

Wo: PR2 - Thema 2 - Modul 2.2 - Videomaterial: "Die Mobilität im Alter aufrechterhalten: Ein Schlüssel zur erfolgreich altern"

<https://edusexage-mooc.eu/topic2/>

VIDEO: Erhaltung der Mobilität im Alter: Ein Schlüssel zum erfolgreichen Altern

Im Jahr 2050 wird die Weltbevölkerung mehr als neun Milliarden Menschen umfassen. Man schätzt, dass etwa jeder fünfte dieser Menschen über 65 Jahre alt sein wird. Das bedeutet, dass 20 % der Bevölkerung über 65 Jahre alt sein werden. Zu keinem Zeitpunkt in der Geschichte der Menschheit gab es so viele Menschen in dieser Altersgruppe. Ältere Menschen haben ein größeres Risiko für viele chronische Krankheiten, die die Lebensqualität beeinträchtigen. Wie können wir also besser altern und dabei von weniger chronischen Krankheiten betroffen sein? Forscher der McMaster University arbeiten daran, zu zeigen, dass körperliche Aktivität und Ernährung Schlüsselkomponenten für die Gesundheit im Alter sind. Es gibt Studien, die sich darauf konzentrieren, erfolgreicher zu altern oder eine längere gesunde Lebensspanne zu haben. Erfolgreiches Altern ist definiert durch körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden im Alter. Das Alter ist der Hauptrisikofaktor für die meisten chronischen Krankheiten, weshalb der Gesundheit im höheren Lebensalter große Bedeutung zugeschrieben wird. Chronische Krankheiten im höheren Lebensalter führen in Verbindung mit dem Verlust von Kraft und Muskelmasse häufig zu einem Verlust an körperlicher Mobilität. Das setzt ältere Menschen dem Risiko weiterer Gesundheitsprobleme oder der Verschlimmerung bereits bestehender chronischer Krankheiten aus, welche alle Vorläufer für die Entwicklung von Gebrechlichkeit darstellen. Der altersbedingte Verlust von Muskeln und Kraft wird als Sarkopenie bezeichnet, die auch mit einem Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit einhergeht. Wann die Sarkopenie beginnt ist nicht bekannt, aber sie ist bei den meisten Menschen um das fünfzigste Lebensjahr herum messbar. Die Muskelmasse nimmt im Durchschnitt um 0,5-1 % pro Jahr ab, die Kraft um 1-3 %. Sarkopenie ist mit einem erhöhten Risiko für Stürze und Knochenbrüche, der Entwicklung von Gebrechlichkeit und Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Eine unbehandelte Sarkopenie kann zu Behinderungen führen und andere chronische Krankheiten verschlimmern. Warum also entwickeln ältere Menschen Sarkopenie? Der Zustand dieser ist altersbedingt, wird aber durch mangelnde körperliche Aktivität und eine niedrige Energie- und insbesondere Proteinzufuhr durch Ernährung beschleunigt. Im Laufe der Jahre können soziale, körperliche und geistige Barrieren zu Mobilitätsproblemen bei älteren Menschen führen. Darüber hinaus nimmt diese Altersgruppe aufgrund verschiedener Faktoren, wie z. B. nachlassendem Appetit, auch nicht genügend Eiweiß zu sich, das aber dringend benötigt wird. Dies kann zu Unterernährung und zum Abbau von Muskelmasse und Kraft führen. Regelmäßige Inaktivität ist ebenfalls ein relevanter Faktor für eine erfolglose Alterung. Faktoren wie eine schlechte geistige und körperliche Gesundheit und soziale Isolation können schnell zu mehr Inaktivität führen. Ältere Menschen neigen dazu, bei schlechtem Wetter weniger auszugehen, und wenn sie sich etwas wie eine Grippe einfangen, kann es sein, dass sie sich plötzlich in einem Krankenhaus wiederfinden und für längere Zeit im Bett liegen. Während der Zeit, in der sie inaktiv sind, kommt es häufig zu einem Verlust an Kraft und Muskelmasse, der bei älteren Menschen viel schwieriger zu beheben ist. Wie können ältere Menschen also die Auswirkungen der Sarkopenie verringern? Es gibt keine

Arzneimittel, die Sarkopenie verhindern. Stattdessen müssen Änderungen des Lebensstils vorgenommen werden, um den Verlauf der Krankheit zu verlangsamen und sich nach einer inaktiver Phase besser zu erholen. Es ist erwiesen, dass ältere Menschen profitieren können, wenn sie mehr nährstoffreiche Proteinquellen aufnehmen. Es wird vermutet, dass diese Altersgruppe mehr Eiweiß als die empfohlene Tagesdosis von 0,8 Gramm pro Tag benötigt, um ihre Muskelmasse zu erhalten. Noch wichtiger ist, dass Studien zeigen, dass ältere Menschen, die körperlich aktiv bleiben, ein geringeres Risiko für chronische Krankheiten und eine höhere Chance haben, erfolgreich zu altern. Rehabilitation ist nach einem Krankenhausaufenthalt, einer Krankheit oder einer anderen längeren Phase der Inaktivität von entscheidender Bedeutung. Ohne Rehabilitation kann die Sarkopenie schneller fortschreiten womit sich auch der Gesundheitszustand einer Person verschlechtert. In vielen Ländern ist dies bereits geschehen. Wenn auch noch nicht, so werden in den nächsten zehn Jahren die über 65-Jährigen die Bevölkerung der unter 15-Jährigen übertreffen. Daher ist es unbedingt erforderlich, dass ältere Menschen eher früher als später körperlich aktiv werden und viele Proteine zu sich nehmen