

Herausforderung Alter

Älterwerden bringt viele Herausforderungen mit sich, vor allem was die Gesundheit angeht. Mit steigendem Alter nehmen die meisten chronischen Erkrankungen zu. Und mehr als die Hälfte der Männer bzw. über 60 Prozent der Frauen mit chronischen Erkrankungen sterben bereits vor dem 70. Lebensjahr infolge von Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf- und chronischen Atemwegserkrankungen.

Ob es zu einer dieser Erkrankungen kommt, hängt unter anderem auch von uns und unserem Lebensstil ab. Das Risiko für das Auftreten einer kardiovaskulären Erkrankung beispielsweise lässt sich laut Berechnungen des Swiss TPH im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit durch körperliche Aktivität um 25 Prozent senken, körperliche Inaktivität hingegen erhöht das Risiko, einen Diabetes zu entwickeln, um 28 Prozent im Vergleich zu physisch Aktiven. Auch die Ernährung spielt, wie Sie wissen, eine wichtige Rolle. Ein hoher Salzkonsum etwa lässt den Blutdruck steigen und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Übergewicht erhöht das Risiko, an einem Diabetes zu erkranken, um das 2- bis 3-Fache und das Risiko für eine Adipositas um das 6- bis 8-Fache im Vergleich zur übrigen Bevölkerung.

Auch im Alter sind die Erhaltung der Gesundheit und das Wohlbefinden massgeblich an eine ausgewogene Ernährung gebunden. Wie die Ernährung im Alter aussehen sollte, welche Faktoren einer solchen entgegenstehen können und wie man dem Risiko für eine Malnutrition begegnen kann, schildert Peter Dovjak ab Seite 6. Was hinter dem Problem der Nahrungsverweigerung stecken kann, beschreibt Mirja Katrin Modreker ab Seite 10. In einer solchen Situation ist es vor allem wichtig, zwischen behandelbaren Ursachen und einer bewussten Entschei-

dung gegen die Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit zu unterscheiden – eine grosse Herausforderung für das betreuende Team und die Angehörigen.

Wie nützlich drei einfache Interventionen für ein gesundes Altern sind, untersucht die DO-HEALTH-Studie, deren erste Resultate hinter den Erwartungen zurückblieben – vielleicht weil viele Studienteilnehmer bereits «Healthy Ager» waren? Mehr zu den Daten und ihrer Bedeutung in der Praxis lesen Sie ab Seite 12.

Ob alters- oder krankheitsbedingt, wenn die Ernährung auf normalem Wege nicht mehr zu gewährleisten ist und eine enterale oder parenterale Versorgung notwendig wird, muss auch die Applikation von Medikamenten angepasst werden. Welche Fallstricke hierbei zu beachten sind, schilderten die beiden Apothekerinnen Carla Aeberhard und Christina Möltgen im Rahmen des SGAIM-Frühjahrskongresses (ab Seite 16).

Und dann noch dies: Haben Sie schon einmal von der Disziplin der Archäozoologie gehört? Die Lehre vom Schlacht- und Küchenabfall lässt interessante Rückschlüsse über das Ernährungsverhalten unserer Vorfahren zu. Lesen Sie ab Seite 21, wie sich unser Verhalten im Umgang mit tierlichen Ressourcen über die letzten 10 000 Jahre verändert hat.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen
Ihre Christine Mücke

