die man beachten sollte – Das Seh- und Hörvermögen lässt nach – Der Bewegungsapparat streikt – Osteoporose, das neue Altersleiden – Probleme mit der Verdauung und andere Altersleiden – Diabetes lässt sich vermeiden – Inkontinenz in den Griff bekommen – Herz- und Kreislauf: Killer</i>	

*Nummer 1 – Risiko: Schlaganfall – Vom Umgang mit Krebs –
Vorsicht beim Medikamentenkonsum!*

2 Wenn der geistige Verfall einsetzt 116

*Depressionen müssen behandelt werden – Ängste gehören
zum Altern – Hilfe, mein Partner hat sich verändert – Mit
Demenz und Alzheimer fertig werden – Was Sie über Par-
kinson wissen sollten*

3 Lebenskrisen und das Leben im Alter 140

*Verlassene Eltern und das „Empty Nest“ Syndrom – Das
Eigenleben der Kinder akzeptieren – Generationenkonflikte
und Lebenskrisen – Scheidung und Tod – Mit dem Verlust des
Lebenspartners fertig werden – Die Krankheit akzeptieren
lernen – Neue Wohnformen – Ab ins Altersheim?*

III Betreuung und Abschied

nehmen 155

1 Pflegebedürftigkeit 155

*Überlegungen zur Betreuung älterer Menschen mit Gebre-
chen – Betreuungsstrukturen – Pflegebedürftigkeit – Moti-
vation – Verantwortung – Wo liegen die Grenzen*

2 Fremde Hilfe annehmen lernen 160

*Helfer und Hilfsdienste – Einweisung in ein Heim – Innere
Faktoren und Struktur des Heimes*

3 Tiere und Pflanzen – neue Wege der Altenbetreuung 167

*Haustiere pflegen – Einen Garten anlegen – Neue Aufga-
ben suchen*

4 In Ruhe sterben dürfen 169

*Was braucht der Sterbende – Komplementäre Methoden
als Hilfe*

5 Die Zeit danach	175
<i>Trauerarbeit – Trauer zulassen – Zeit zum Abschiednehmen</i>	
IV Zukunftsperspektiven	177
Nützliche Adressen und Links	179
Bücher zum Nachlesen	189
Sachverzeichnis	193

Warum dieses Buch geschrieben wurde

Noch vor gar nicht allzu langer Zeit galt ein Mensch jenseits der 60 als „alt“. Heute wissen wir, dass mit 66 noch lange nicht Schluss ist. Denn dank immer neuer Erkenntnisse der modernen Medizin ist es den meisten Menschen vergönnt, mit den kleinen und größeren Beschwerden des Alters fertig zu werden und das Leben bei zufriedenstellender Gesundheit zu genießen.

Fast ein Drittel aller Österreicher/innen befindet sich derzeit im Ruhestand. Die Jüngsten von ihnen haben derzeit eine Lebenserwartung von nahezu einem Drittel ihres Lebensalters. Wussten Sie, dass 80 Prozent dieser Menschen sich durchaus gesund fühlen oder schlimmstenfalls nur an den ganz normalen Altersbeschwerden „leiden“. Doch obwohl sich laut Meinungsforschung drei Viertel auf Ihre Pension gefreut haben, zeigt die Praxis, dass viele Menschen im Ruhestand nach einiger Zeit mit der neu gewonnenen Freiheit oft nicht viel anzufangen wissen und nach neuen Lebensinhalten suchen.

Der Grund liegt auf der Hand: Nach einem aktiven Leben, das von Eltern, Schule und Beruf wohlvorbereitet, jahrzehntelang begleitet und damit fremdbestimmt war, fehlen die Leitlinien für ein Leben „in totaler Freiheit“.

Diese Lücke möchte das vorliegende Buch jetzt schließen. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft wird aufgezeigt, wie wir mit den unablässig voranschreitenden körperlichen und seelischen Veränderungen unseres Körpers fertig werden und unsere Lebensqualität bis ins höchste Alter erhalten können.

In den einzelnen Kapiteln sind Beispiele aus der Praxis genauso enthalten wie Anleitungen zur Selbsthilfe, ein Überblick über aktuelle Therapien und Angebote – aber auch, wie mit krankhaften Veränderungen und pflegebedürftigen Angehörigen umzugehen ist.

Das Befolgen der in diesem Buch gegebenen Ratschläge zahlt sich aus: Die Lebenserwartung steigt nach heutigen Berechnungen jedes zweite Jahr um ein weiteres Jahr. Das von den Wissenschaftlern errechnete 120.

Lebensjahr wurde kürzlich bereits mehrmals überschritten. Ein langes Leben ist somit in greifbare Nähe gerückt.

Es liegt an jedem Einzelnen von uns, dieses auch entsprechend zu genießen. Das bedeutet, dass wir alles tun müssen, um – wie ein Gründungsmitglied der EURAG, der größten internationalen Organisation für die Erhaltung der Lebensqualität älterer Menschen, es vor über 40 Jahren ausdrückte: „Höchstens zehn Minuten im Leben abhängig sein“. Die Alternative: So wie bisher weiterleben und in der Pflegebedürftigkeit enden.

Wie dieses Buch zu lesen ist

Ein altes Sprichwort lautet: „Ein Mann kann ein Pferd zur Tränke führen. Zehn Männer reichen nicht aus, um es zum Trinken zu bewegen“. Dies gilt auch für das vorliegende Buch, das als Anregung für Ihre besten Jahre gedacht ist, es aber jedem Einzelnen überlässt, ob er die darin enthaltenen Ratschläge auch befolgen möchte.

Wer sagt: „50 Jahre – um Gottes willen – ich fühle mich doch nicht alt“ sollte dieses Buch am besten gleich aus der Hand legen. Er/sie ist ein Altersflüchtling und denkt, dass er sich – womöglich mit einer um 30 Jahre jüngeren Partnerin – oder Partner – die ewige Jugend bewahren kann. Das geht genauso wenig wie so weiterleben wie bisher. In letzterem Fall darf sich einer nicht wundern, wenn die Ausübung der bisher gewohnten Sportarten mit einem Bänder- oder Sehnenriss endet.

Möchten Sie jetzt immer noch weiterlesen? Gut. Denn die Autoren haben in der Ausübung ihres Berufs mit vielen tausenden Repräsentinnen und Vertretern der Altersgruppen 50, 60, 70 Jahre und darüber in den letzten fünfzehn Jahren Erfahrungen gesammelt, die sie auf den nachfolgenden Seiten gerne weitergeben möchten.

Das Ergebnis wurde mit dem Sanktus namhafter Wissenschaftler, Ärzte und Psychologen in Kapitel gegliedert, die als Service gedacht sind – für jene, die sich entweder selbst der magischen Grenze 50plus nähern, diese bereits überschritten haben oder aber sich mit den Problemen der Eltern- und Großeltern-Generation auseinandersetzen möchten oder müssen.

Teil I beschäftigt sich mit der Prävention der gemeinhin als „Alterserscheinungen“ bezeichneten Wehwehchen und wie diese sowie eine alterskonforme Planung des neuen Lebensabschnitts, in den Griff zu bekommen sind.

Teil II ist den weniger angenehmen Seiten des Älterwerdens gewidmet: Der Bewältigung von stärkeren körperlichen und psychischen Veränderungen, dem Umgang mit Krankheit und der Einsamkeit im Alter.

Teil III schließlich ist für starke Nerven gedacht: Er befasst sich mit Demenz und Alzheimer, sowie der Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger, dem würdevollen Sterben und dem Abschied nehmen.

Mit 60 ist noch lange nicht Schluss

Wir alle leben länger – Den Vorbildern nacheifern – Lebenslanges Lernen – Was wir von den 100jährigen lernen können – Vorbereitung auf den neuen Lebensabschnitt

Ein stadtbekannter Wiener Baumeister blätterte vor ein paar Jahren umgerechnet 150.000 Euro hin, nur damit ihn die damals 60jährige Sofia Loren auf den Opernball begleite.

Auch in Wirtschaft und Politik gibt es zahlreiche Beispiele, wie selbst 70- und 80jährige so gefragt sein können, dass man sich das Leben ohne sie nicht vorstellen konnte.

Denken Sie an Winston Churchill, Konrad Adenauer oder Bruno Kreisky. Oder meinen Sie, dass Spitzenmanager wie der Boss der Casinos Austria nichts gelten, wenn sie sich, wie Dr. Leo Wallner, in Zeiten des Abbaus der Fünfzigjährigen bis 70 an der Spitze des Konzerns halten können?

Warum haben wohl Uschi Glas oder Dagmar Koller – beide Damen über 60 – die Figur einer 25-jährigen? „Kunststück“, werden Sie sagen, „die Prominenten haben ganz andere Möglichkeiten, die ich nicht habe“.

Dem muss widersprochen werden. Denn erstens haben auch die Promis, wie sie öffentlich zugeben, dieselben Probleme wie ihre Altersgenossen.

Und zweitens kann heute jeder, dem das eigene Aussehen und die eigene Gesundheit etwas wert sind, von sich aus eine Menge tun, um topfit zu bleiben.

Die gertenschlanke Operetten-Soubrette Dagmar Koller etwa hat wissen lassen, dass sie jeden Morgen, am liebsten vor dem Fernsehapparat, ihre Dehnübungen macht, vorzugsweise bei einer beliebten Koch-Show.

Schauspieler leiden übrigens kaum an Alzheimer. Warum? Weil sie ein Leben lang beim Rollen lernen ihre Gedächtnisübungen machen. Wie sie uns, wie die Wiener Burgschauspielerin Gusti Wolf, beweisen, die auch mit 90 Jahren noch auf der Bühne steht.

Eine Zauberformel für das Leben im 3. Lebensabschnitt gibt es nicht. Wohl aber die Erkenntnis, dass die Mühen der Prominenten auch dem Normalsterblichen Vorbild sein können.

Was können wir von den Hochbetagten lernen?

Eine ganze Menge. Ein zuletzt 103jähriger Beamter im Ruhestand hat bis zu seinem Tod jeden Tag seine Zeitung gelesen, eine Jugendhandballmannschaft angepöfeln, sich im eigenen Haus versorgt und Jahr für Jahr eine Reise ins Ausland unternommen.

Ein nahezu 100jähriger Bewohner eines Wiener Pensionistenheims schreibt zur Freude der Heimbewohner liebend gern Theaterstücke, geht mit einer um zwanzig Jahre jüngeren Freundin aus und rezitiert als Gedächtnisübung beim täglichen Spaziergang deutsche und englische Gedichte. Noch mit 94 hat eine Heimkollegin sich mit dem Internet vertraut gemacht und begeistert mit ihrer Urenkelin in Madeira korrespondiert.



WAS DER ARZT SAGT

„Altern in unserer Gesellschaft bedeutet etwas anderes als Altern zu Zeiten unserer Eltern und Großeltern!“

Prim. Prof. Dr. **Franz Böhmer**, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie

Eine mittlerweile 87-jährige, quicklebendige New Yorkerin hat für die Lebensfreude im Alter ein Rezept, das so simpel wie nachahmenswert ist. Es lautet: „Keep stimulated!“ Frei übersetzt: „Sorge für ständige Anregung!“ Also einfach alles tun, was Körper und Geist in Schuss hält.

Die ehemalige, seit fünfzehn Jahren verwitwete Krankenschwester liest täglich die Zeitung, hat einen Newsletter über die neuesten Erkenntnisse der Medizin sowie einen Fixplatz in der Oper abonniert. Sie besucht, trotz einer fortschreitenden Arthrose, einen Gymnastikkurs und macht täglich nach dem Aufstehen ihre Lockerungsübungen. Und sie hält sich einen Freundeskreis, der sich regelmäßig trifft und die 70jährigen als „Youngsters“ bezeichnet. Dass sie immer noch durch die Gegend jettet versteht sich von selbst.

„Ein Hobby allein ist kein Rezept fürs Altwerden“, diagnostiziert der ehemalige Bruno Kreisky-Arzt und Mitachtziger Univ. Prof. Dr. Anton Neumayr, der heute noch mit den Wiener Philharmonikern Klavier spielt und ein Buch nach dem anderen schreibt: „Das hieße lediglich die Zeit tot schlagen.“

Die wird aber mit den Jahren immer kostbarer.

I Vorbereitung auf das Älterwerden

1 Mit körperlichen und geistigen Veränderungen umgehen lernen

Was in reiferen Jahren mit Körper und Geist passiert – Ohne Service geht es nicht – Auf die richtige Vorsorgeuntersuchung kommt es an – auch Geist und Psyche verändern sich – Lifestyle und Lebensqualität – Eckpfeiler Ernährung und Bewegung – Rauchen und Alkohol

Wer meint, dass er sich für alle Zeiten genauso fühlen wird, wie mit 30 oder 40 Jahren, der irrt gewaltig. Das wäre zwar schön, ist aber von Mutter Natur nicht so vorgesehen.

Genaugenommen will diese, dass sich Frauen (früher) und Männer (später), wenn sie in den Wechsel kommen, möglichst bald danach von dieser Welt verabschieden.

Die Zeichen sind jedenfalls untrüglich: Die Muskeln schwinden und werden durch Fett ersetzt. Die Hormonproduktion nimmt ab. Haut und Haare werden dünner, Sicht und Gehör schlechter, der Stoffwechsel träger. Was für manche noch schlimmer ist: Der Mensch wird auch noch vergesslich.

Das alles ist ganz normal. Es heißt aber nicht, dass wir die uns von der Natur aufgezwungenen Veränderungen akzeptieren müssen.

Was kann man also dagegen tun?

Eine ganze Menge. Da ist einmal die

Gesundheitsvorsorge

So wie ein Auto regelmäßig zum Service geführt wird, sollte auch der Mensch seine Organe mit fortschreitendem Alter immer öfter überprüfen lassen. Der

Gesetzgeber hat sich dazu die sogenannte „Vorsorgeuntersuchung“ einfallen lassen, bei der ein Hausarzt einen Schnell-Check macht. Aber leider auch nicht mehr. Weshalb man immer wieder hört: „Ein halbes Jahr vor Ausbruch der Krankheit war er/sie ohnedies bei der Vorsorgeuntersuchung.“

Nun kann man einem Vorsorgemediziner aber weiß Gott nicht die Schuld zuweisen, wenn er einen Brustkrebs, eine schon lange vorhandene Osteoporose oder einen Prostatakrebs nicht bemerkt. Er ist eben ein Allgemeinmediziner und kein Gynäkologe oder Urologe. Und schon gar kein Augenarzt oder Hautarzt.

Frauen sind es in der Regel gewohnt, von frühester Jugend an den Frauenarzt aufzusuchen. Dennoch ist Brustkrebs immer noch ein potenter Killer, zu dessen Früherkennung nur die Mammografie verhelfen kann.

Der Mann ist dagegen ein Vorsorgemuffel. Obwohl heute schon jeder Zehnte an Prostatakrebs erkrankt, gilt der Besuch beim Urologen immer noch als absolut entbehrlich.

Wussten Sie, dass es im zivilisierten Land Österreich jährlich 1.000 Neuerkrankungen an Tuberkulose gibt und 80 Menschen daran sterben? Ältere Menschen sind besonders gefährdet, weil das Immunsystem schwächer und die Ansteckungsgefahr mit offener TBC daher größer ist. Besonders die heute 60- bis 70jährigen gelten als gefährdet. Viele von ihnen wurden in den Nachkriegsjahren zwar geimpft, der schlechten Nahrungsmittelversorgung wegen aber dennoch angesteckt: Obwohl die Infektion in Form einer Verkalkung zum Stillstand gebracht wurde, heißt das nicht, dass der Herd durch Ansteckung im Alter nicht wieder aufbrechen kann.

Noch häufiger muss mit einer Lungenerkrankung gerechnet werden, die unter Fachleuten als „COPD“ bekannt ist (für: Chronic Obstructive Pulmonary Disease). Die Erkrankung von Bronchien und Lunge bedeutet im Prinzip nichts anderes als dass einem buchstäblich langsam die Luft ausgeht. Es versteht sich von selbst, dass Raucher – und natürlich auch die passiv Rauchenden – besonders gefährdet sind.

Ist Ihnen eigentlich bewusst, dass Darmkrebs im Vormarsch ist und eine routinemäßige Darmspiegelung genügt, um die krankhafte Veränderung im Frühstadium zu erkennen und damit die gewohnte Lebensqualität zu sichern. Das gilt natürlich auch für die Top-Killer der modernen Zivilisation: Herzinfarkt und Schlaganfall. Und angesichts der stetig steigenden Lebenserwartung sind die Zellen für Hautkrebs geradezu vorprogrammiert.

Einfach, weil die verlängerte Lebenszeit die oft schon in Jugendjahren erfolgte Hautschädigung ans Tageslicht bringt.

Wer auf sich schaut, sollte folglich nicht erst auf die ärztliche Diagnose einer Erkrankung warten oder diese gar dem Zufall überlassen, sondern sich selbst, am besten mit Kalender, einen **Serviceplan** zurecht legen, der regelmäßige Check-ups enthält (siehe Kasten). Und diese Termine dann auch einhalten. Schließlich bringen Sie ja auch Ihr Auto regelmäßig zum Service, was garantiert, dass es Sie nicht im Stich lässt.



WAS UNBEDINGT ZUR VORSORGEUNTERSUCHUNG GEHÖRT

Neben den vorgeschriebenen Routine-Tests (Blutdruckmessung, Cholesterinspiegel, Harnsäure, Blutzucker und Senkungsreaktion) sollte auf die folgenden Checks nicht vergessen werden:

Brust (Abtasten und Mammografie)

Gebärmutter/Eierstöcke (Abstrich und Ultraschall)

Überprüfung des PSA Wertes zur Früherkennung von Prostatakrebs (Männer ab dem 45. Lebensjahr)

Knochendichtemessung

Darmuntersuchung (Test auf verborgenes/okkultes Blut) bei Verdacht Koloskopie (Darmspiegelung) ab dem 50. Lebensjahr

Lunge (Röntgen, Lungenfunktionstest)

Haut (regelmäßige Selbstkontrolle von Muttermalen – bei Verdacht zum Hautarzt!)

Augen (Innendruck messen auf Glaukomverdacht = frühzeitige Erblindung)

Hörtest

Theoretisch haben die Sozialversicherungsträger zwar jedem Versicherten das Recht auf eine **Vorsorgeuntersuchung** zugebilligt und manche Hausärzte erinnern auch ihre Patienten in regelmäßigen Abständen daran.

Andere wiederum warten darauf, dass der Patient sein Recht geltend macht bzw. dauert so ein Schnell-Check nicht länger als eine Viertel Stunde.

Egal, ob Sie nachher zu einem Spezialisten weitergeleitet werden oder nicht, sollten Sie die vorgeschlagenen Punkte im Kasten unbedingt berücksichtigen.

Sie haben es mittlerweile bemerkt. Besser als sich auf den Arzt zu verlassen (der mit einem Wartezimmer voller Menschen knapp bei Zeit ist), gilt es, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Gut organisierte Labors haben sich längst auf eine laiengerechte Bedienung eingestellt. Sie weisen Blut- und Harnwerte, die Grund zum Alarm geben, extra aus und berechnen vollautomatisch Ihren ganz persönlichen Risikofaktor. So können Sie selbst feststellen, ab wann Sie sich in Richtung Schlaganfall bewegen. Darüber hinaus bildet der Laborbefund eine gute Gesprächsgrundlage für Ihren nächsten Arztbesuch.

Nehmen Sie die Vorsorgeuntersuchung unbedingt ernst und sagen Sie nicht: „Da könnte ja etwas herauskommen.“ Mit dieser Vogel-Strauß-Politik ist schon so mancher frühzeitig im Grab gelandet.

Was können Sie noch tun, um die Gesundheit zu erhalten?

Die Antwort ist für einen Sozialmediziner ganz einfach: Impfen. Schon deshalb, weil das Immunsystem mit den Jahren schwächer und der Mensch nicht nur anfälliger für Krankheiten wird, sondern auch nicht mehr so gut wie in jungen Jahren in der Lage ist, diese zu bekämpfen.

Ein Wiener Pensionisten-Ehepaar, das viel unterwegs, also mit Menschen und Bakterien in Berührung ist, frischt regelmäßig all jene Impfungen auf, die für die beiden, die zusammen bald 140 Jahre alt sind, lebenswichtig sein können: Gegen Influenza, Zeckenbiss (FSME) Hepatitis A und B, Kinderlähmung, Pneumokokken. Und natürlich die klassischen Reiseimpfungen, wie gegen Gelbfieber, Typhus etc. (Siehe auch Kasten „Impfungen nach 50“). Die beiden, die gerne Fernreisen unternehmen, haben sich sogar einen besonderen Servicedienst eingerichtet, der jedermann offen steht: Immer, wenn wieder einmal eine Auffrischungsimpfung notwendig ist, werden sie von ihrem Stamm-Tropeninstitut automatisch kontaktiert.

Gut zu wissen: beim älteren Menschen sind Impfungen oft nicht mehr so wirksam wie ehemals. Unter Umständen gelten daher kürzere Auffri-

schungszeiten. Der Grad der Immunisierung kann durch einen simplen, allerdings kostenpflichtigen, Bluttest festgestellt werden.



WAS DER ARZT SAGT

„Impfungen zählen heute zu den wirksamsten Maßnahmen, welche die Medizin zu bieten hat.“

Univ.-Prof. Dr. **Michael Kunze**, Vorstand des Wiener Universitätsinstituts für Sozialmedizin



DIE WICHTIGSTEN IMPFUNGEN NACH 50

Influenza: 1 x jährlich (am besten im Herbst)

Pneumokokken (bakterielle Lungenentzündung): ab dem 60. Lebensjahr alle 5 Jahre

Zecken (FSME): alle 4 Jahre, ab 60. Lebensjahr alle 3 Jahre

Tetanus/Polio/Diphtherie: Auffrischung alle 10 Jahre
Wer viel reist, sollte auf die in gefährdeten Gebieten vorgeschriebenen Impfungen, wie **Hepatitis A und B**, **Gelbfieber**, „**Japanische**“ **Enzephalitis** (Gehirnhautentzündung), **Typhus** und **Cholera** nicht vergessen.

Das Vorangesagte gilt für den Körper. Wie aber steht es mit **Geist und Psyche**? Wie können die Merkfähigkeit erhalten und die im Alter immer wichtigeren Kontakte mit der Umwelt bewahrt bleiben?

Keine Bange, wir sind bis ins hohe Alter lernfähig. Das haben Wissenschaftler längst herausgefunden:

- Neugierde ist das wichtigste Motiv, geistig aktiv zu bleiben. Schöpferisches Gestalten kennt keine Altersgrenze, sondern sollte das ganze Leben begleiten.

- Neue Inhalte lernen wir im Alter etwas langsamer. Aber unsere Lernstrategie können wir leicht so anpassen, dass wir aufnahmefähig bleiben.
- Schlichtweg falsch ist die Ansicht, dass unser Gehirn (mit Ausnahme von schweren Erkrankungen) so abbaut, dass wir nicht mehr lernen können.
- Der Stress in jungen Jahren lässt Fragen nach dem Sinn oft nebensächlich erscheinen. Doch die Zeit der Reife ist prädestiniert für die Beschäftigung mit solchen Themen.



WAS DER WISSENSCHAFTLER SAGT

„Unsere Welt ist eine Lernwelt geworden – und wer nicht ausgegrenzt werden möchte, muss am Spiel von Information und Wissen mit Hilfe von Lernen teilnehmen.“

Univ.-Prof. Dr. **Leopold Rosenmayr**, Sozialgerontologe

Auch für das Gedächtnis gilt: „Use it or lose it“ – Trainieren oder verlieren.

Kreuzworträtsel lösen ist nur eine, von den Medizinern übrigens anerkannte, Möglichkeit das Gedächtnis zu üben. Die Präsidentin der EURAG Österreich, die ehemalige Familienministerin Gertrude Fröhlich-Sandner, die lange Jahre den Häusern der Volksbildung vorstand, hat ein ganz simples Rezept: „Neugierig bleiben“. Weiter lernen, weiter bilden „sonst verlieren wir den Kontakt zu den jungen Menschen“.

Die Möglichkeiten das Gehirn in Schuss zu halten sind heute schier unendlich. Sie reichen von den Kursen an den Volkshochschulen über das Seniorenstudium an den Universitäten bis zur Erforschung der grenzenlosen Welt des Internet, das auch für alte Menschen keine Hexerei ist. Weil es für dessen Zugang wiederum jede Menge Unterstützung gibt.

Wer topfit den 100. Geburtstag erleben möchte, sollte jedoch auch den Rat des Innsbrucker Alternsforschers Univ. Prof. Dr. Georg Wick beachten, auch wenn dieser auf den ersten Blick nicht ganz verständlich scheint: „Arbeiten bis zum Umfallen“. Das halte körperlich wie geistig rege, hebe

das Selbstwertgefühl und stärke die lebenswichtigen Kontakte zu den Mitmenschen.

In einem nicht näher bekannten Dorf in China wurden kürzlich siebzig Über-hundertjährige entdeckt. Gemeinsam sitzen die Frauen an ihren Webstühlen und tratschen den lieben langen Tag miteinander, während die Schiffchen hin- und hersausen. Die alten Damen sind also produktiv, nähren ihr Selbstwertgefühl und erfreuen sich völlig intakter sozialer Netzwerke. Und sie erzielen mit ihrer Arbeit noch einen Effekt, der für Sozialmediziner, wie Professor Kunze, von eminenter Bedeutung ist: Sie geben dem Tag eine Struktur.

Anstatt im Bett liegen zu bleiben, wenn einem nicht nach Aufstehen ist – oder weil niemand es mehr anschafft – werden die täglichen Pflichten erfüllt und damit die kleinen Wehwehchen und aufkeimenden Depressionen verdrängt. So wie ein Berufstätiger (und die Frau neben ihm) Tag für Tag zur selben Zeit aufgestanden und schlafen gegangen ist.



WAS DER ARZT SAGT

„Wir können rund 70 Prozent unseres Alterungsprozesses selbst beeinflussen. Nur 30 Prozent sind genetisch vorgegeben.“

Univ.-Prof. Dr. **Georg Wick**, Immunologe und Altersforscher

Für den Altersforscher Wick liegt es auf der Hand: Wer vernünftig lebt, viele Freunde und womöglich noch langlebige Großeltern hat, darf sich auf ein langes Leben freuen.

Gene sind laut Wick nur für 30 Prozent unserer Lebenserwartung verantwortlich: „Einen ziemlich großen Prozentsatz unseres Alterungsprozesses, nämlich rund 70 Prozent, können wir selbst beeinflussen“. Zehn Prozent stehen für eine gute medizinische Betreuung, 23 Prozent gehen auf das Konto „Umweltfaktoren“. Den größten Anteil – nämlich 37 Prozent – macht jedoch der persönliche *Life Style* aus. Das bedeutet für die meisten Menschen vermutlich: