



## Gesundheit im Alter

Im Alterungsprozess treten schleichend, wie im gesamten Leben eines Menschen, körperliche und geistige Veränderungen auf. Jedoch ist das fortgeschrittene Alter nicht zwangsläufig mit der Entbehrung der Gesundheit gleichzusetzen. Dieser außergewöhnliche Lebensabschnitt, den jeder Mensch nach und nach erreicht, erfordert besondere Kenntnisse in der Pflege und der gesundheitlichen Vorsorge.

Viele Aspekte des Alterns werden mit Furcht von den jüngeren Generationen registriert, da ein Einbruch der Mobilität und der Autonomie befürchtet werden. Doch diese überspitzte Metapher vom Gebrechen im Alter ist heutzutage nicht unbedingt zutreffend.

Einen hohen Grad von Eigeninitiative trifft man aktuell bei zunehmend mehr Menschen im hohen Alter an. Sie haben gelernt, mit ihrem Körper im Alter umzugehen und ihn fit und gesund zu halten.

Doch nicht nur der Körper, sondern auch der Geist verändert sich im Alter. Die Veränderungen beschränken sich also nicht nur auf graue Haare und Lachfalten. Denn zudem verändern sich viele Bereiche des menschlichen Körpers, wie unter anderem die Verdauung, die Atmung, das Immunsystem, die Sinnesorgane und das Schlafverhalten.

Diese Veränderungen führen nicht unbedingt zu Krankheiten, aber dadurch wird der Körper anfälliger für bestimmte Krankheitsbilder, die speziell im hohen Alter auftreten. Es bedarf also besonderer Obacht, um ein für das Alter angepassten Lebensrhythmus zu vollführen, der lang anhaltend die Gesundheit erhält.

Um im Alterungsprozess gesund zu sein und zu bleiben und so lange wie möglich die Selbstständigkeit auszuleben, ist der Wunsch eines jeden alternden Menschen. Oftmals jedoch mangelt es an Verständnis um die im Alter auftretenden normalen Veränderungsprozesse des Körpers.

Eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme und eine mangelnde Ernährung sind die negativen Resultate aus diesen missratenen Prozessen der Selbsterkenntnis.

Denn da im Alter neue Gesundheitsrisiken und Bedürfnisse auftreten, sollte man sich dieser bewusst werden bei der gesunden und aktiven Gestaltung des dritten Lebensabschnittes.

Der Prozess des Alterns vollzieht sich allmählich und unwiderruflich, weshalb oftmals die Schwierigkeit eintritt, dass sich das Individuum schwer einordnen kann.

Bildlich gesprochen möchte keiner zum alten Eisen gehören. Doch hier liegt die Gefahr für die Gesundheit. Die Überschätzung des Körpers und der eigenen Fähigkeiten sind oftmals die Gefahrenquelle erster Güte für alternde Menschen.

Selbst durch modernste medizinische Möglichkeiten lassen sich die altersbedingten Veränderungen des menschlichen Körpers nicht beheben, doch lassen sich viele Erkrankungen im Alter heute besser heilen, als dies noch vor Jahrzehnten der Fall war.

Das liegt zum einen an der verbesserten Analyse der Alterskrankheiten und zum anderen an neuartigen medikamentösen Behandlungstherapien. Doch gerade letzteres verbirgt auch eine nicht zu unterschätzende Gefahr für die Gesundheit im Alter.

Da der alternde Körper im Normalfall auf rund zwei bis drei Liter Flüssigkeit am Tag angewiesen ist, sollte man bei medikamentöser Behandlung diese Zufuhr konstant erhalten, beziehungsweise, falls erforderlich steigern.

Der gesunde alternde Mensch wird dies als trivial empfinden, da er noch nicht mit wesentlichen Einschränkungen bei der Bewältigung der alltäglichen Aufgaben zu kämpfen hat. Doch viele gesundheitliche Beeinträchtigungen im Alter häufen sich auf Dauer an. Selbstverständlichkeiten fallen dadurch zunehmend schwerer und somit leidet nach und nach die Gesundheit.

Gerade im Krankheitsfall können sich die Auswirkungen des Alterns negativ bei vorbeugenden Maßnahmen, Diagnosen und der Behandlung bemerkbar machen. Dieser Wandel im Körper ist hierbei für Mediziner und Patienten von essentieller Bedeutung.

Denn auch der Mensch, der sich im Altern befindet, sollte seine körperlichen Veränderungen mit mehr Verständnis in Bezug auf die eigene Situation verstehen und somit Leiden und Behandlungen gegen diese

besser einordnen und verstehen.

Dies bezieht auch ein, dass sich im Alter nicht nur der Körper und die Psyche verändert. Den veränderten Bedingungen des Alters müssen sich viele Punkte des Alltags anpassen. Auch bei unter anderem Reisen, Besuchen bei Verwandten und Bekannten, Einkaufsbummel, Gymnastik oder die ärztliche Gesundheitsvorsorge erfordert die spezielle Situation eine individuelle Anpassung.

©2008 mcgesund.de