

Vorbereitung Pensionierung

«Älter werden – gesund bleiben»

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch



Dr. med. Eva Hess

Stationen aus dem Beruf

- Erfahrung als Assistenzärztin in Chirurgie, Innere Medizin, Pädiatrie, Notfall
- Beratungen und Schulungen in Kliniken, Verbänden, Vereinen, schweizweit
- Öffentliche Seminare und Workshops zu Gesundheitsthemen
- Dozentin und Ressortleiterin Schulmedizin an HPS, Luzern

Aus- und Weiterbildungen

- Abschluss Medizinstudium und Arztdiplom, Universität Zürich
- Eidg. FA Ausbilderin, Institut für angewandte Psychologie ZH
- Nachdiplomstudium Medical Education, Universität Bern
- Weiterbildung in positiver Psychologie und Resilienz
- Weiterbildung in Letzter Hilfe, Abschied, Tod und Trauer

Kontakt

www.gesundesalter.ch

Die vorliegenden Unterlagen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur von den Seminar-Teilnehmenden zum Eigengebrauch verwendet werden. Die Unterlagen dürfen nicht vervielfältigt, weitergegeben oder für kommerzielle Zwecke genutzt werden.

Älter werden – gesund bleiben

Inhalt



- ▶ Gesundheit und Krankheit
- ▶ Normale Altersveränderungen
- ▶ Vorbeugende Massnahmen
- ▶ Arztkontrollen im Alter
- ▶ Typische Alterserkrankungen
- ▶ Psychische Gesundheit

Gesundheit und Krankheit



Gesundheit – Was ist damit gemeint?



World Health
Organization

*Gesundheit = ein Zustand des vollständigen
körperlichen, geistigen und sozialen
Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von
Krankheit oder Gebrechen. (WHO 1946)*

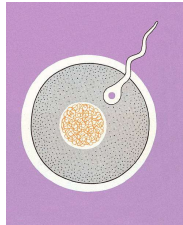
Warum altern wir?



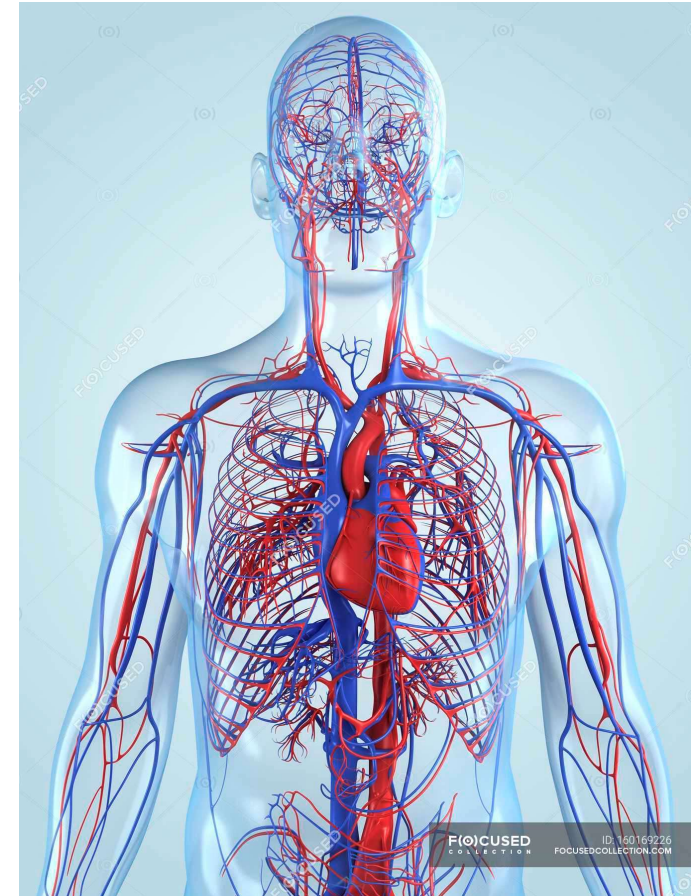
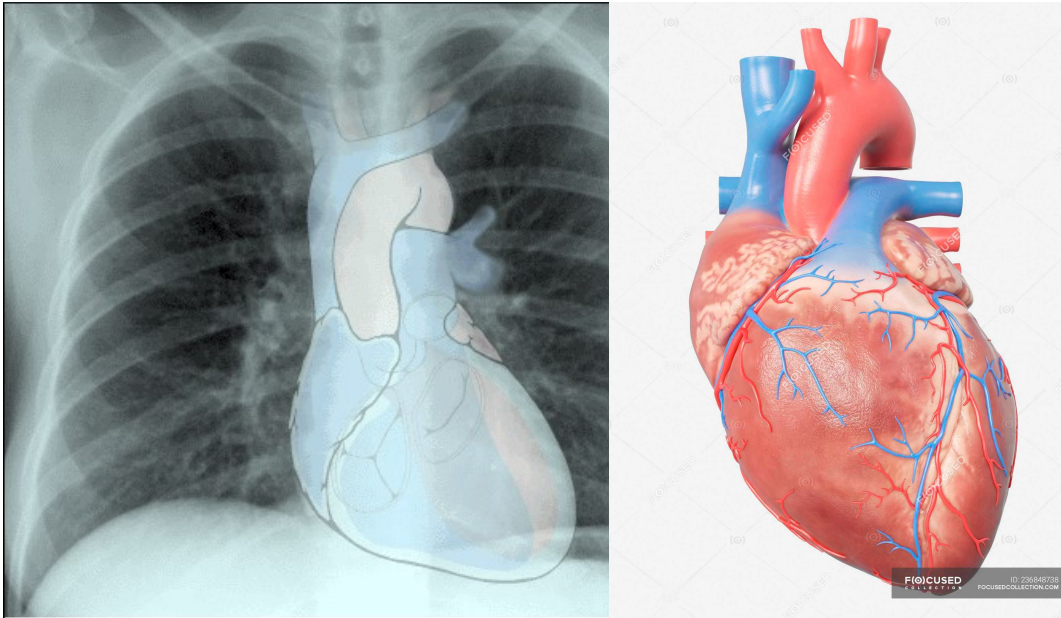
istock.com/PeopleImages/iStock-1368432716

In unseren Körperzellen ist es genetisch festgelegt

10 normale Altersveränderungen



1. Herzmuskel und seine Kraft ↓

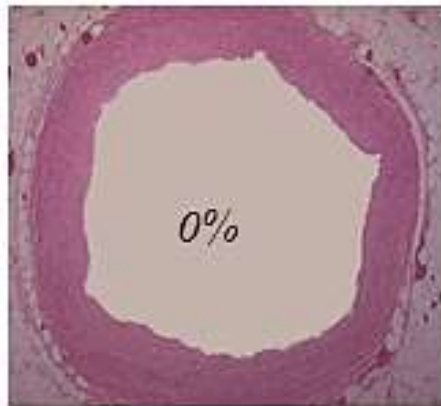


Bildnachweis: Suchmaschine von Padlet

2. Kreislauf und Blutdruck ↑

Entwicklung der Arteriosklerose

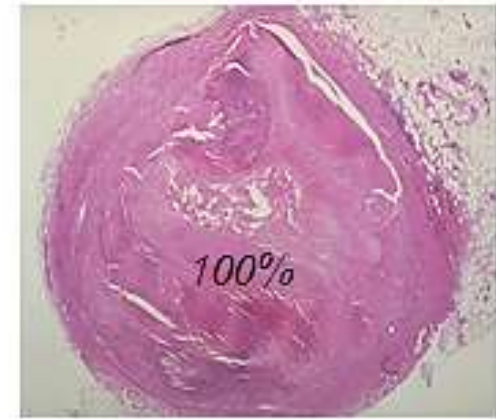
Normal



Angina pectoris



Herzinfarkt



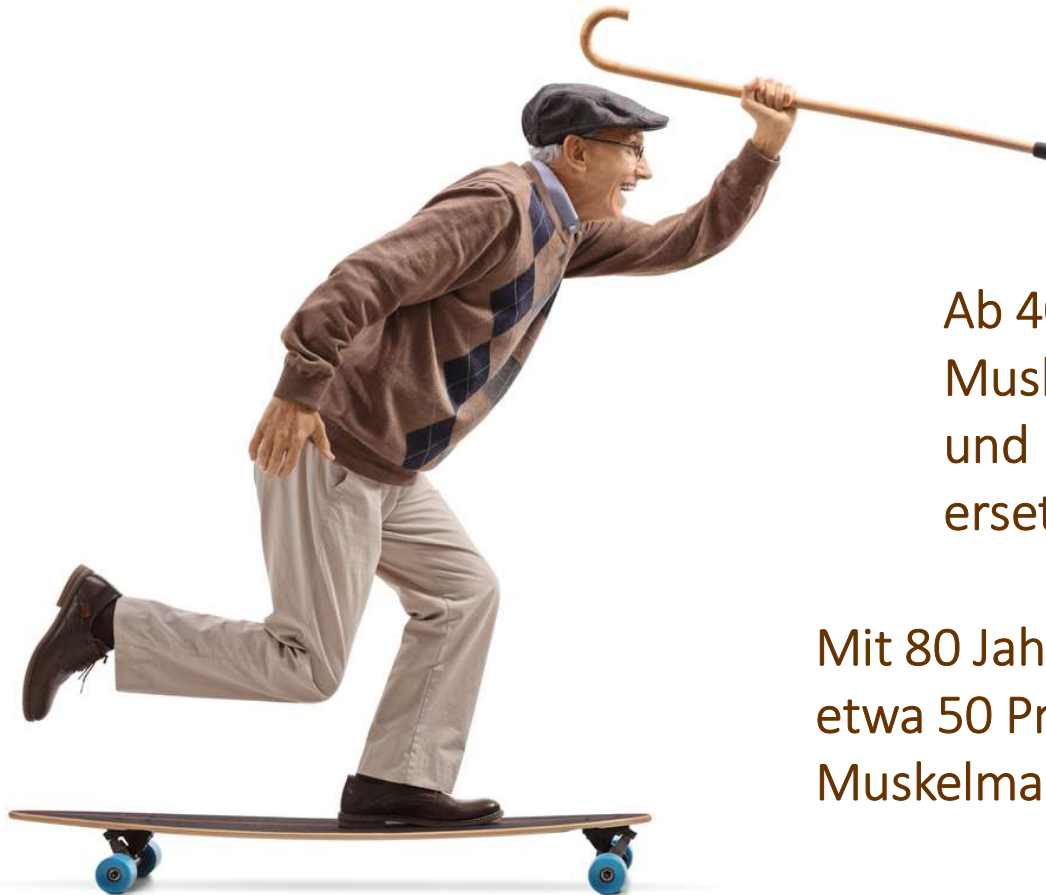
Herzbeschwerden treten erst bei einer Einengung von 75 – 80% auf!

3. Bewegungsapparat: Muskeln ↓

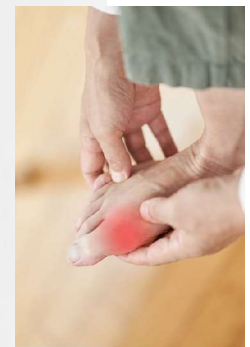
Aktiv im Alter

Ab 40 Jahren vermindert sich die Muskelmasse. Sie wird durch Fett- und Bindegewebeinlagerungen ersetzt.

Mit 80 Jahren stehen uns noch etwa 50 Prozent der aktiven Muskelmasse zur Verfügung.



Knochen und Gelenke ↓



Röntgenbild eines Kniegelenks

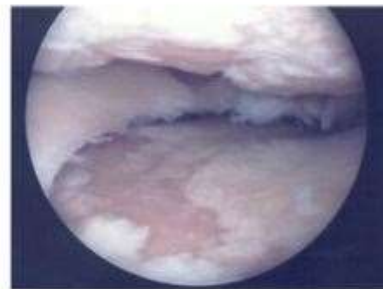
Gesundes Kniegelenk mit
intakter Knorpelschicht und
gleichmässigem Gelenkspalt



Defekter Knorpel,
Gelenkspalt ungleich,
Knochenanbauzonen



Gelenksspiegelung



4. Sinnesorgane ↓



iStock.com/AndreyPopov/iStock-845308108



iStock.com/pixinoo/iStock-613017644



iStock.com/Marina113/iStock-1358305620



iStock.com/Ridofranz/iStock-994810844

Geschmacksnerven ↓



UMAMI



SWEET



SALTY

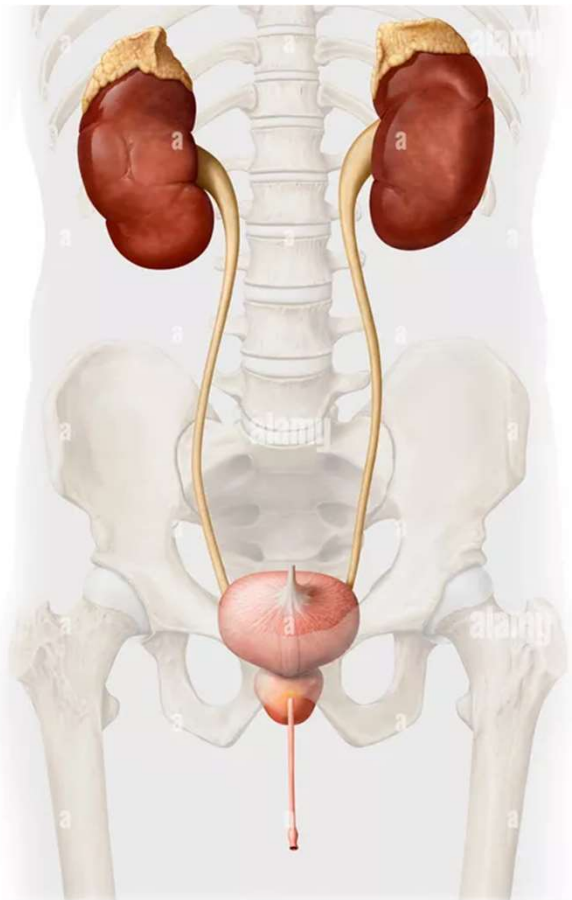


SOUR

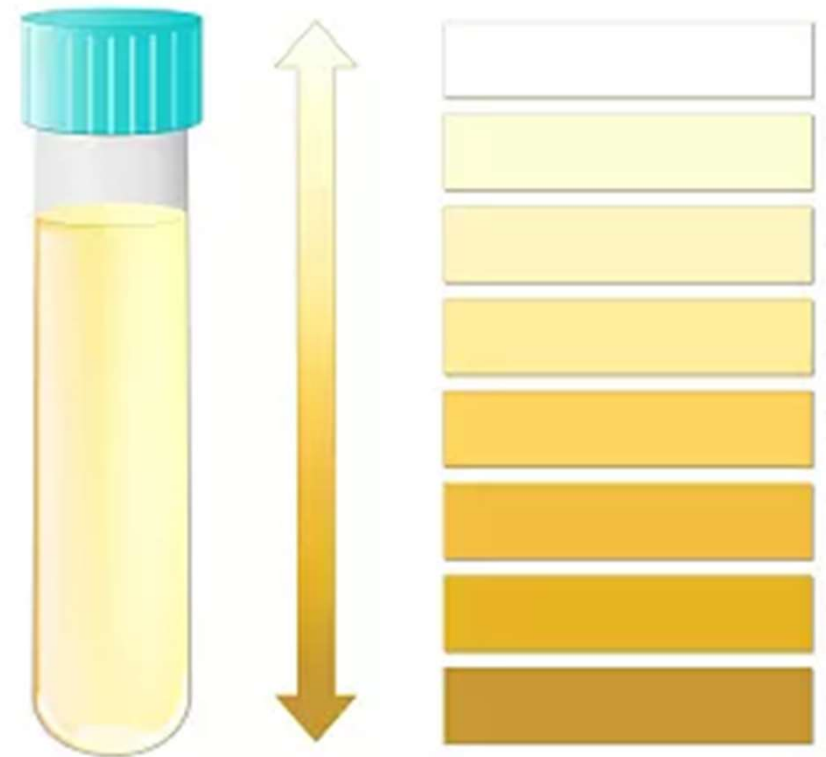


BITTER

5. Nierenfunktion ↓



Urinfarbe und Bedeutung



Bildnachweis: Suchmaschine von Padlet

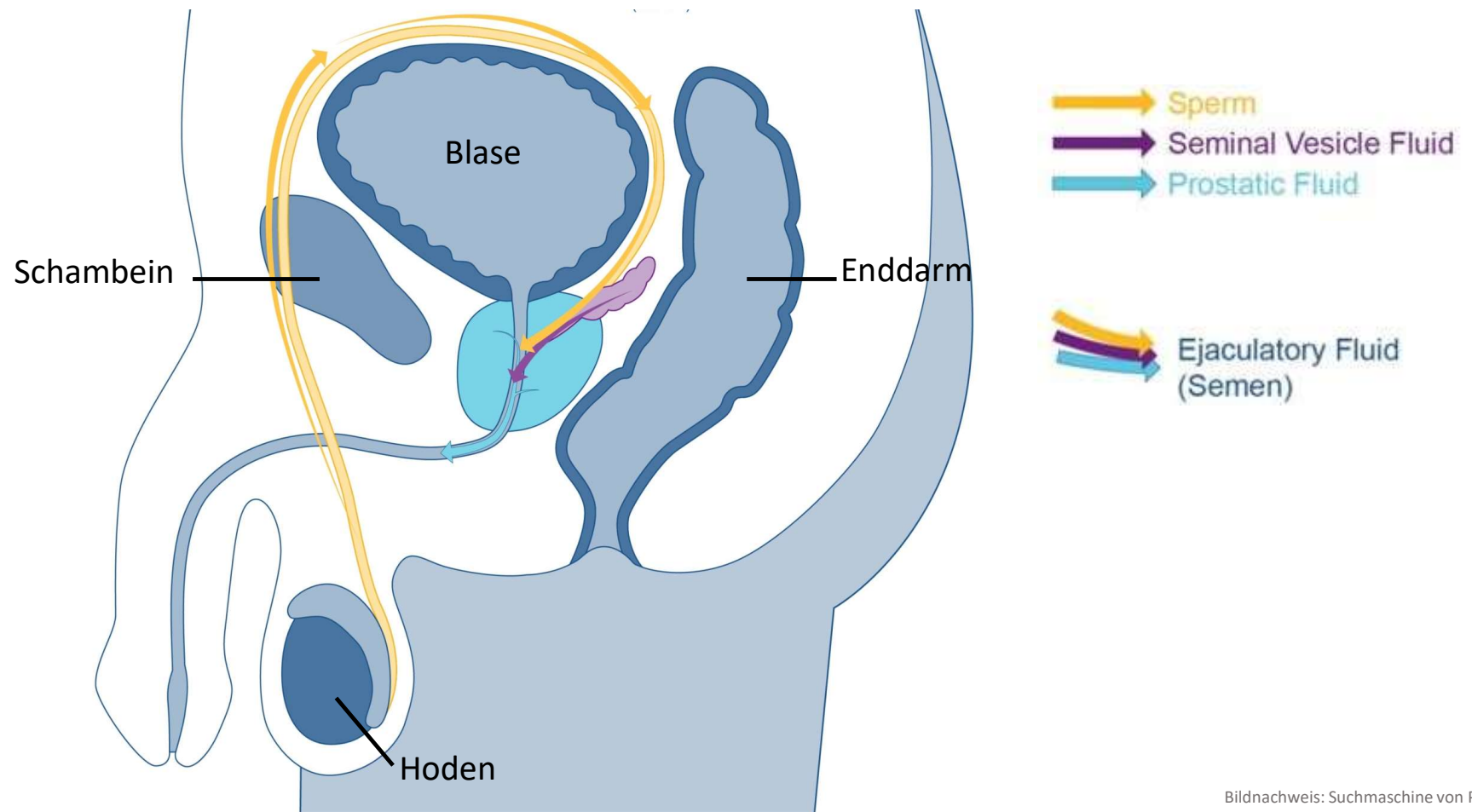
6. Blasenfunktion ↓

Stress-Inkontinenz

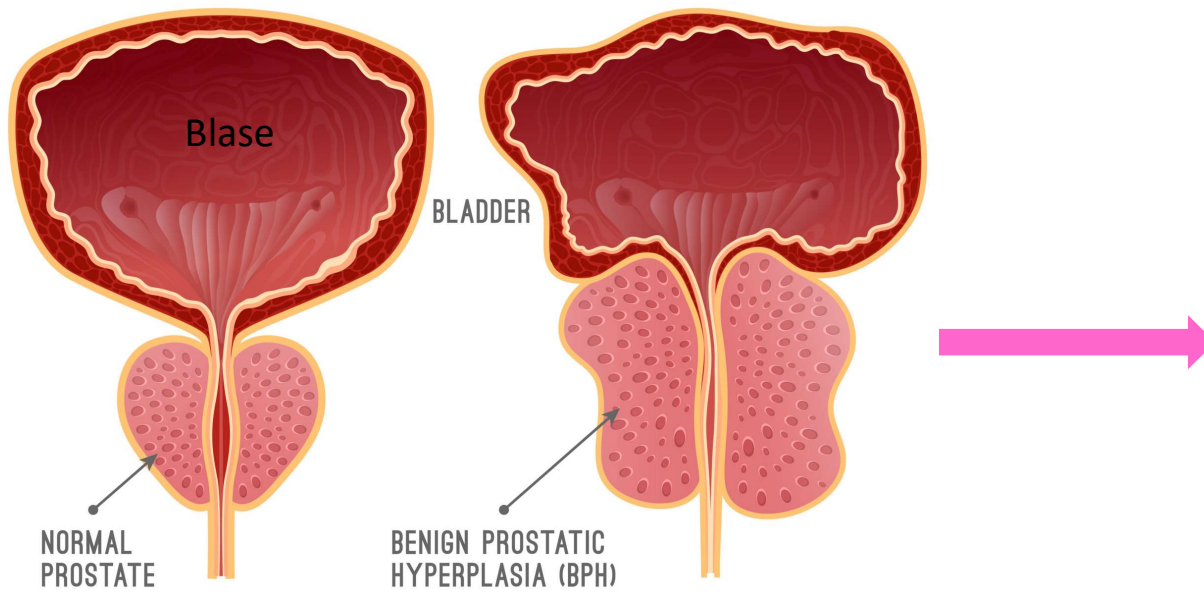


Drang-Inkontinenz

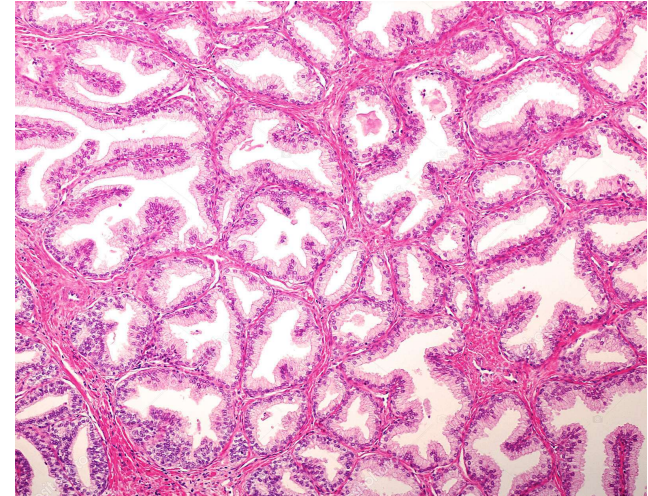
7. Prostata ↑



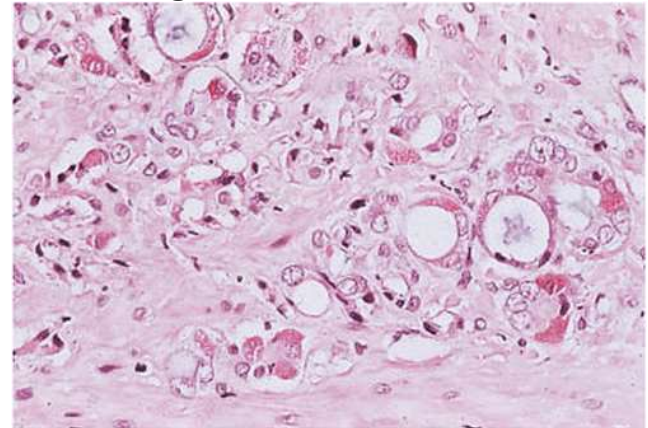
Prostatavergrößerung



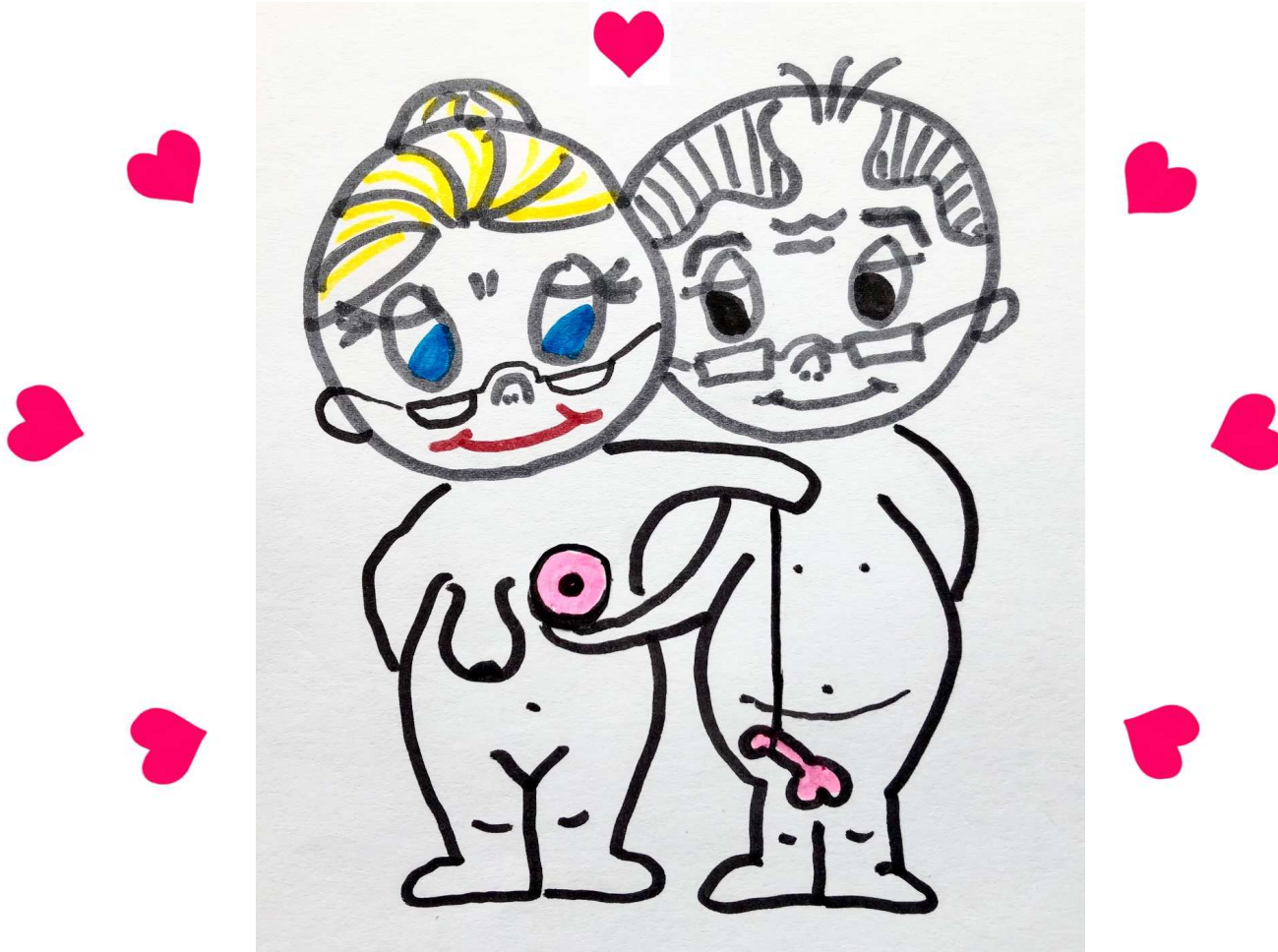
Prostatagewebe normal



Prostatagewebe verändert

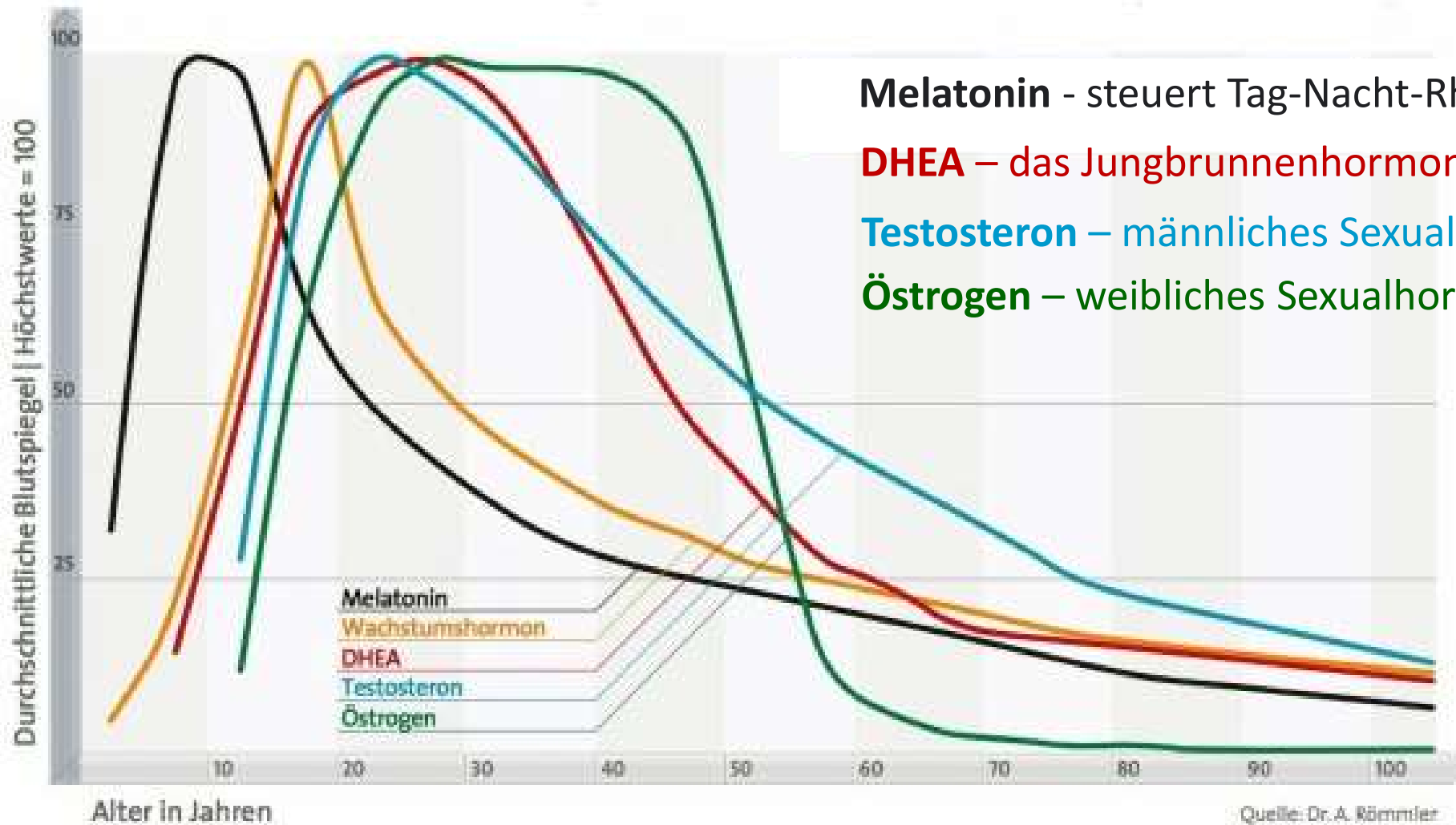


8. Sexualität und Hormone ↓



Zeichnung Eva Hess in Anlehnung an Kim Casali's Cartoon-Reihe «Liebe ist ...»

Hormone und Lebensalter



Melatonin - steuert Tag-Nacht-Rhythmus

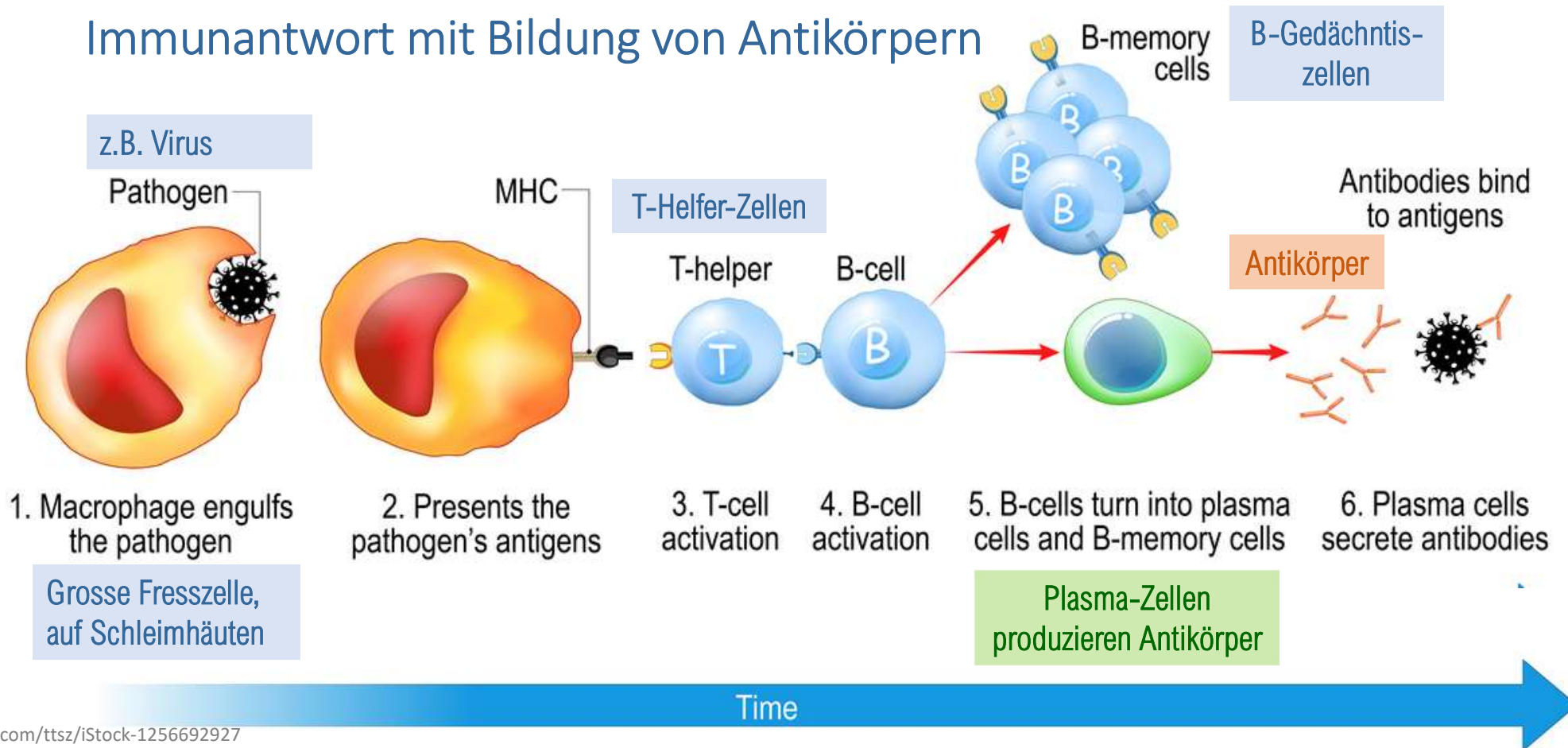
DHEA – das Jungbrunnenhormon

Testosteron – männliches Sexualhormon

Östrogen – weibliches Sexualhormon

9. Immunsystem ↓

Immunantwort mit Bildung von Antikörpern



Impfempfehlungen im Alter



iStock.com/lucigerma/iStock-1320004757

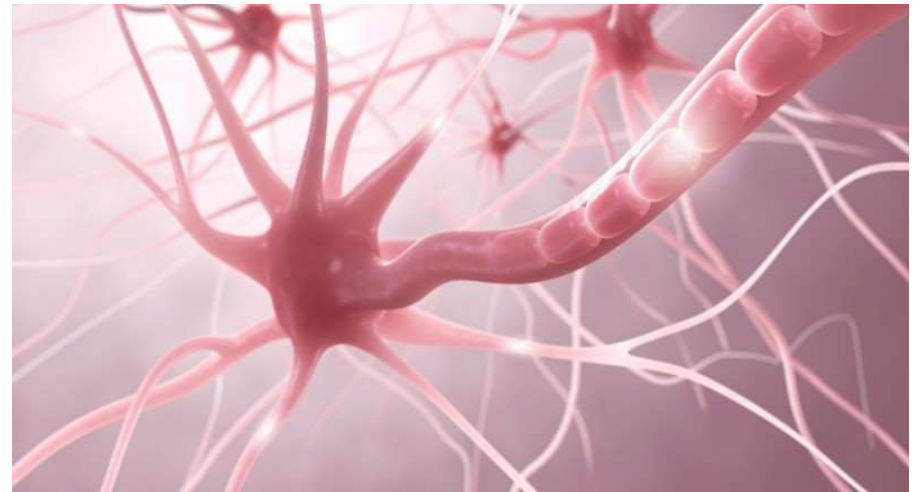
10. Hirn und Psyche



Kognition ↓
Denkfähigkeit

Gedächtnis ↓

Resilienz ↑↑
psychische Widerstandsfähigkeit



Bildnachweis: Suchmaschine von Padlet

Leistungsabnahme verschiedener Organe zwischen 30. und 75. Lebensjahr

Funktion	Sinkt um	Daraus resultierende mögliche Probleme
Gehirngewicht	44 %	sinkende Gedächtnisleistung
Gehirndurchblutung	20 %	geringere Kompensationsmöglichkeiten, z. B. bei OP
Nervenleitungsgeschwindigkeit	10 %	Herabsetzung der Reaktionsgeschwindigkeit
Anzahl der Geschmacksknospen	65 %	Unlust am Essen („alles fade“)
max. Pulsschlag	25 %	geringere körperliche Leistungsfähigkeit
Herzschlagvolumen in Ruhe	30 %	geringere körperliche Leistungsfähigkeit
Nierenfiltrationsleistung	31 %	langsamere Ausscheidung von Medikamenten
max. O₂-Aufnahme des Blutes	60 %	geringere Leistungsreserven z. B. in Höhenlagen
Vitalkapazität	44 %	Einschränkung z. B. der OP-Fähigkeit
Knochenmineralgehalt		Osteoporose (> 9.5.1) mit Gefahr pathologischer Frakturen
• Frauen	30 %	
• Männer	15 %	
Muskelmasse	30 %	geringere körperliche Leistungskraft, z. B. der Handmuskulatur
max. körperliche Dauerleistung	30 %	höhere Verletzungsanfälligkeit durch Qualitätsverlust der Muskeln
Grundstoffwechsel	16 %	Übergewicht bei nicht angepasster Ernährung
Gesamtkörperwasser	18 %	gehäufte Probleme im Wasserhaushalt

Quelle: Buch Naturheilpraxis heute, 6. Auflage
Tab. 29.1 Übersicht über die Abnahme von Funktion und Masse verschiedener Organe

Alterungsprozesse verlangsamen



[iStock.com/krisblackphotography/iStock-476250476](https://www.istock.com/krisblackphotography/iStock-476250476)

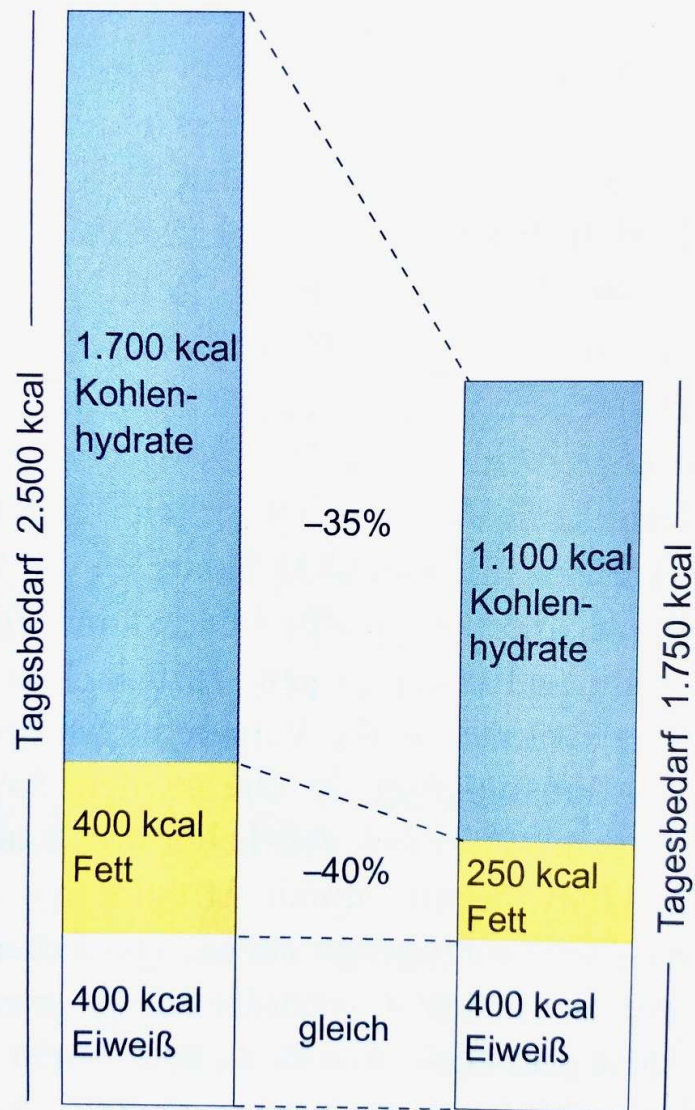
Gesunde Ernährung



www.sge-ssn.ch = Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Welchem Bereich möchte ich mehr Aufmerksamkeit schenken?





Nährstoffbedarf des älteren Menschen (Säule rechts)

nimmt ab gegenüber jungen Erwachsenen
(Säule links)

Abb. 29.2 Der Nährstoffbedarf des älteren Menschen (rechts) nimmt gegenüber einem jüngeren Erwachsenen (links) ab. [A400]

Quelle: Buch Naturheilpraxis heute, 6. Auflage

Wichtige Eiweisse

- Bausteine der Zellen
- Bildung von Antikörpern
- Wichtig für Zellerneuerung



iStock.com/yulka3ice/iStock-997086430

Obst und Gemüse



Ernährungsfehler

zu viel



iStock.com/LauriPatterson/iStock-1149135424



iStock.com/Vadym Petrochenko/iStock-1312188079

zu fettig



iStock.com/wildpixel/iStock-497268419

zu süß



iStock.com/ManuWe/iStock-175235846

Übergewicht = Adipositas

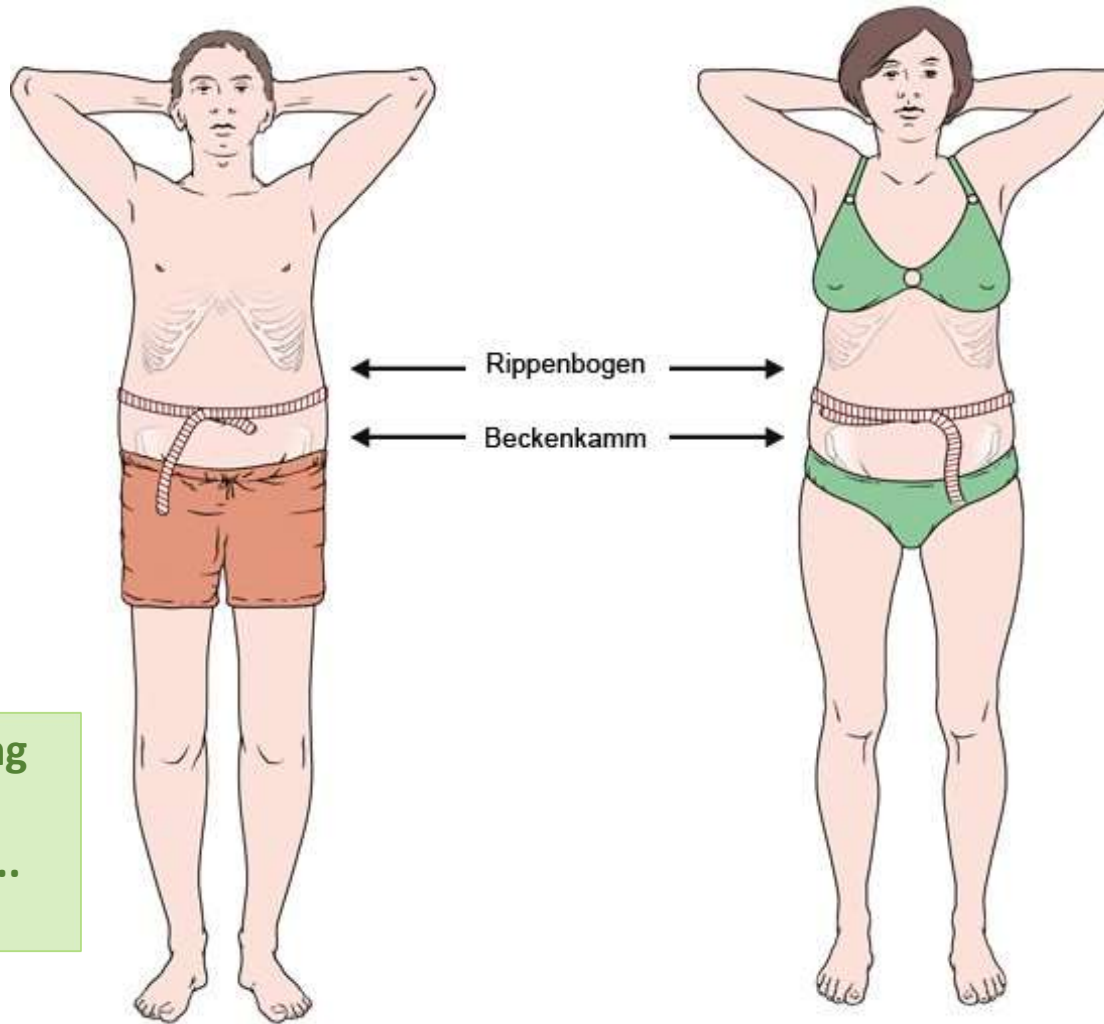
Bauchumfang

Männer < 102cm

Frauen < 88cm

Mein Bauchumfang

.....



BodyMassIndex = BMI

ab 50 Jahren

Normalgewicht

BMI-Wert **21.5 – 29**

Berechnungsformel für BMI

Gewicht in kg

(Körpergröße x Körpergröße)

Mein BMI-Wert

.....

Was ist der Body-Mass-Index?

<https://herzbewegt.org/bmi>

Berechne deinen individuellen BMI gleich selbst mit unserem BMI-Rechner! Die Auswertung ist für Erwachsene ab dem 20. Lebensjahr gedacht.

Alter Geschlecht ☒ ☐

Gewicht (kg)

Größe (cm)

27.7

Normalgewicht - Super! Du hast ein tolles Gewicht für deine Größe. Mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung hältst du es bestimmt.

	Alter	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	ab 60
Starkes Untergewicht		< 16	< 17	< 18	< 19	< 20
Moderates Untergewicht		16 - 17	17 - 18	18 - 19	19 - 20	20 - 21
Leichtes Untergewicht		17 - 18.5	18 - 19.5	19 - 20.5	20 - 21.5	21 - 22.5
Normalgewicht		18.5 - 25	19.5 - 26	20.5 - 27	21.5 - 28	22.5 - 29
Beginnende Fettleibigkeit		25 - 30	26 - 31	27 - 32	28 - 33	29 - 34
Adipositas Grad 1		30 - 35	31 - 36	32 - 37	33 - 38	34 - 39
Adipositas Grad 2		35 - 40	36 - 41	37 - 42	38 - 43	39 - 44
Adipositas Grad 3		> 40	> 41	> 42	> 43	> 44

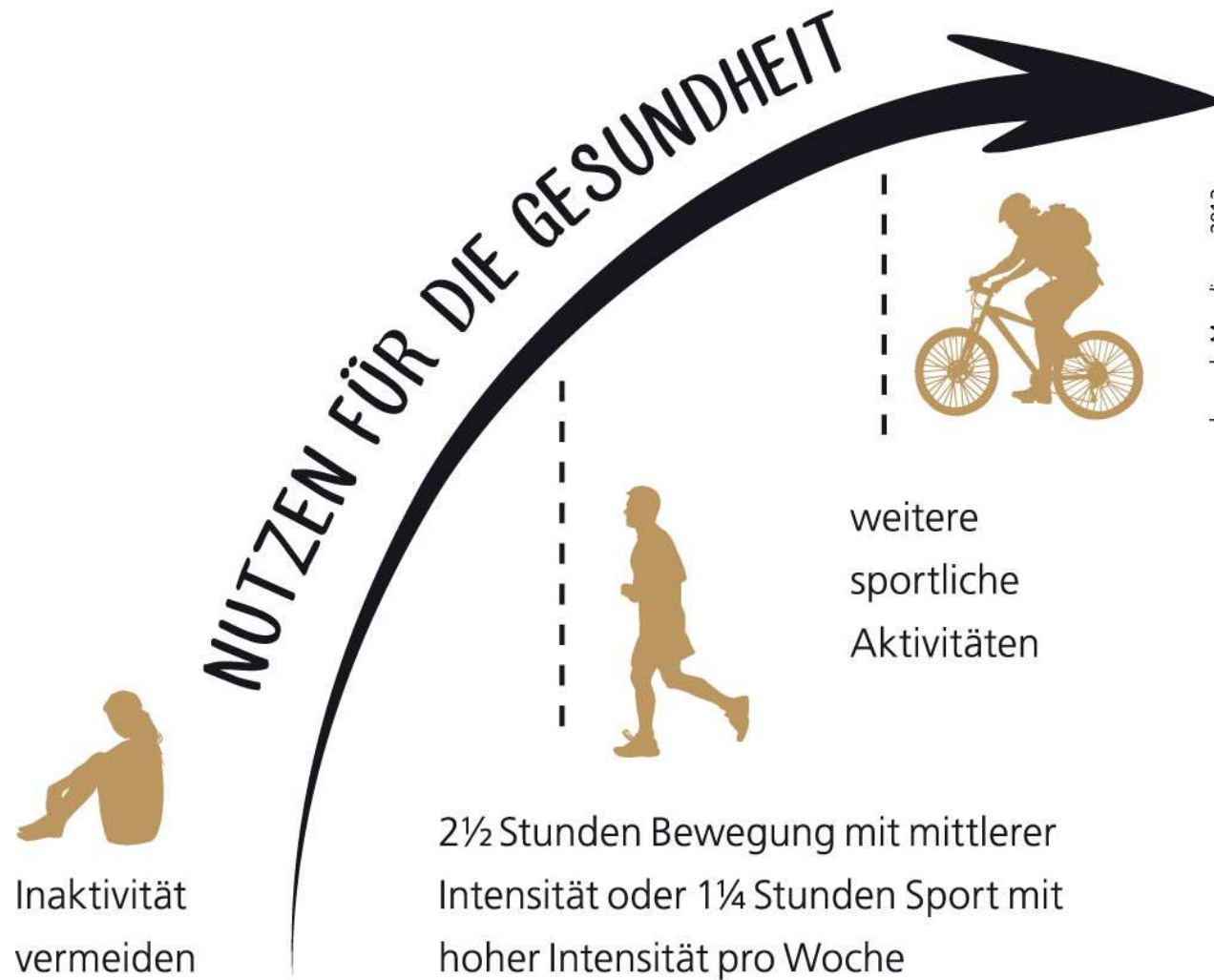
Welche Auswirkungen hat Übergewicht?

- Gelenksbelastung => Gelenksbeschwerden => vorzeitige Arthrose
- Erhöhte Blutfettwerte => Gefässablagerungen => Arteriosklerose
- Bluthochdruck und Herz-Kreislaufbeschwerden
- Zuckerkrankheit (Diabetes) und Folgen: Augen, Nieren, Füße, Sex
- Erhöhte Harnsäurewerte im Blut => Gicht => Nierenschädigung
- vermehrt Gallenblasensteine => Gallenkoliken
- Gewisse Krebsarten
- Depression

Bewegung im Alter



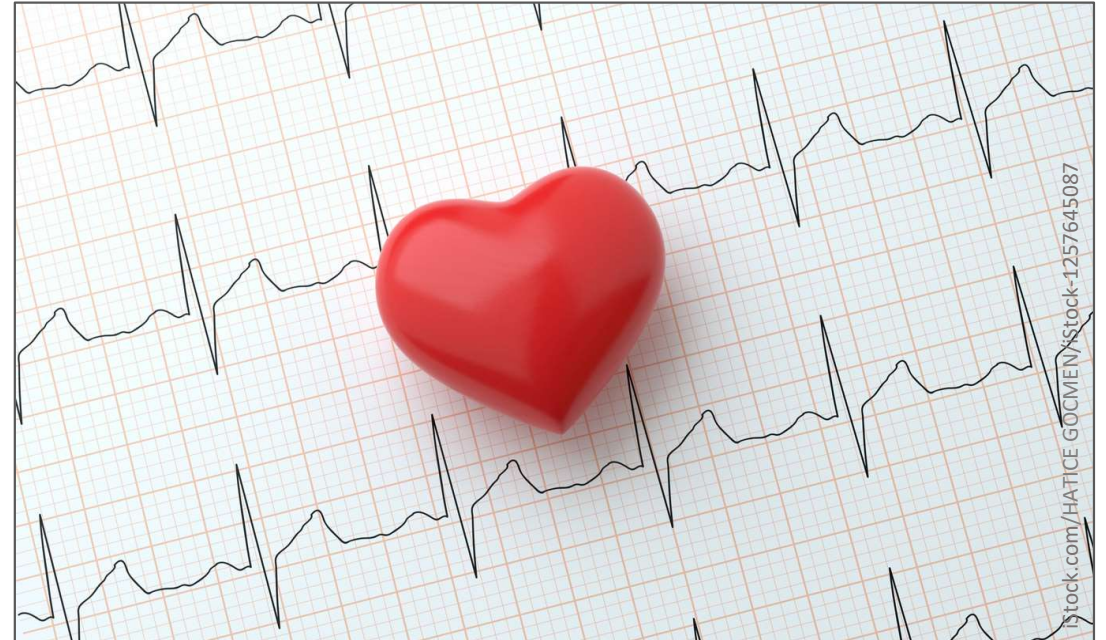
Dosis-Wirkungskurve



Arztkontrollen im Alter



iStock.com/Ljupco/iStock-1299952835



Normwerte: **< 140 / 90 mmHg**

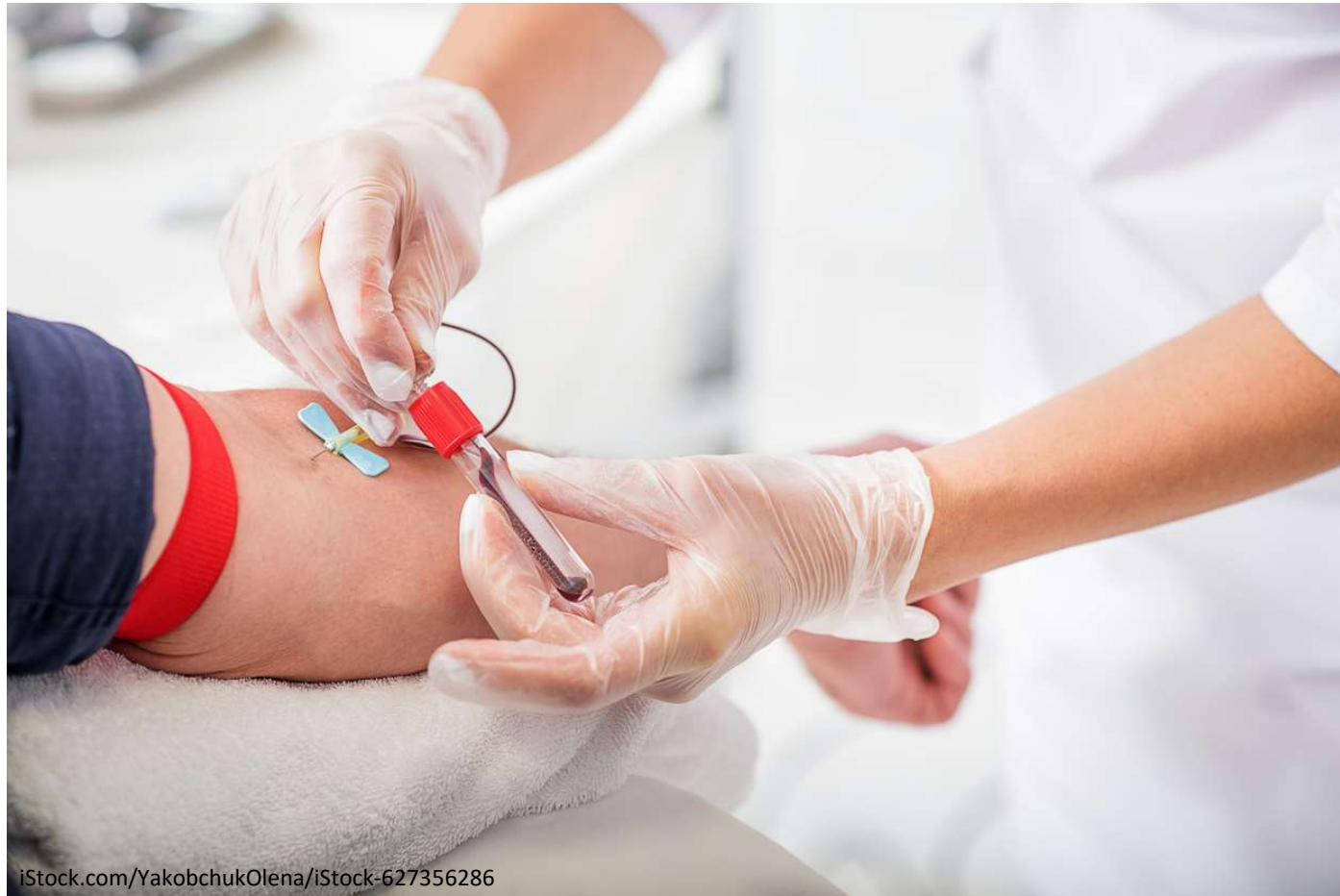


iStock.com/Ake Ngiamsguan/iStock-926093506



iStock.com/perinjo/iStock-1072617128

Blutkontrolle



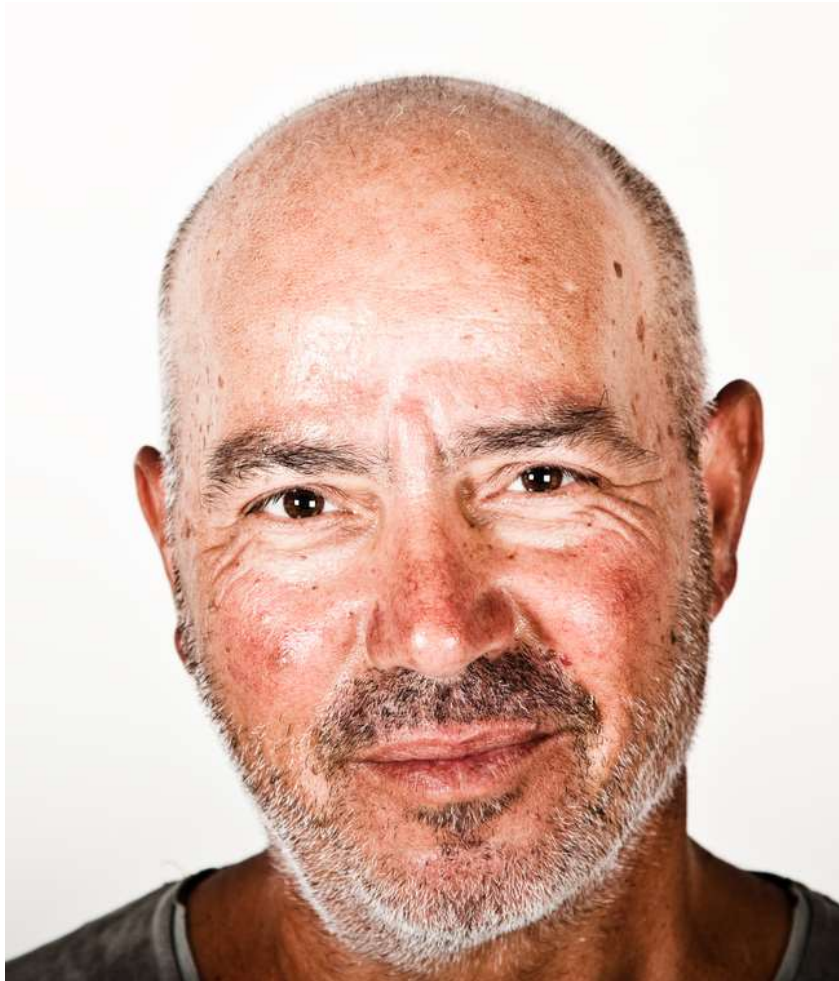


[iStock.com/YakobchukOlena](https://www.iStock.com/YakobchukOlena)/iStock-1304246349

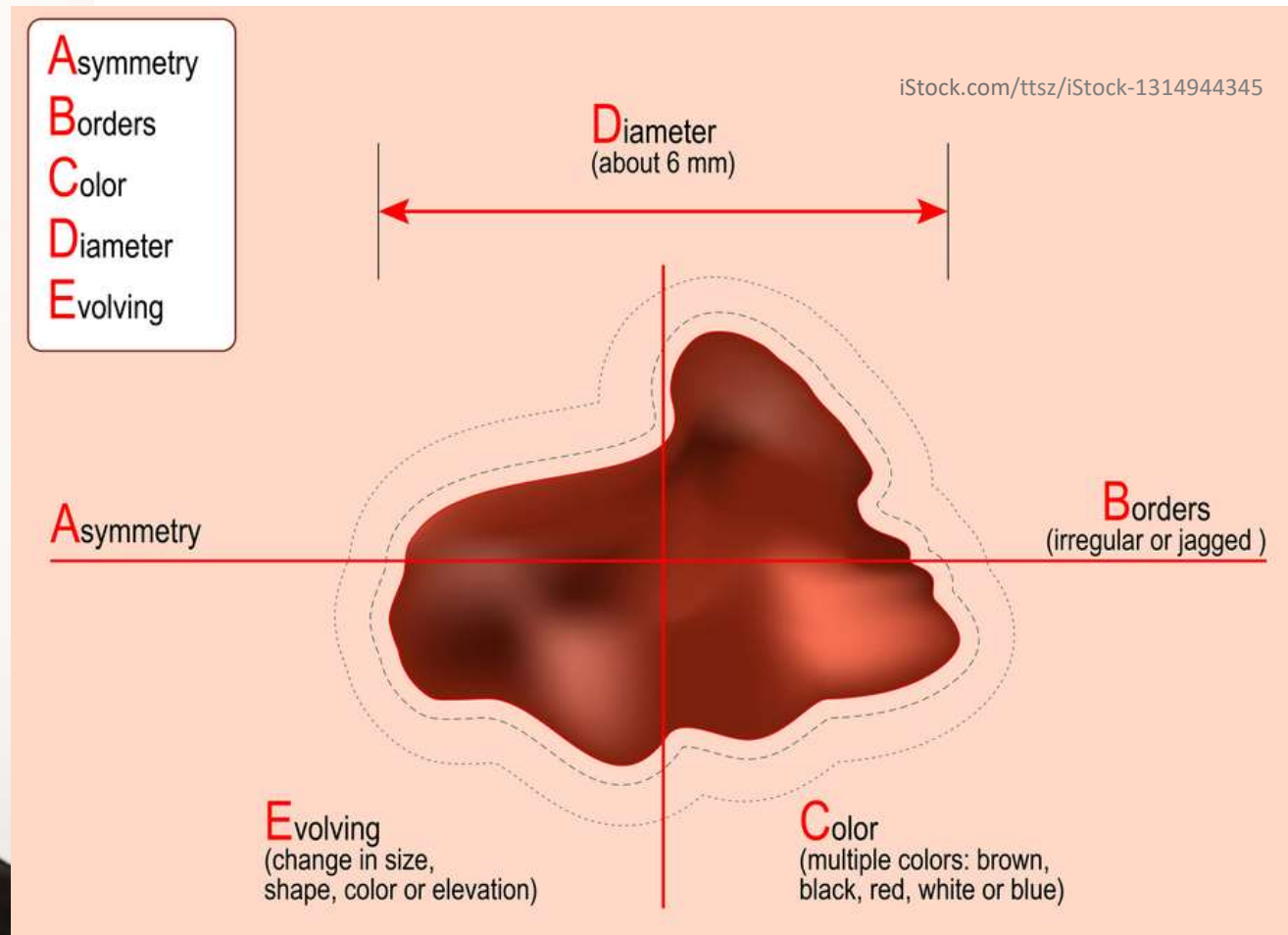


[iStock.com/Zinkevych](https://www.iStock.com/Zinkevych)/iStock-1153021749

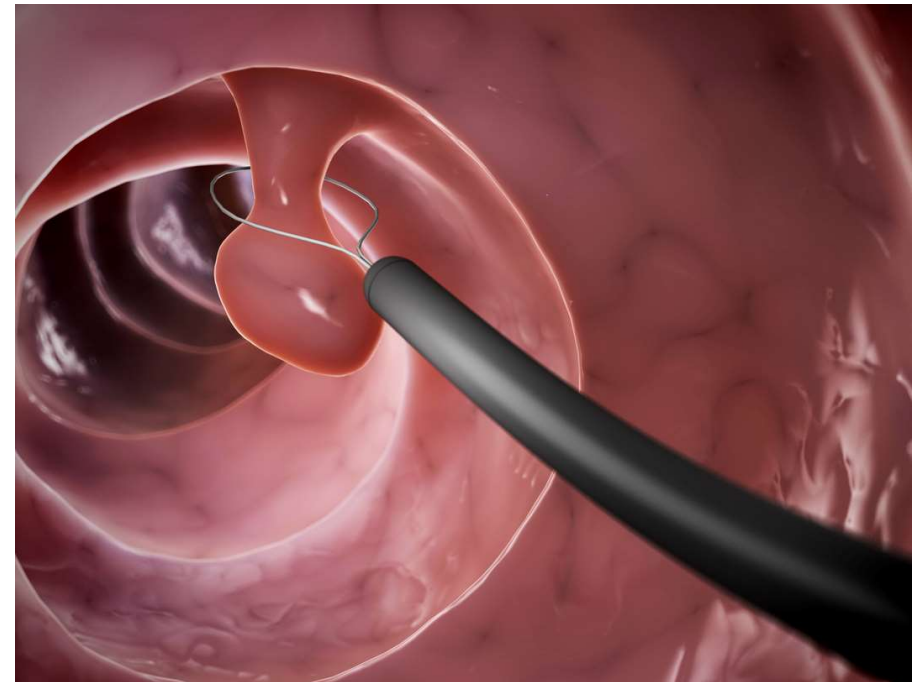
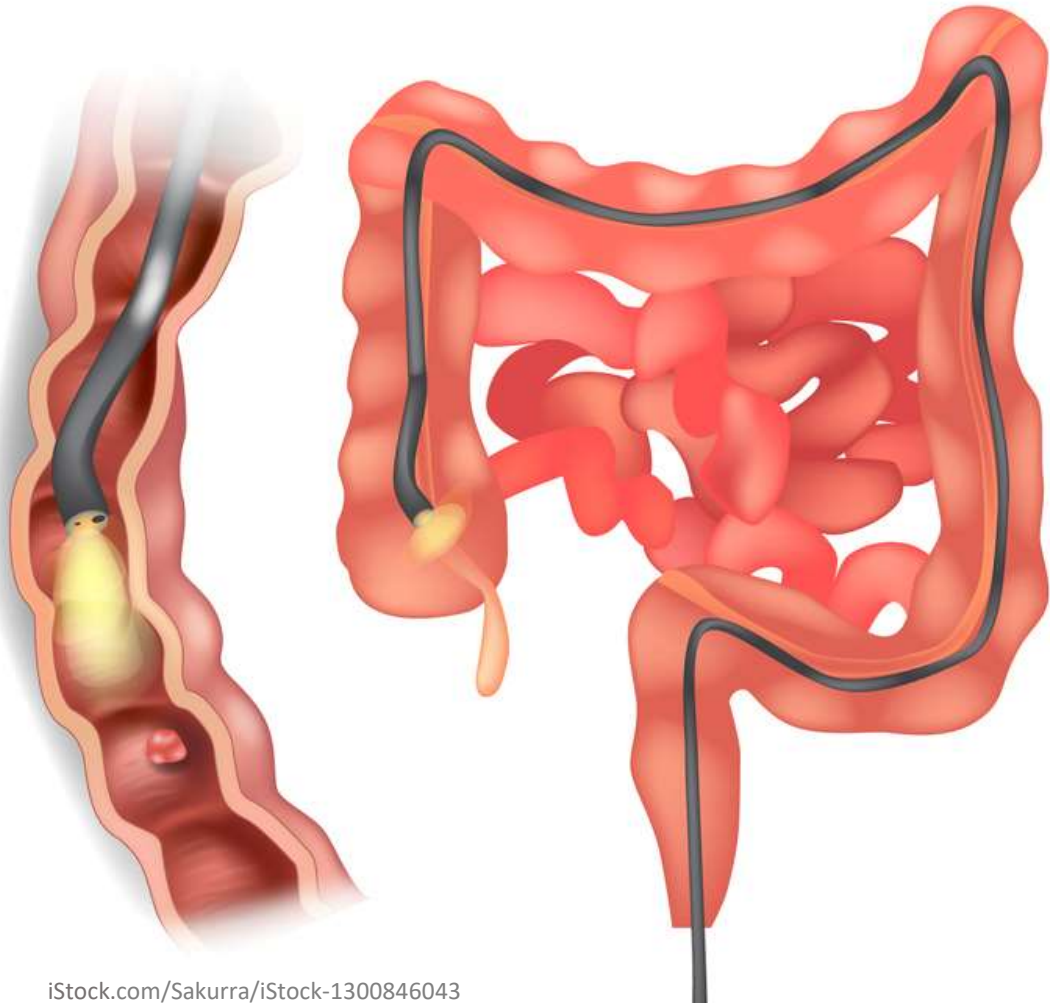
ABCDE -Regel für Hauttumore



iStock.com/piccerella/iStock-176069487



Dickdarmspiegelung



iStock.com/SciePro/iStock-167425606

iStock.com/Sakurra/iStock-1300846043

Gynäkologische Kontrollen

- Brust
- Gebärmutter

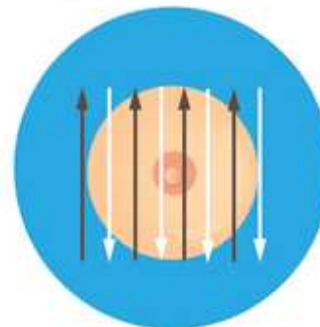
Eine Methode zum Abtasten wählen



Radial Method



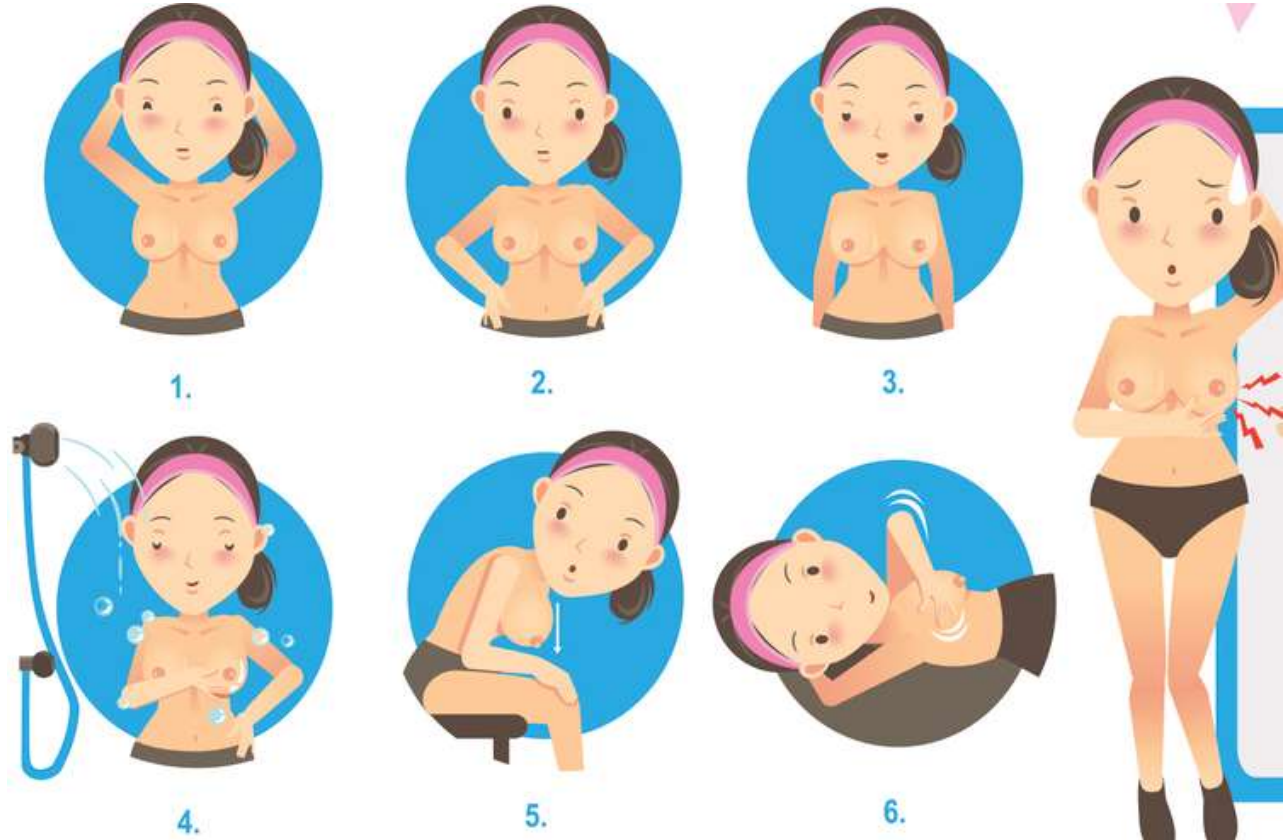
Spiral Method



Vertical Method



Nipple and armpits



Meine nächsten Kontrollen

Die folgende Liste soll Ihnen dabei helfen, die nächsten Schritte auf Ihrem Weg «gesund älter zu werden» zu planen. Der fürsorgliche Umgang mit Ihrem Körper ist eine der wichtigsten Investitionen von Zeit und Energie, die Sie sich schenken können.

Ihr Auto, Ihre Wohnung oder Ihren Garten – all das pflegen Sie ebenfalls regelmässig und das sollten Sie sich selbst auch gönnen.

1. Gibt es ein gesundheitliches Problem, das Ihnen Sorgen bereitet?

Wenn Sie annehmen, dass der Seelenfrieden eintrifft, wenn Sie ein gesundheitliches Problem ignorieren, dann irren Sie sich. In Wahrheit ist Ihre Angst unterschwellig immer vorhanden und verschlingt viel Energie.

2. Ist ein routinemässiger Check-up überfällig?

Achten Sie beim Durchlesen der untenstehenden Punkte darauf, welcher eine Reaktion auslöst oder in Ihnen den Gedanken aufkommen lässt: «Ich habe vor, mich darum zu kümmern.»

- ☐ Meine letzte **Check-up-Untersuchung** liegt länger als 3 Jahre zurück.
- ☐ Meine mir bekannten **Blutwerte** (Cholesterin/Blutzucker/Schilddrüse) liegen mehr als 3 Jahre zurück.
- ☐ Ich kenne meine **Blutdruckwerte** und kontrolliere diese selbst regelmässig.
- ☐ Meine letzte **Augenarztkontrolle** liegt mehr als 2 Jahre zurück.
- ☐ Andere Menschen sagen, dass ich **schlechter höre** - oder ich meide gesellschaftliche Treffen, weil es mir schwerfällt den Gesprächen zu folgen.

- ☐ Für Frauen: meine letzte **gynäkologische Vorsorgeuntersuchung** betreffend Gebärmutterhals (PAP-Abstrich) und Brustuntersuchung (Mammographie oder Sonographie oder MRI) liegen mehr als 3 Jahre zurück.
- ☐ Für Männer: meine letzte **urologische Vorsorgeuntersuchung** betreffend Prostata (PSA-Wert = Prostata spezifisches Antigen) ist mehr als 3 Jahre her.
- ☐ Ich hatte schon einmal eine **Dickdarmspiegelung** im Jahre, das ist mehr als 10 Jahre her.
- ☐ Ich hatte eine **Kotuntersuchung** auf verstecktes Blut im Jahre, das ist mehr als 2 Jahre her.
- ☐ Ich habe **mehr als 50 Muttermale** oder **auffällige Hautveränderungen** (gemäss der ABCDE-Regel) und diese noch nie einer medizinischen Person gezeigt.

Meine **Impfungen** gegen:

- ☐ **Wundstarrkrampf = Tetanus** ist mehr als 20 Jahre her
Bakterien-Gift führt zu Atemlähmungen/Muskelkrämpfen, Sterblichkeit bis 50%

- ☐ **Diphtherie** ist mehr als 20 Jahre her
Bakterien-Gift schädigt dauerhaft Herz und Leber, Sterblichkeit bis 50%

- ☐ **Zecken** (FSME = FrühSommerMeningoEnzephalitis = Hirnhautentzündung)
Die Impfung erfolgt nur gegen die durch Zecken übertragenen FSME-Viren.
Gegen die viel häufigere Lyme-Borreliose (durch Bakterien verursachte Erkrankung)
kann man sich nicht impfen lassen!

- ☐ **Grippe** (jährlich ab Alter 65)
Bedenken Sie, dass das Immunsystem mit zunehmendem Alter weniger leistungsfähig wird.

Typische Alterserkrankungen



iStock.com/Yasin Caglayan/iStock-1307226503

Bewegungsapparat

Augen

Gehirn

Ohren

Gefäße und Herz

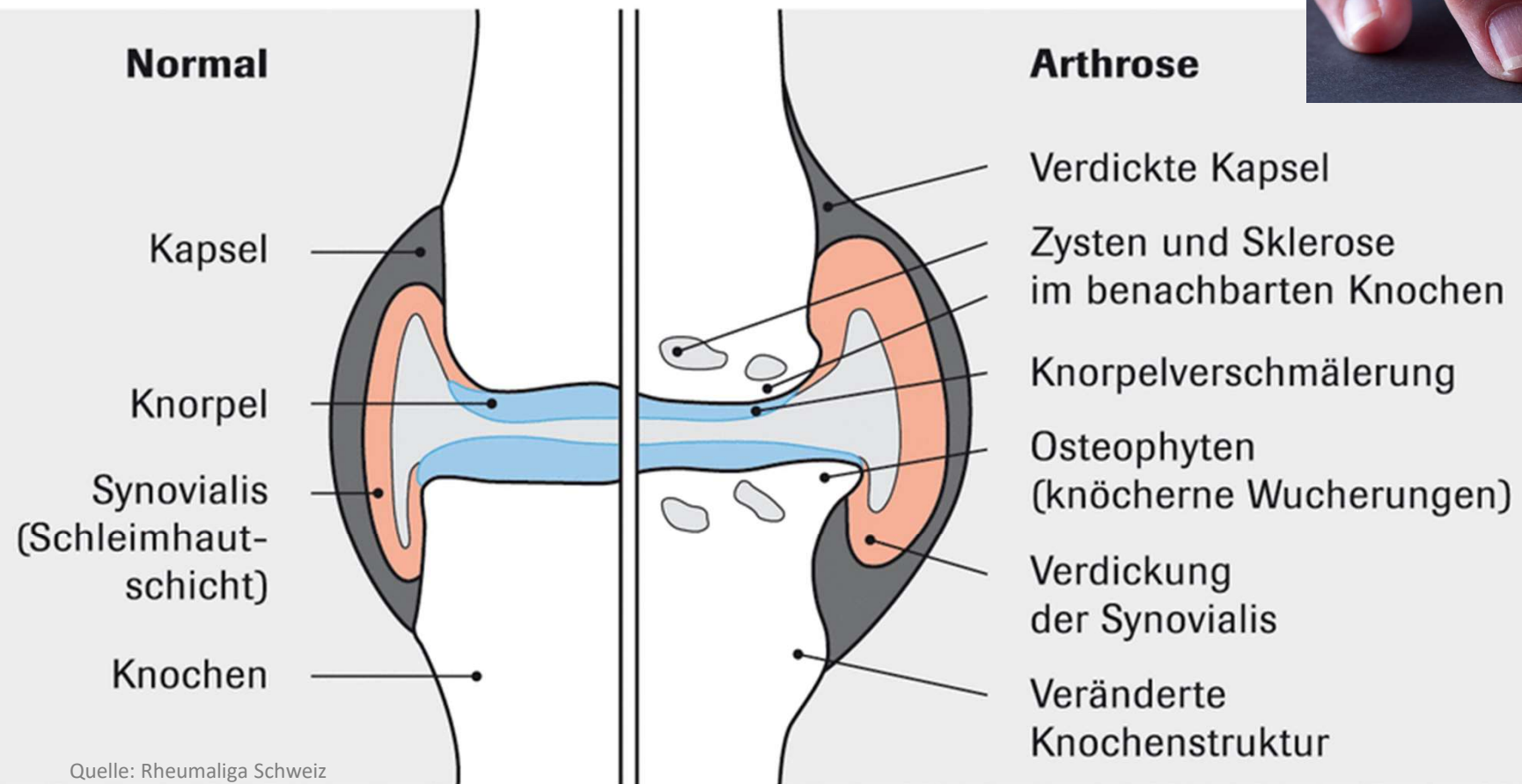
Diabetes

Bluthochdruck

Arthrose



iStock.com/rudisill/iStock-184302741



Arthrose



iStock.com/stockdevil/iStock-482883457

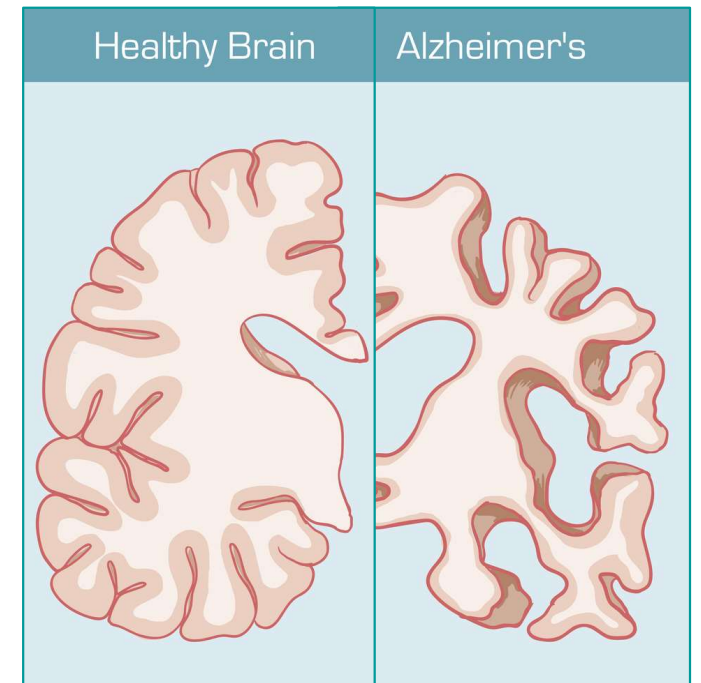


iStock.com/horillaz/iStock-625726132

Demenz



iStock.com/Siphotography/iStock-875810418

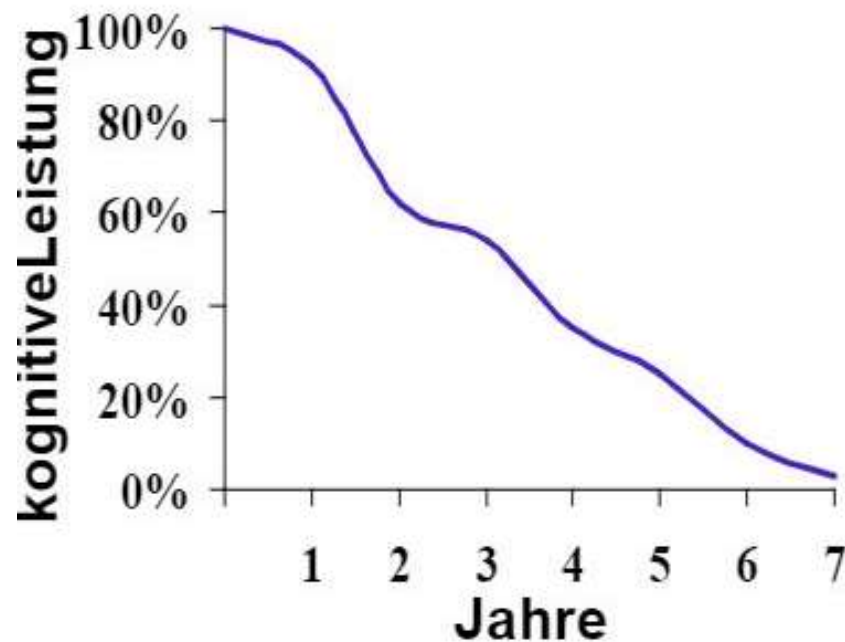


70 % Alzheimer

20 % vaskulär = gefässbedingt

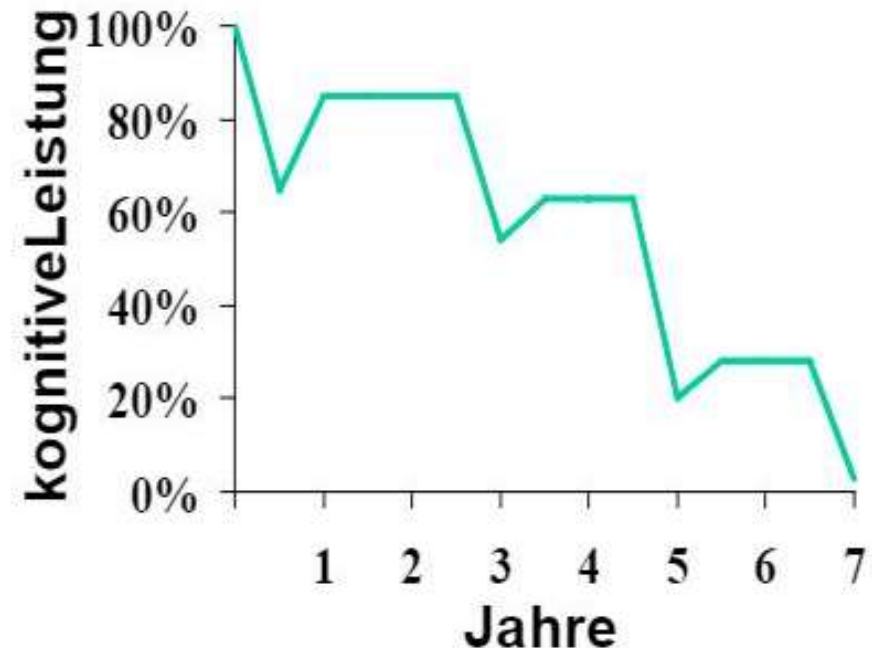
10 % andere

Alzheimer-Demenz



- *schleichender Beginn*
- *allmähliche Verschlechterung*
- *progredienter Verlauf*

Vaskuläre Demenz



- *abrupter Beginn*
- *stufenweise Verschlechterung*
- *zeitlicher Zusammenhang zwischen ischämischem Ereignis und Verschlechterung*

Symptome bei Demenz

<https://www.alzheimer-schweiz.ch>



Memory
problem



Loss of time
orientation



Aggression



Disorientation
in place



Depression

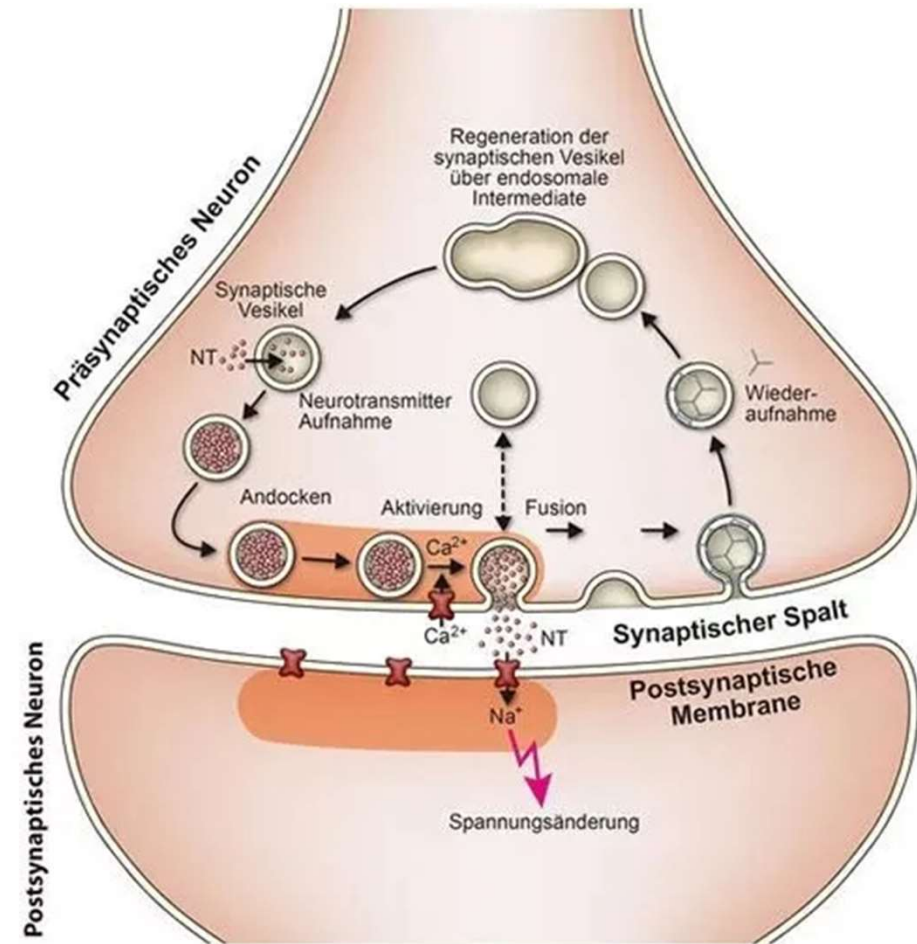


Communication
problems

Altersdepression



iStock.com/fizkes/iStock-1214631523



Quelle: Suchmaschine Padlet, lizenzfreie Bilder

Das Alter kann warten – Gesund bleiben mit den 4 L

L = Laufen

L = Lernen

L = Lieben

L = Lachen



10 Schritte zur psychischen Gesundheit



aktive bleiben



Kreatives tun



in Kontakt bleiben

darüber reden



sich selbst annehmen

um Hilfe
fragen



Neues lernen



sich beteiligen



sich entspannen



sich nicht aufgeben



iStock.com/CedricBrule/iStock-951637692

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit

und

beste Gesundheit für
Ihre Pensionierung

wünschen

Dr. med. Eva Hess
und

Dr. med. K. Kreiliger