

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Vorbereitung Pensionierung
Älter werden – gesund bleiben

Dr. med. Eva Hess / Dr. med. Katharina Kreiliger-Ming

Kanton Luzern

lu.prosenectute.ch

Älter werden – gesund bleiben

Inhalt



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

Titelbild: iStock.com/RuslanGuzov/iStock-485705858

Gesundheit und Krankheit



Quelle Piktogramm: https://www.medico.de/fileadmin/_processed_/2/f/csm_al-mezan-logo_4dfe2a4d59.jpg/Text: Dr. med. Eva Hess

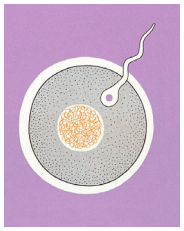
Warum altern wir?



iStock.com/PeopleImages/iStock-1368432716

In unseren Körperzellen ist es genetisch festgelegt

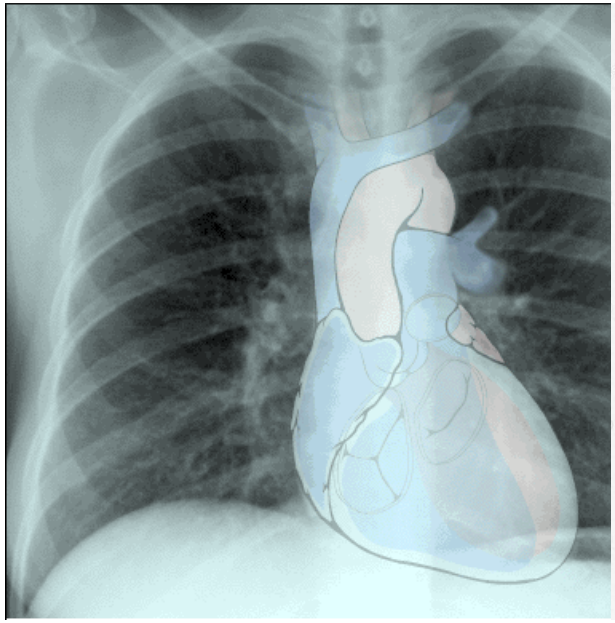
10 normale Altersveränderungen

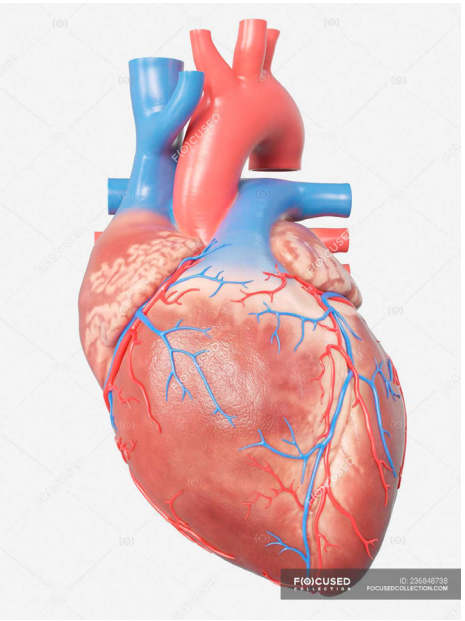


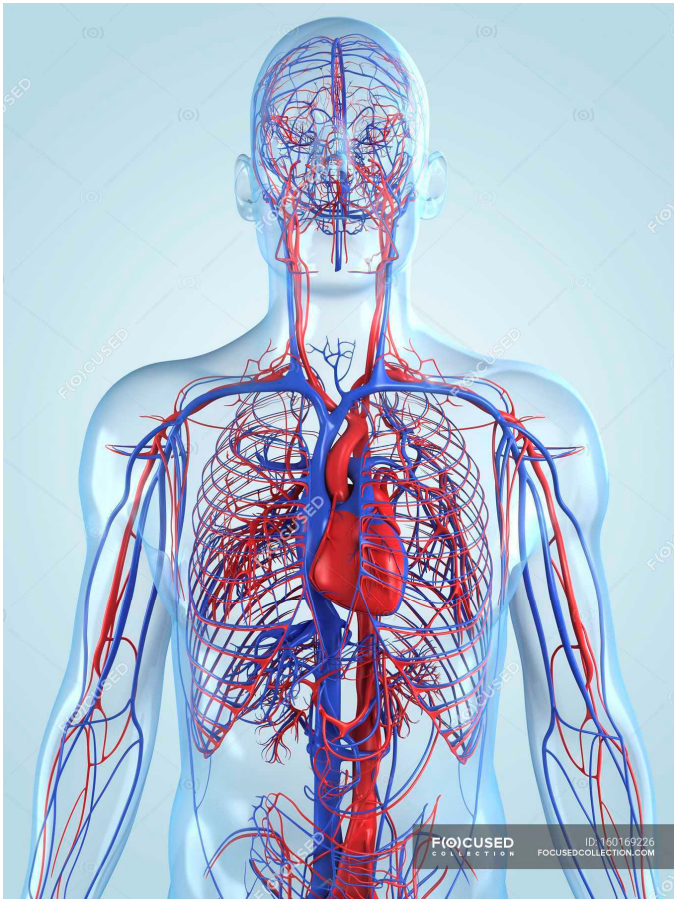


iStock.com/Sensvector/iStock-1334450755

1. Herzmuskel und seine Kraft ⬇





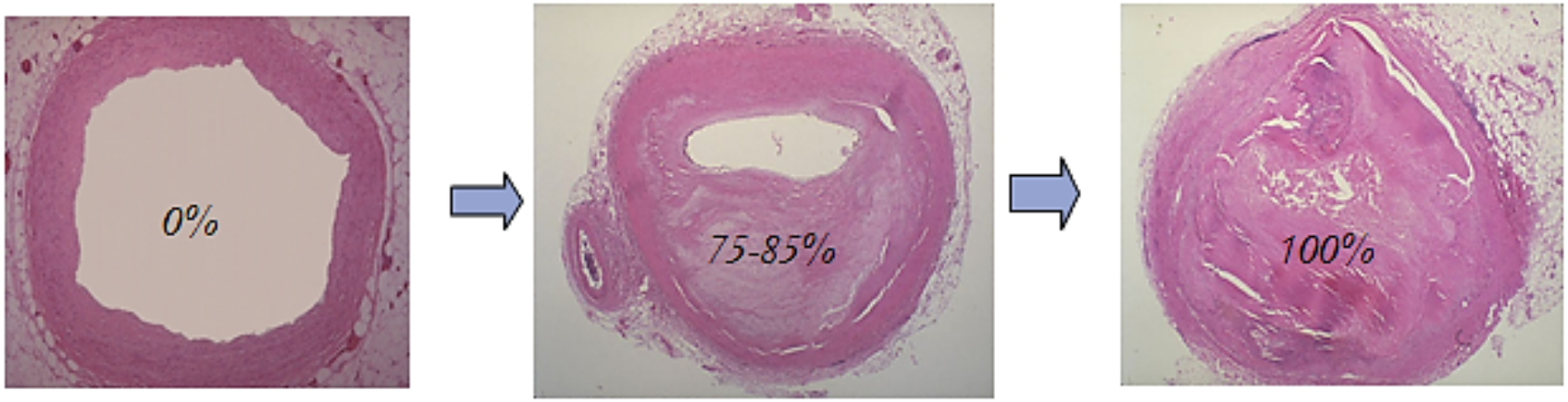


Bildnachweis: Suchmaschine von Padlet

2. Kreislauf und Blutdruck ⬆

Entwicklung der Arteriosklerose

Normal | Angina pectoris | Herzinfarkt



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

Bildnachweis: Suchmaschine von Padlet

3. Bewegungsapparat: Muskeln



iStock.com/Ljupco/iStock-898915642

Aktiv im Alter

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

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

Knochen und Gelenke



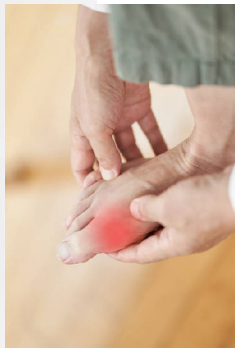










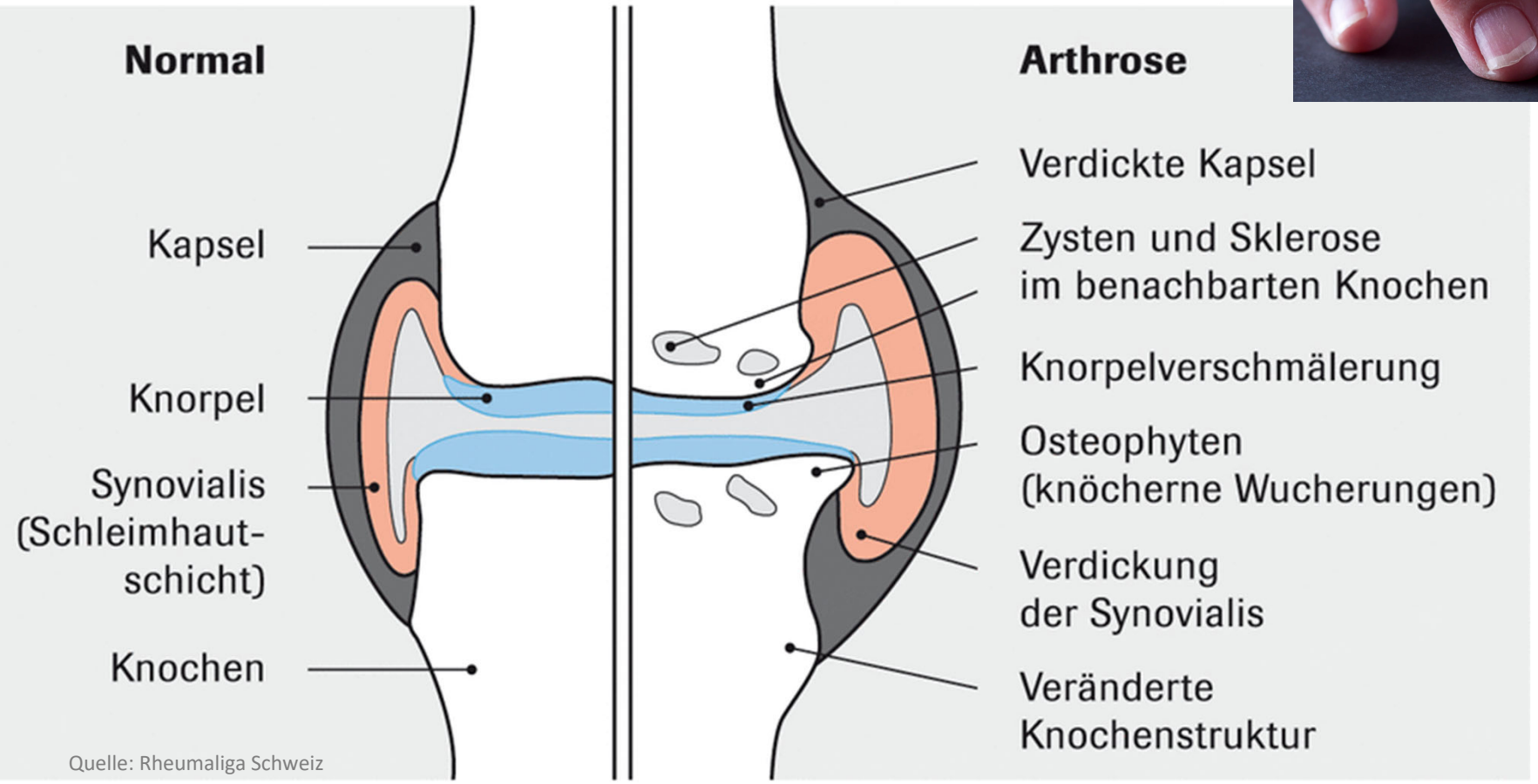


Bildnachweis: Suchmaschine von Padlet

Arthrose



iStock.com/rudisill/iStock-184302741



Quelle: Rheumaliga Schweiz

Röntgenbild eines Kniegelenks

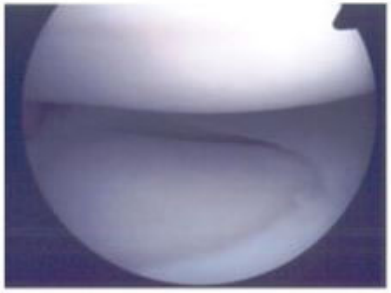
Gesundes Kniegelenk mit intakter Knorpelschicht und gleichmässigem Gelenksspalt

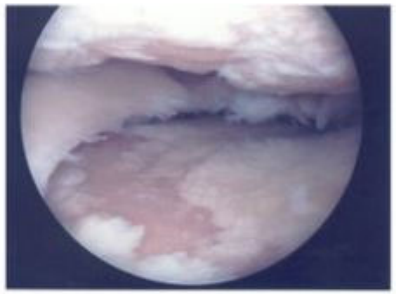




Defekter Knorpel, Gelenksspalt ungleich, Knochenanbauzonen

Gelenksspiegelung





Bildnachweis: Suchmaschine von Padlet

4. Sinnesorgane



iStock.com/AndreyPopov/iStock-845308108



iStock.com/pixinoo/iStock-613017644



iStock.com/Marina113/iStock-1358305620



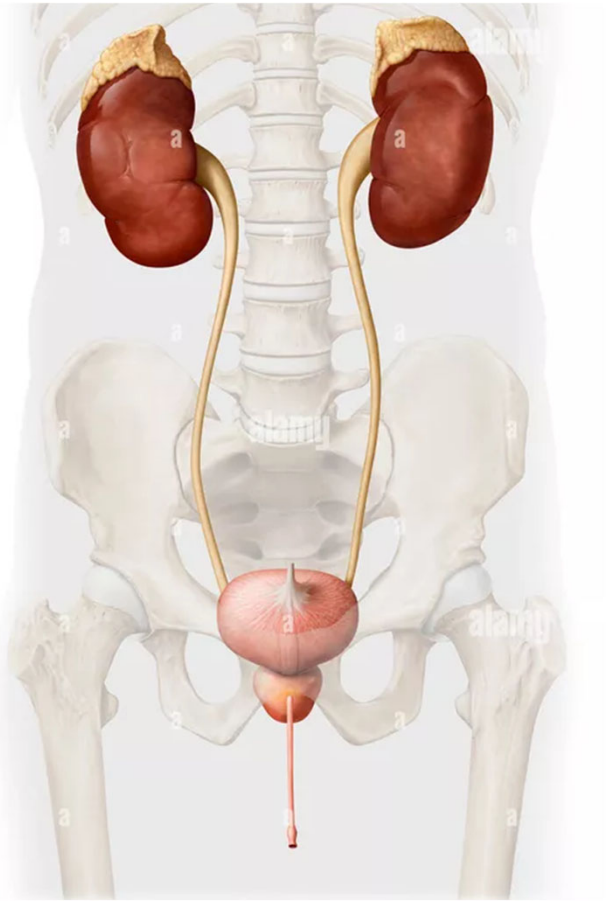
iStock.com/Ridofranz/iStock-994810844

Geschmacksnerven



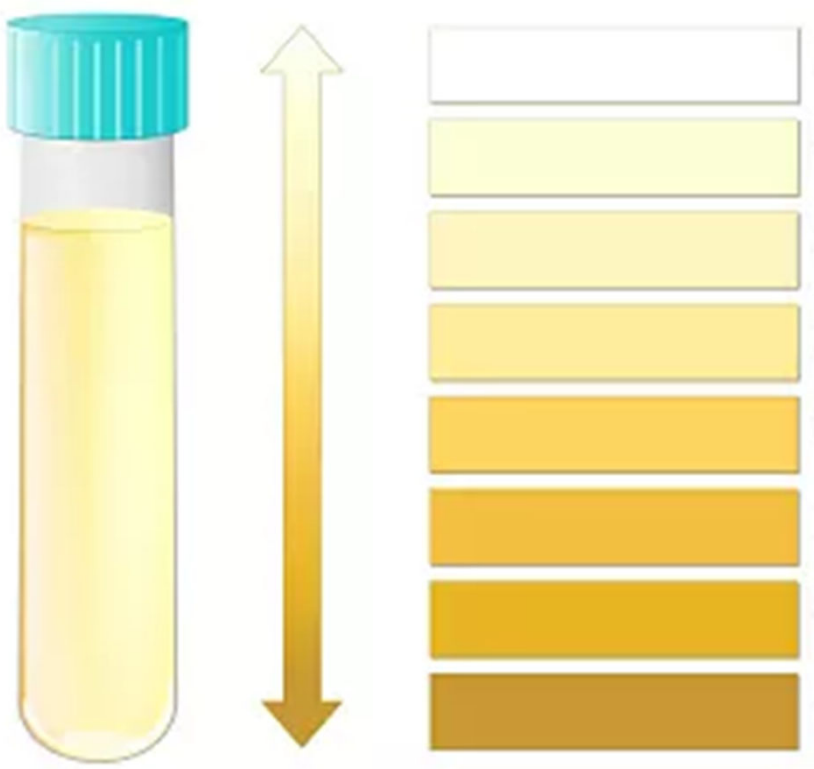
Bildnachweis: Suchmaschine von Padlet

5. Nierenfunktion ↓





Urinfarbe und Bedeutung



Bildnachweis: Suchmaschine von Padlet

6. Blasenfuktion ↓

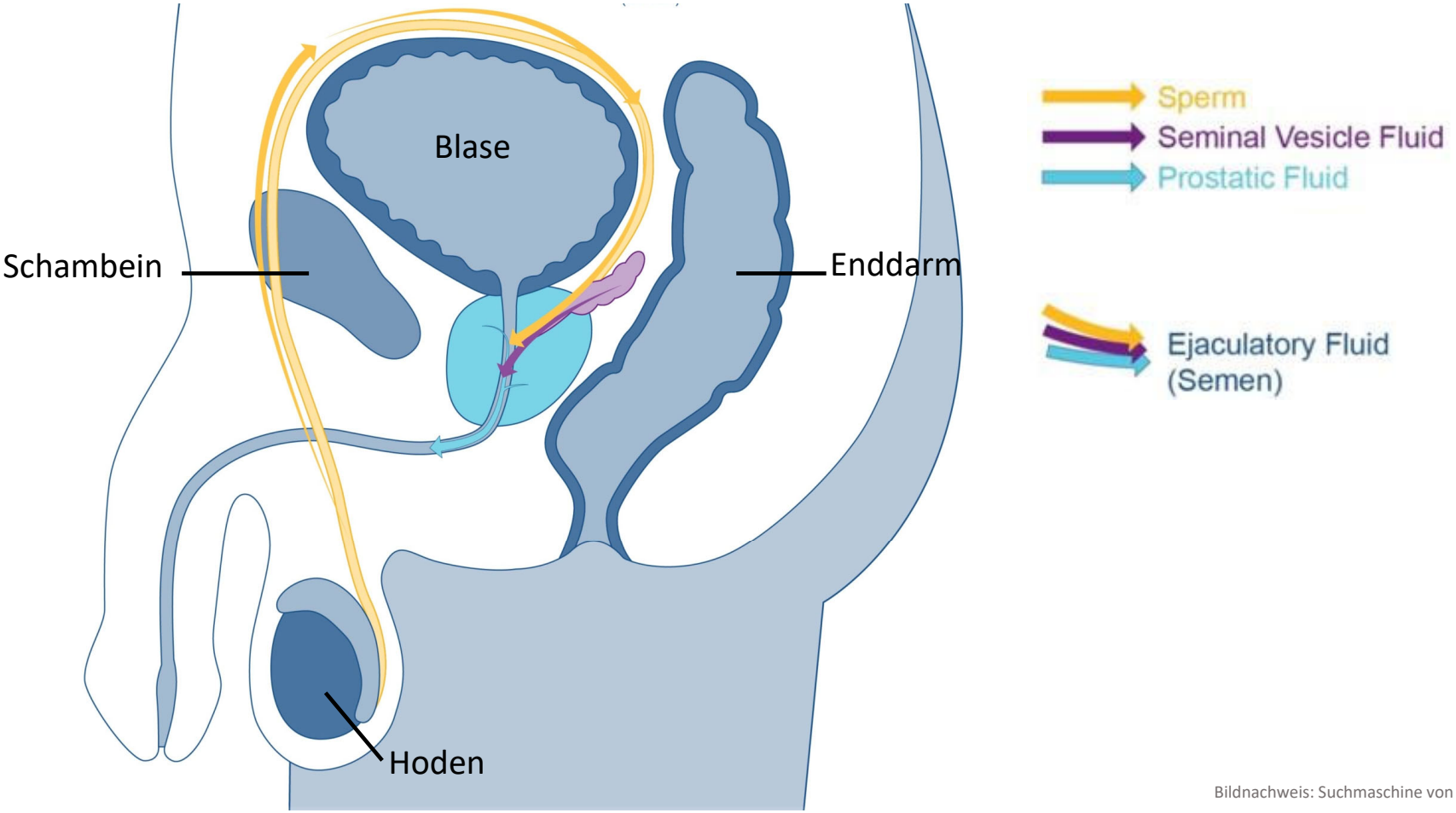
Stress-Inkontinenz

Drang-Inkontinenz



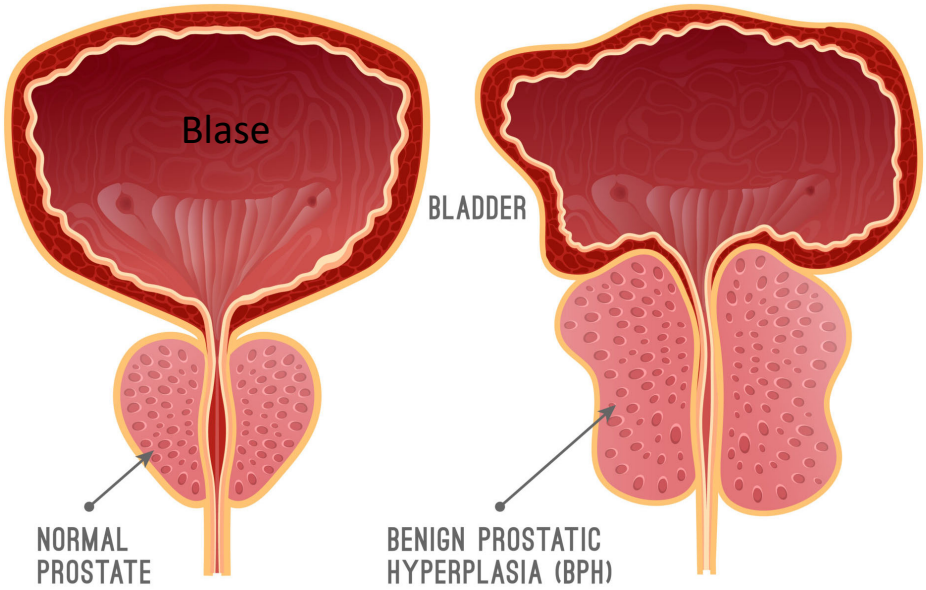
Bildnachweis: Suchmaschine von Padlet

7. Prostata

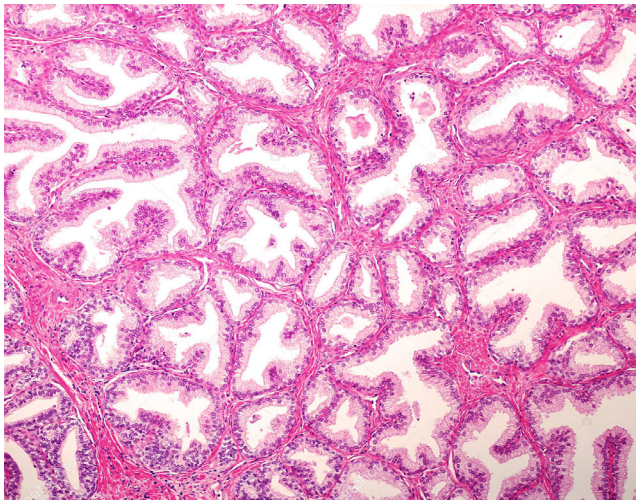


Bildnachweis: Suchmaschine von Padlet

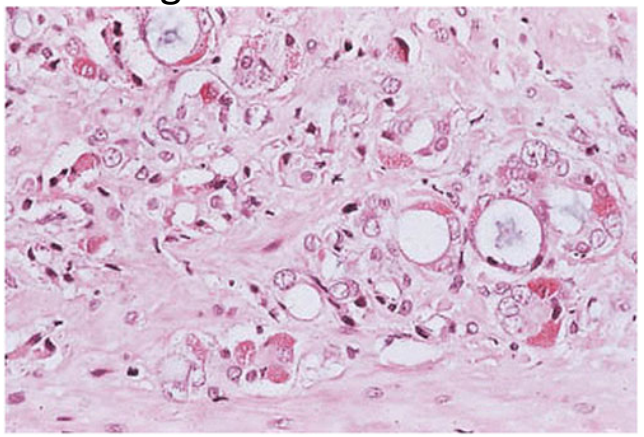
Prostatavergrösserung



Prostatagewebe normal

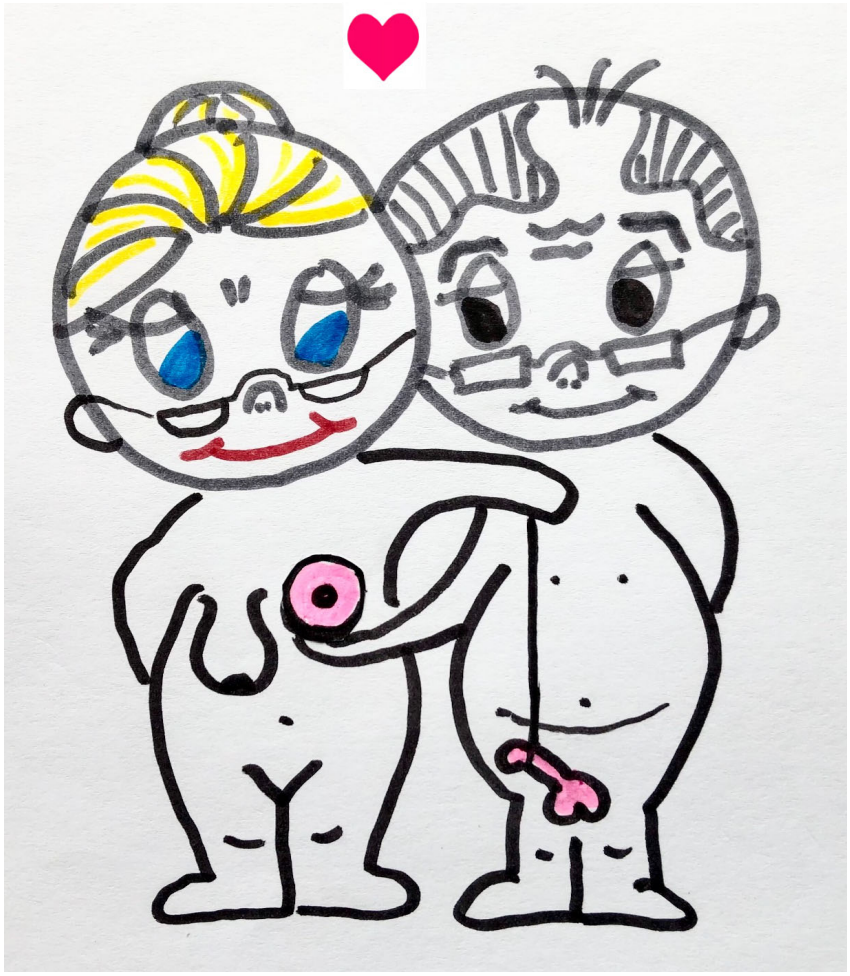


Prostatagewebe verändert



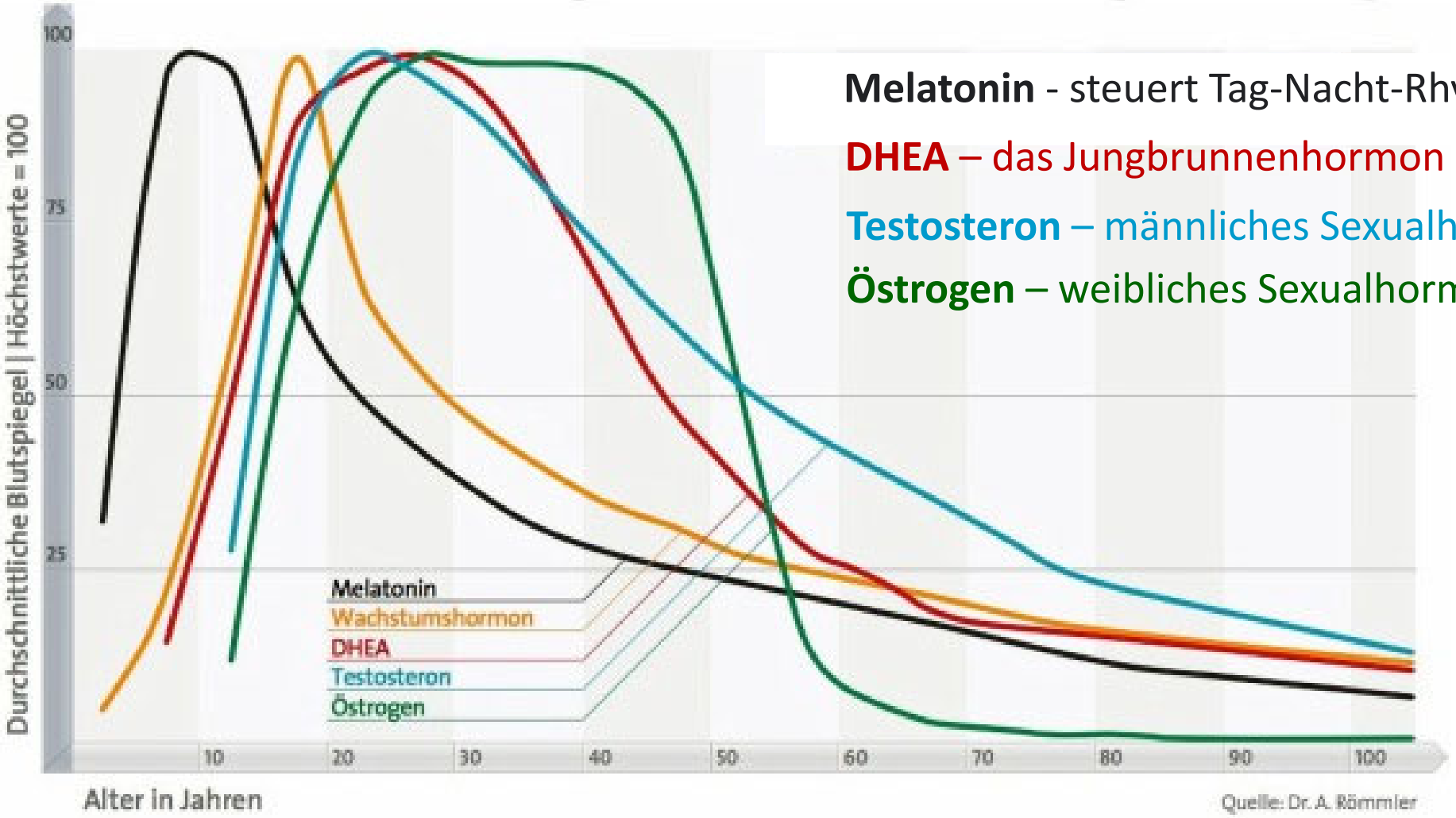
Bildnachweis: Suchmaschine von Padlet

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

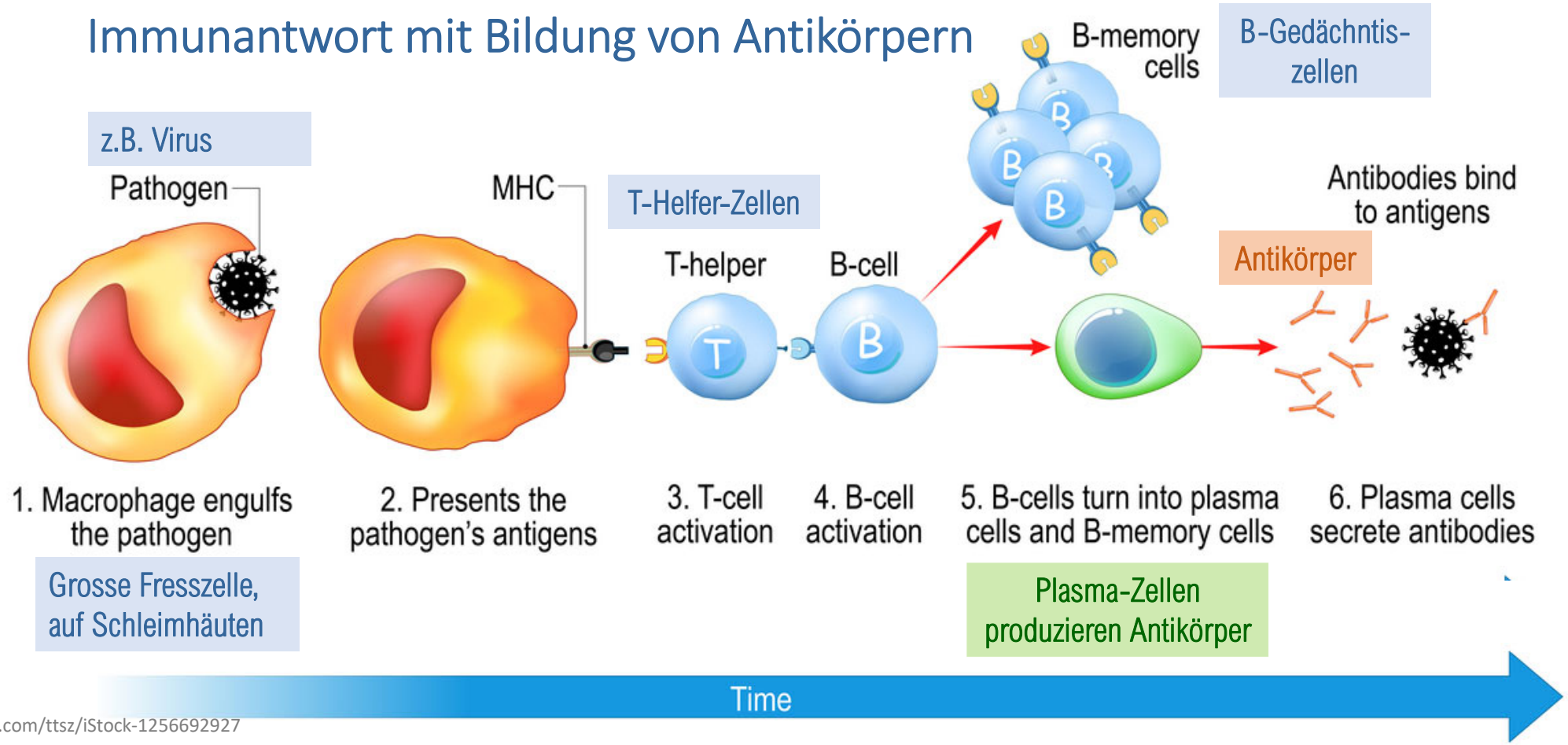
Testosteron – männliches Sexualhormon

Östrogen – weibliches Sexualhormon

Bildnachweis: von Website Dr. Guido Hofmann

9. Immunsystem

Immunantwort mit Bildung von Antikörpern



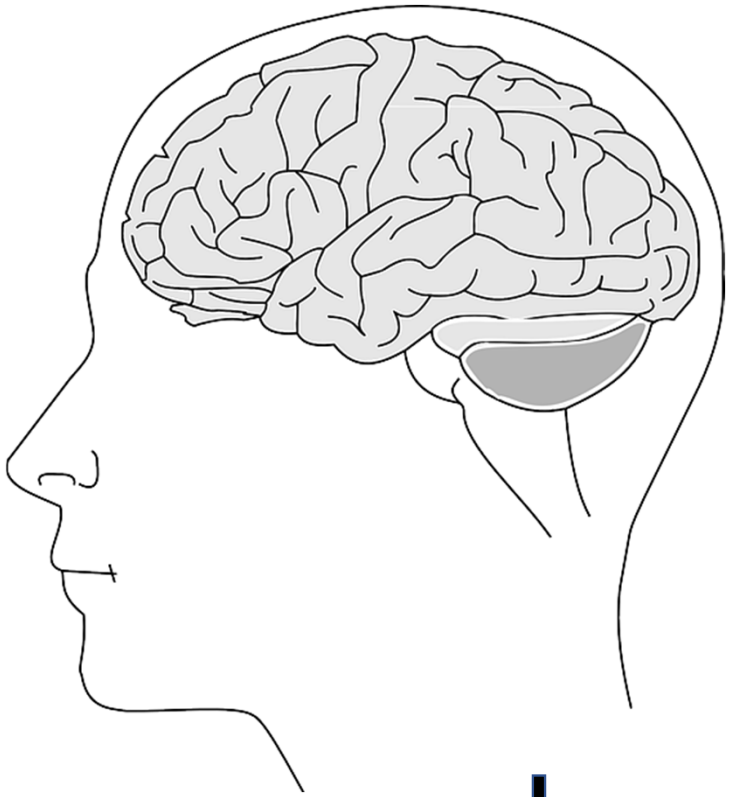
iStock.com/ttsz/iStock-1256692927

Impfempfehlungen im Alter



iStock.com/lucigerma/iStock-1320004757

10. Hirn und Psyche





Bildnachweis: Suchmaschine von Padlet

Kognition ↓

Denkfähigkeit

Gedächtnis ↓

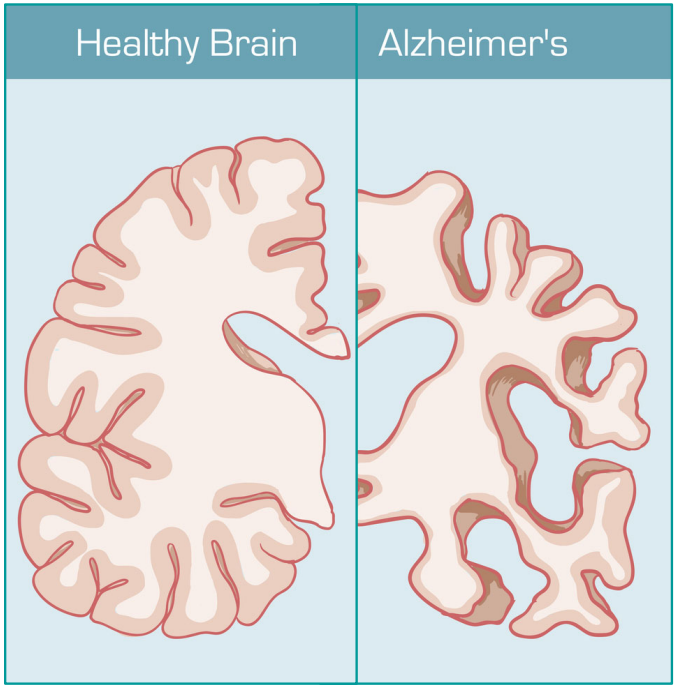
Resilienz ↑↑

psychische Widerstandsfähigkeit

Demenz



iStock.com/SIphotography/iStock-875810418



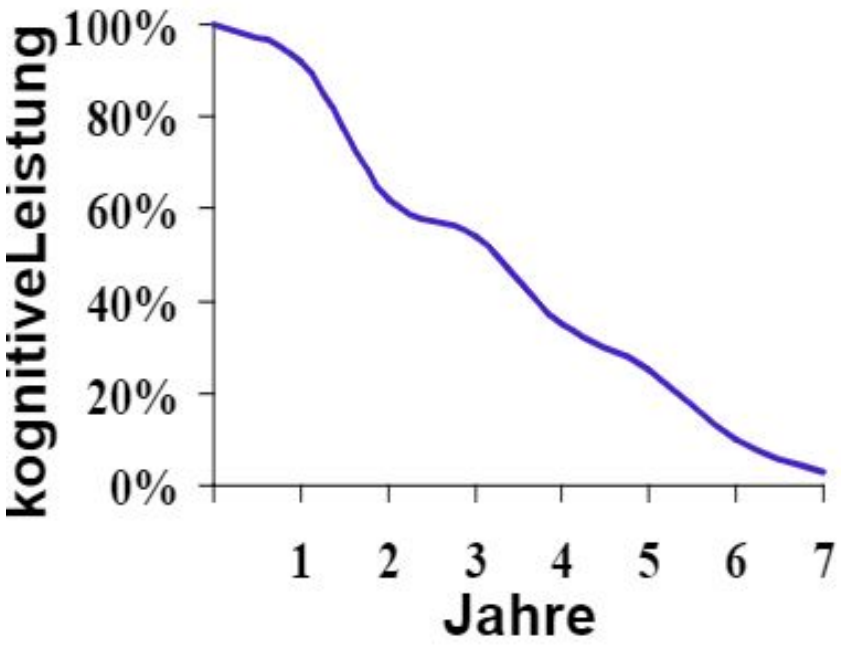
iStock.com/corbac40/iStock-871161746

70 % Alzheimer

20 % vaskulär = gefässbedingt

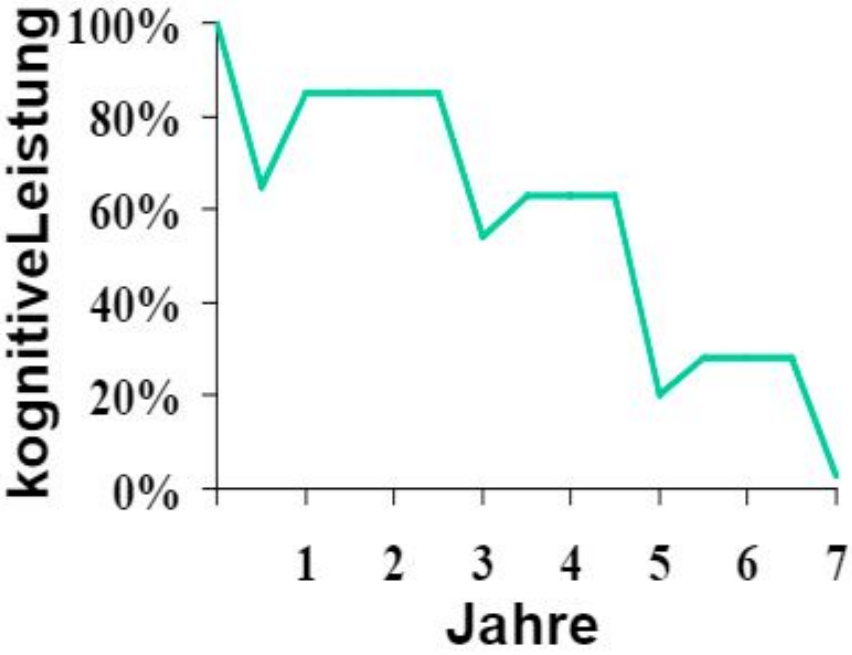
10 % andere

Alzheimer-Demenz



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

Vaskuläre Demenz

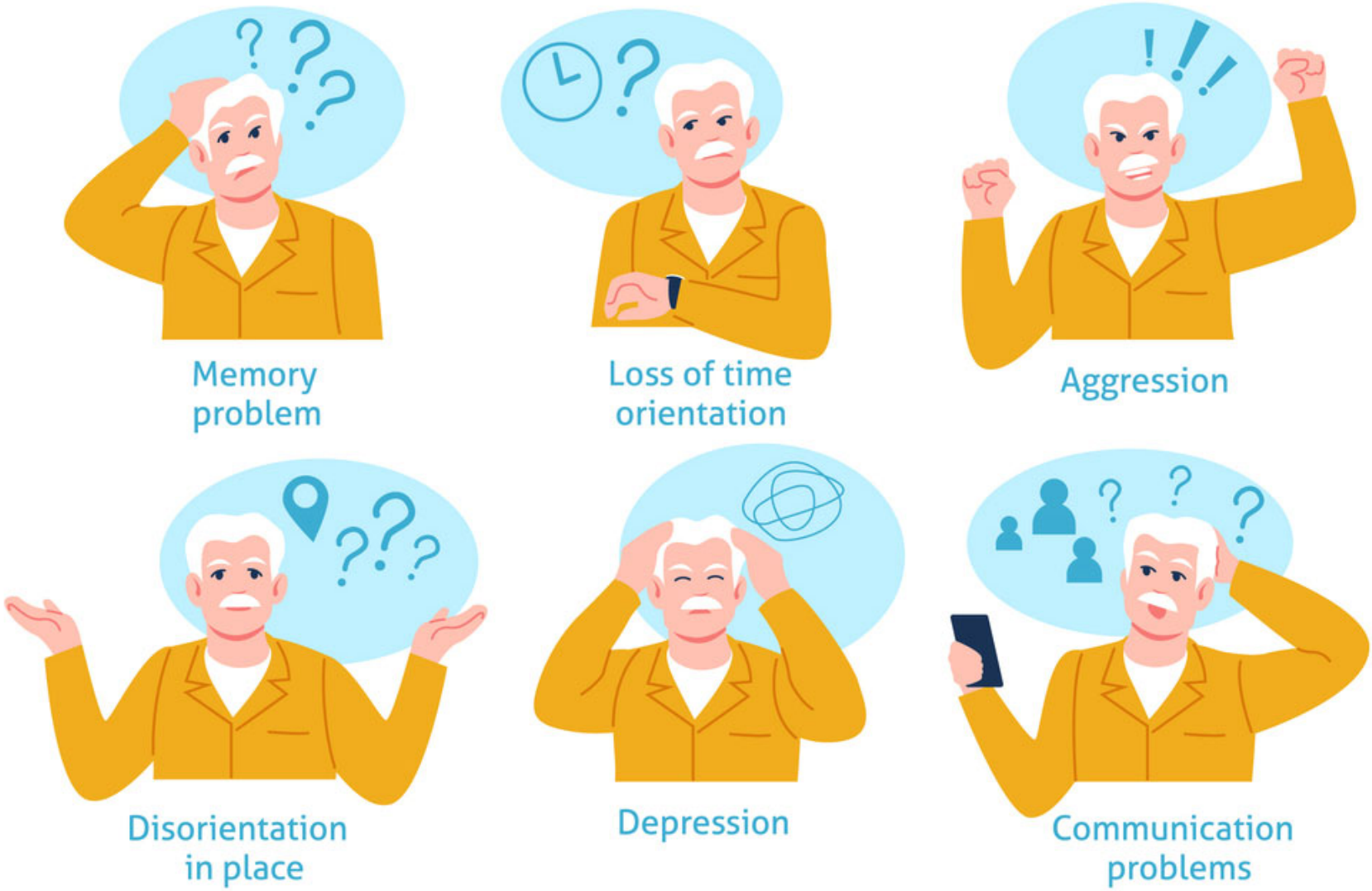


- *abrupter Beginn*
- *stufenweise Verschlechterung*
- *zeitlicher Zusammenhang zwischen ischämischem Ereignis und Verschlechterung*

Free down load/https://docplayer.org/13567693-Querschnittsbereich-medizin-des-alterns-demenzen-delir-und-wahnhafte-erkrankungen-im-alter.html

Symptome bei Demenz

https://www.alzheimer-schweiz.ch



iStock.com/Nadezhda Kurbatova/iStock-1386883199

Was verursacht Schlafprobleme?

Faktoren, die den Schlaf beeinträchtigen

äussere Faktoren

- Lichtverhältnisse
- Geräusche, Lärmquellen
- ungesunde Lebensgewohnheiten
- unbequemes Bett oder Kissen
- Schlaftemperatur
- unpassende Schlafdecke





innere Faktoren

- Stress, Angst, Ärger, Wut
- hormonelle Veränderungen
- Gedankenkarussel
- Probleme, die uns belasten
- Krankheiten
- Schmerzen

Techniken zum leichteren Ein- und Durchschlafen

Meditation zur Entspannung

Meditation fördert mentale Ruhe und hilft beim schnellen Einschlafen und längeren Schlafphasen.

Atemübungen vor dem Schlaf

Gezielte Atemübungen reduzieren Stress und unterstützen das Einschlafen und Durchschlafen.

Bildschirmzeit vermeiden

Das Meiden von Bildschirmen vor dem Schlafengehen verbessert die Schlafqualität und erleichtert das Einschlafen.



Alterungsprozesse verlangsamen



iStock.com/krisblackphotography/iStock-476250476

Gesunde Ernährung

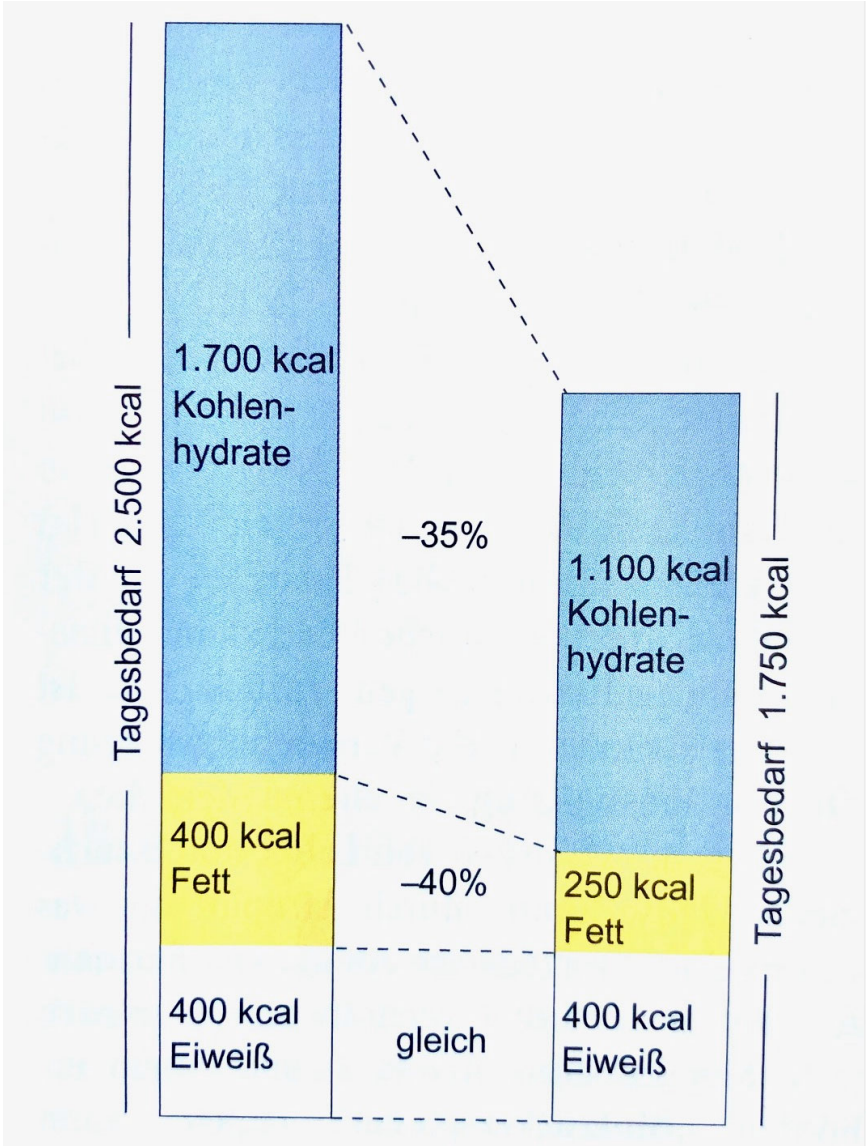


www.sge-ssn.ch = Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Welchem Bereich möchte ich mehr Aufmerksamkeit schenken?



erstellt durch Dr. med. Eva Hess nach Vorlage von Isabelle Kocher



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





iStock.com/fcafotodigital/iStock-1314012126 und iStock-1249362200

Ernährungsfehler



iStock.com/Vadym Petrochenko/iStock-1312188079

zu viel



iStock.com/LauriPatterson/iStock-1149135424



zu süss

iStock.com/ManuWe/iStock-175235846

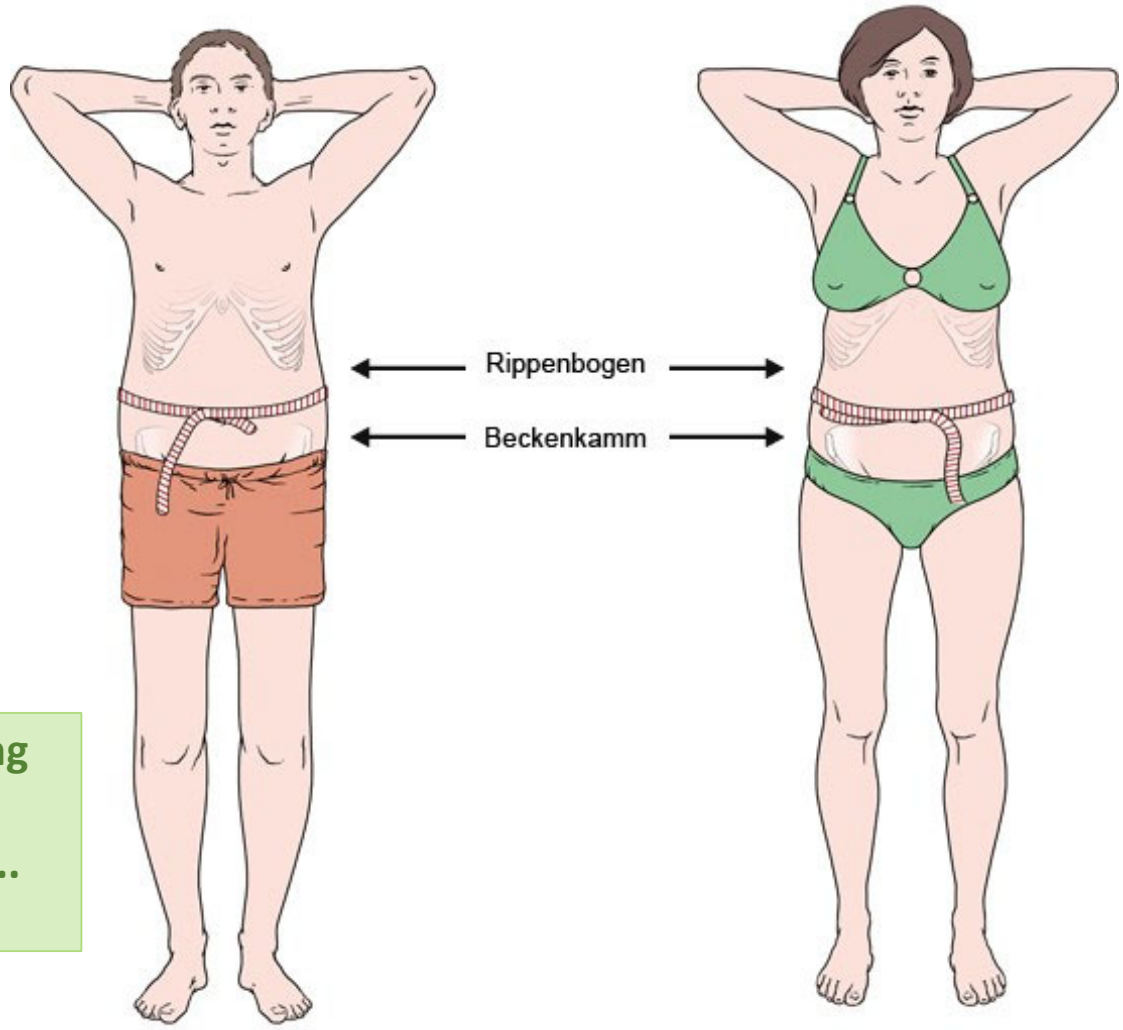
zu fettig



iStock.com/wildpixel/iStock-497268419

Übergewicht = Adipositas

Bauchumfang
Männer < 102cm
Frauen < 88cm



Mein Bauchumfang

……

BodyMassIndex = BMI

ab 50 Jahren

Normalgewicht

BMI-Wert **21.5 – 29**

Berechnungsformel für BMI

$$\frac{\textit{Gewicht in kg}}{\textit{(Körpergrösse x Körpergrösse)}}$$

Mein BMI-Wert

……

https://www.gesundheitsinformation.de/grafiken/adipositas_bauchumfang_dejpg_replacement_image.jpg

Welche Auswirkungen hat Übergewicht?

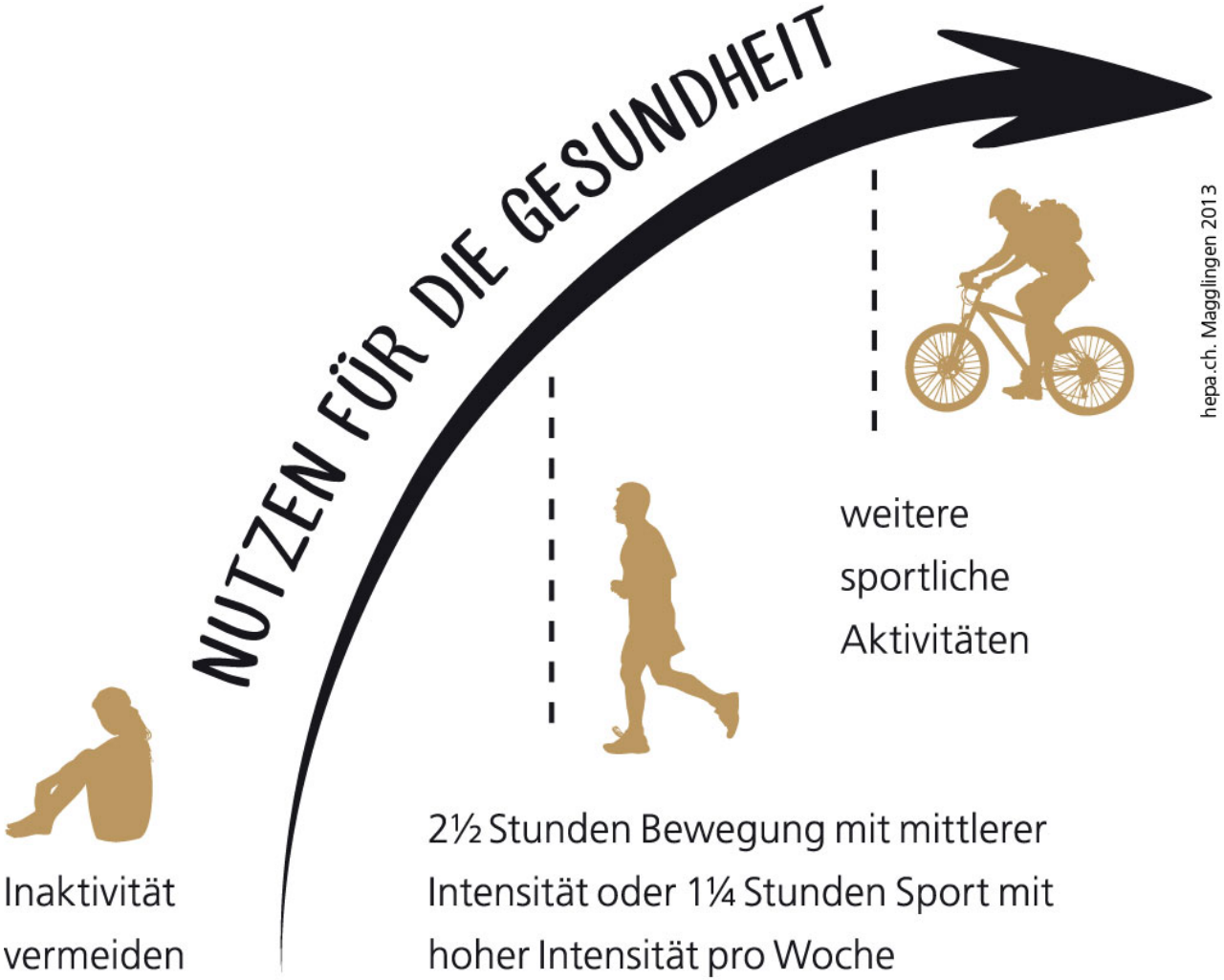
- Gelenksbelastung => Gelenksbeschwerden => vorzeitige Arthrose
- Erhöhte Blutfettwerte => Gefässablagerungen => Arteriosklerose
- Bluthochdruck und Herz-Kreislaufbeschwerden
- Zuckerkrankheit (Diabetes) und Folgen: Augen, Nieren, Füsse, Sex
- Erhöhte Harnsäurewerte im Blut => Gicht => Nierenschädigung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

Bewegung im Alter



iStock.com/Aleutie/iStock-605759748

Dosis-Wirkungskurve



Arztkontrollen im Alter



iStock.com/Ljupco/iStock-1299952835





Normwerte: **< 140 / 90 mmHg**



iStock.com/Ake Ngiamsanguan/iStock-926093506



iStock.com/perinjo/iStock-1072617128

Blutkontrolle



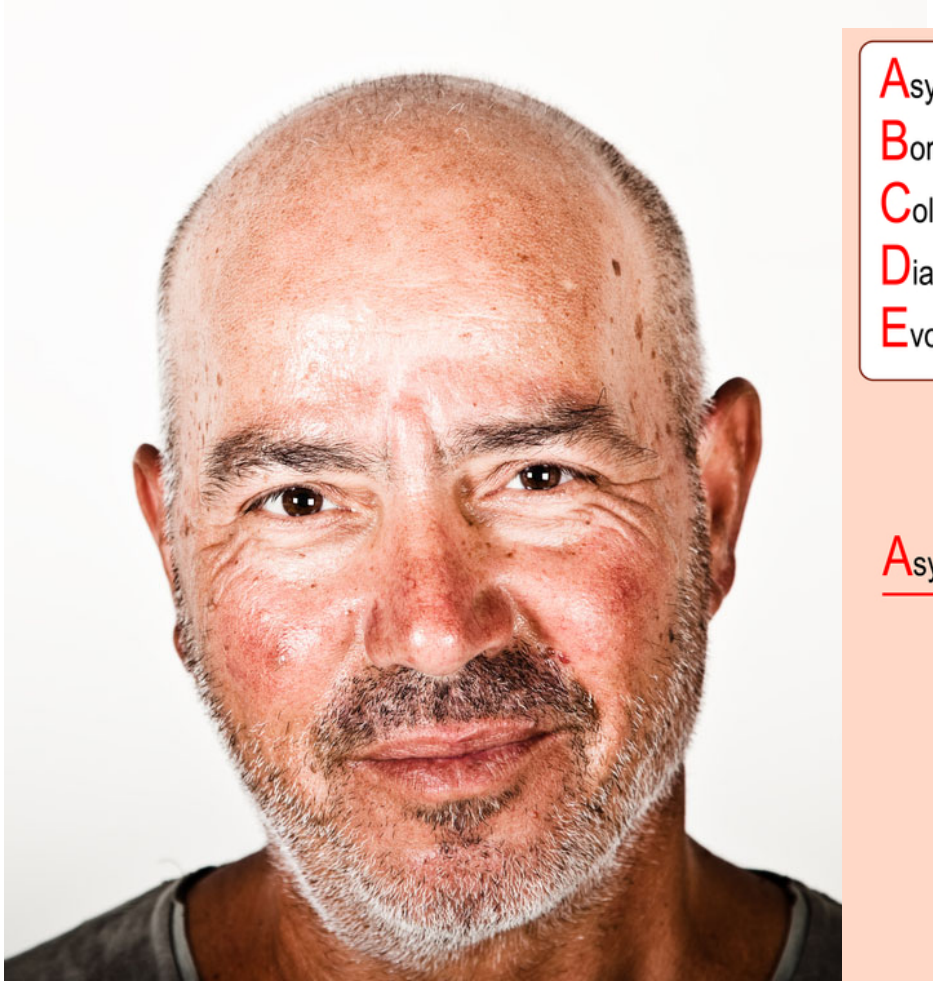


iStock.com/YakobchukOlena/iStock-1304246349

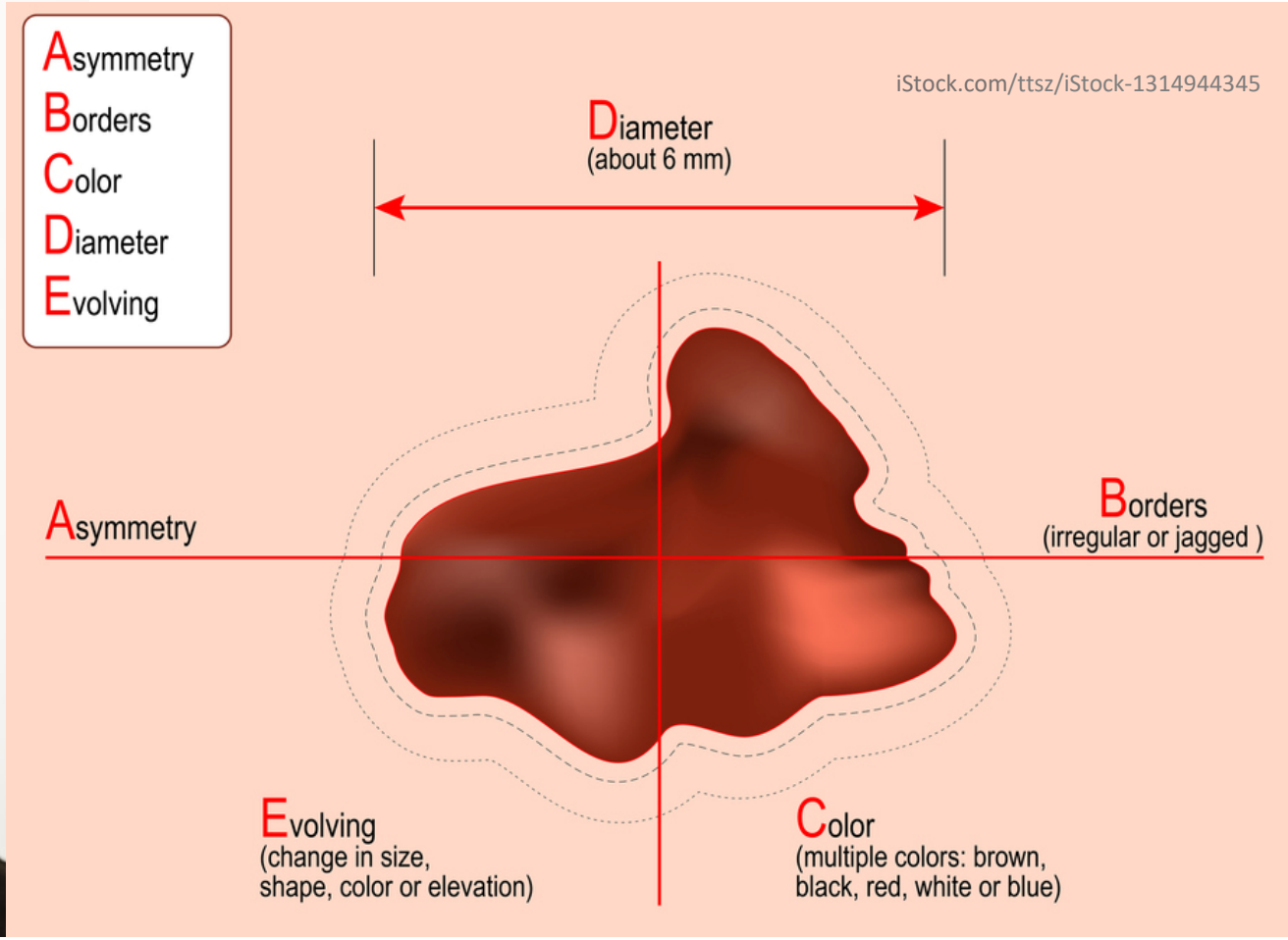


iStock.com/Zinkevych/iStock-1153021749

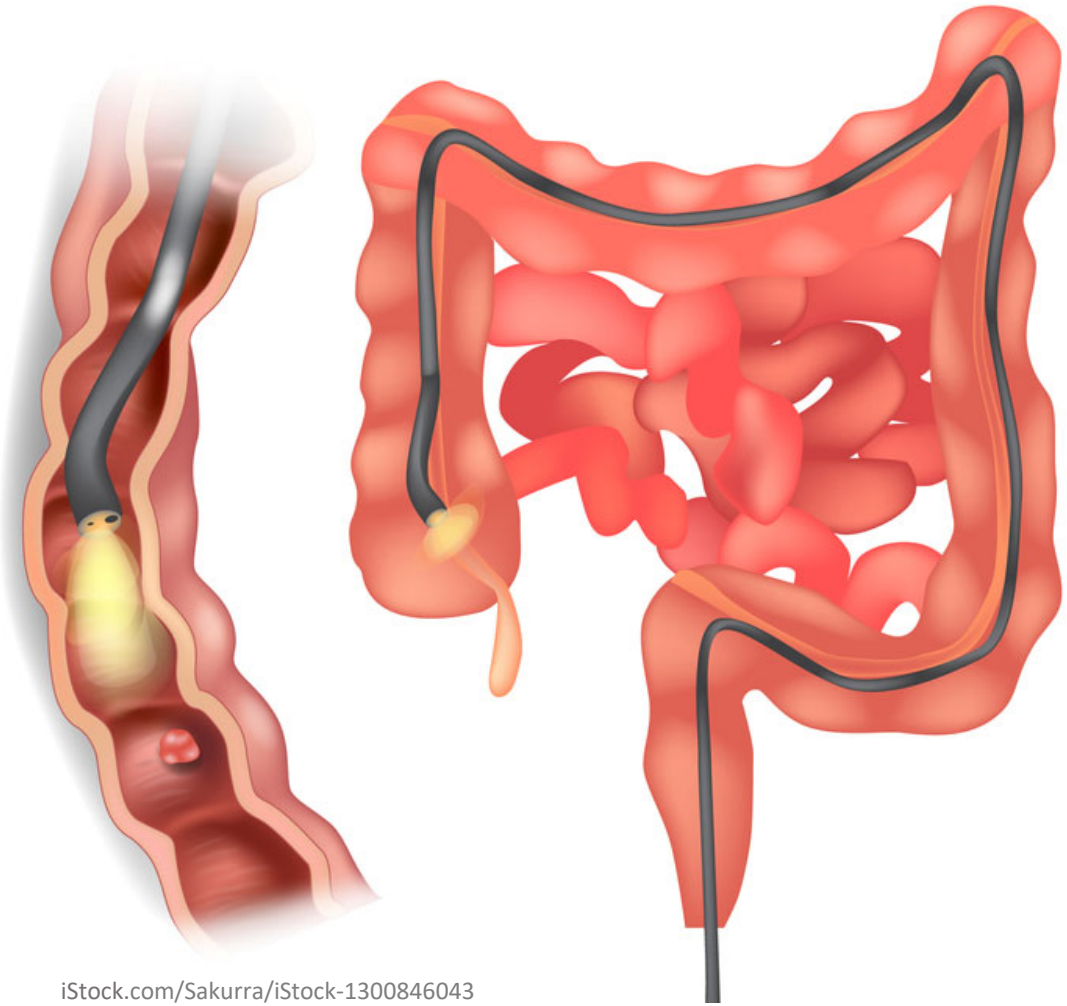
ABCDE -Regel für Hauttumore



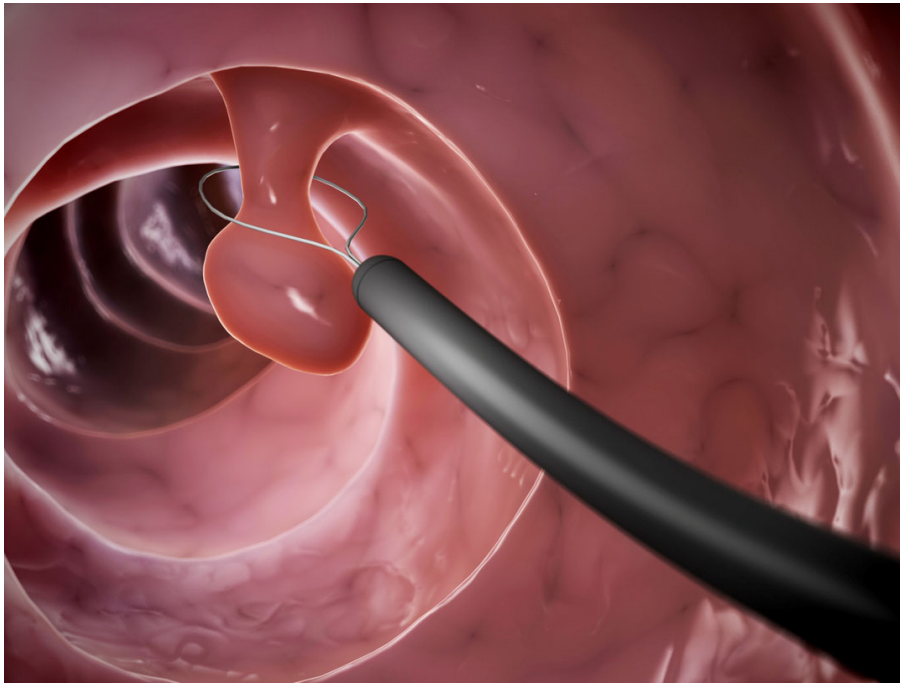
iStock.com/piccerella/iStock-176069487



Dickdarmspiegelung



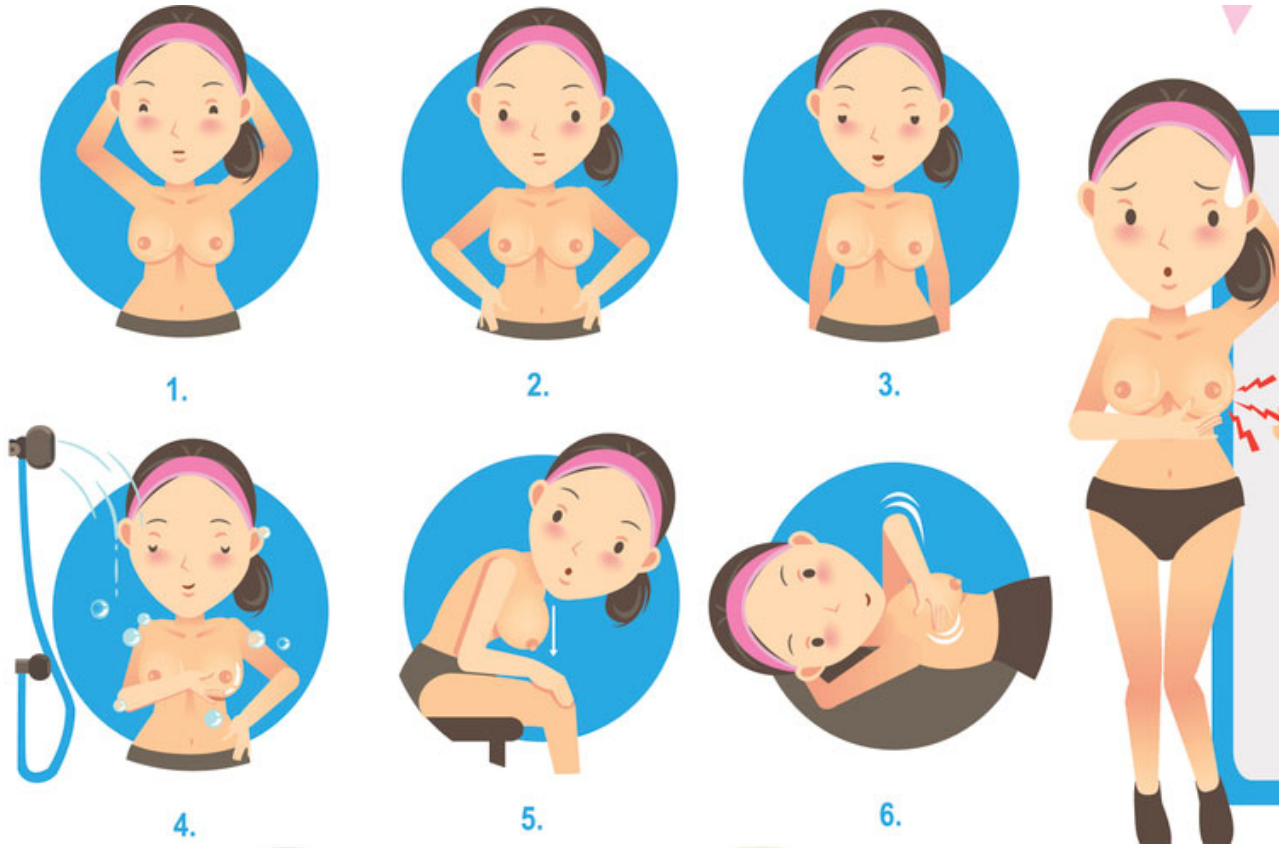
iStock.com/Sakurra/iStock-1300846043



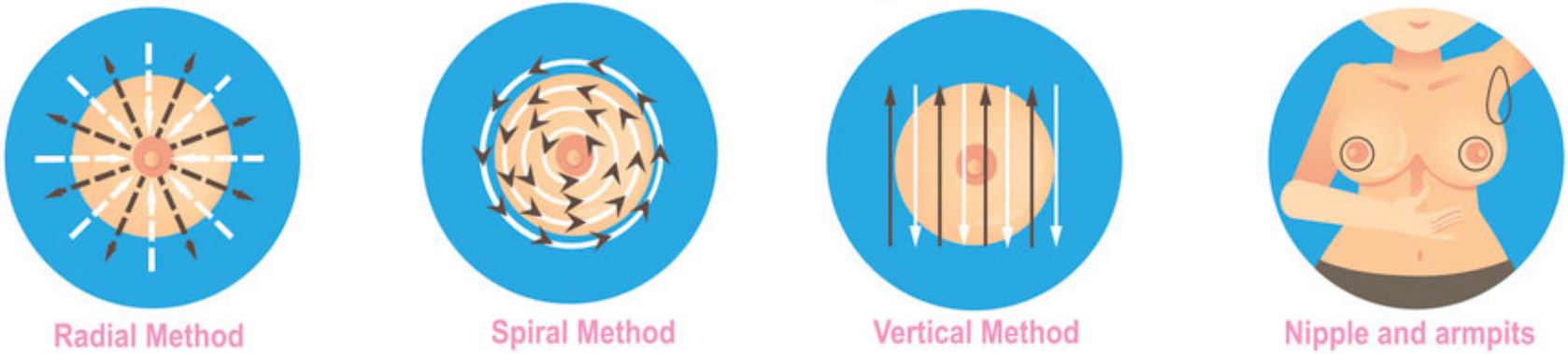
iStock.com/SciePro/iStock-167425606

Gynäkologische Kontrollen

- Brust
- Gebärmutter



Eine Methode zum Abtasten wählen

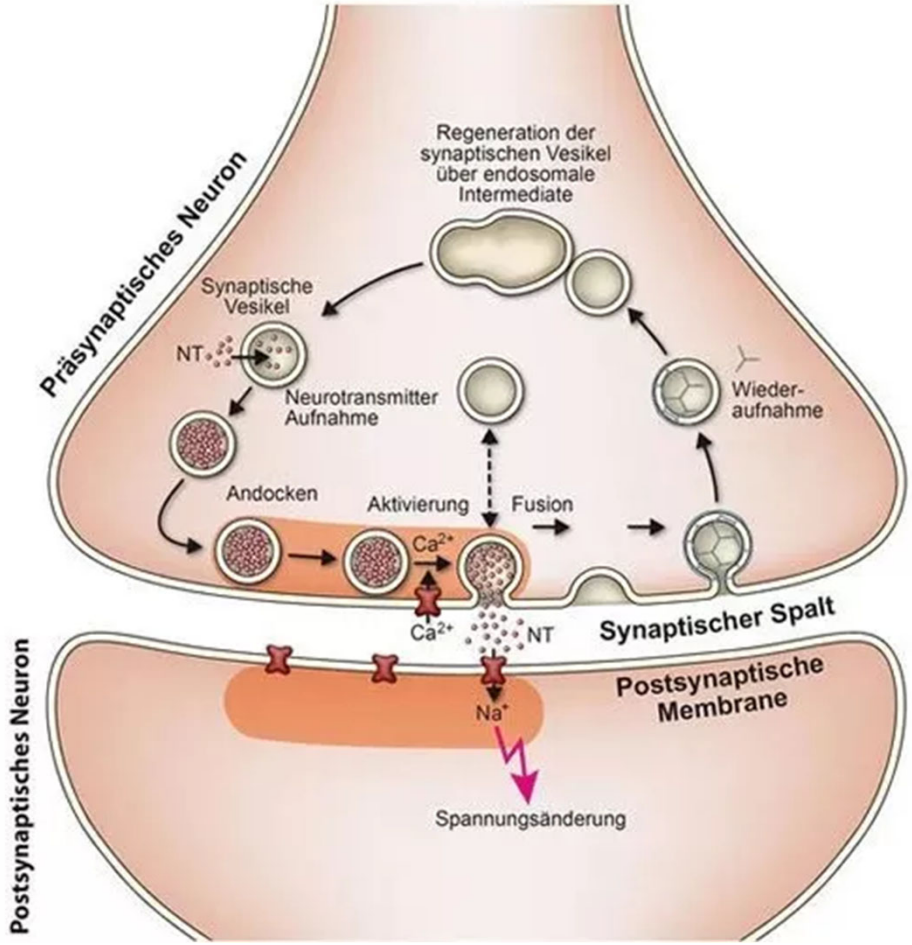


iStock.com/viyadaistock/iStock-537327284

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

Piktogramme: pro mente Oberösterreich



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

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%

☐ **Diphterie** 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.