

# Gelingendes Altern!?

## Gedanken zur seelischen Gesundheit im höheren Lebensalter

Dr. Jörg Breitmaier

Stadtseniorenrat Karlsruhe 27.06.2024

# Inhalt

- Unser Kampf gegen das Altern.
- Die realen Bedingungen des Lebens im Alter.
- Seelische Störungen im Alter.
- Lebenskunst im Annehmen unserer Sterblichkeit!?

# Unser Kampf gegen das Altern.

 LANGLEBIGKEIT

## Können wir das Altern und Sterben verhindern?

Von **Joachim Müller-Jung** 25.06.2024, 06:38 Lesezeit: 16 Min.







"Meine fromme Mutter hat 18 Kinder getragen und erzogen, hat oft Seuchen gehabt, viele andere schwere Krankheiten, hat große Armut gelitten, Verspottung, Verachtung, höhnische Worte, Schrecken und große Widerwärtigkeit."



Instagram / madonna



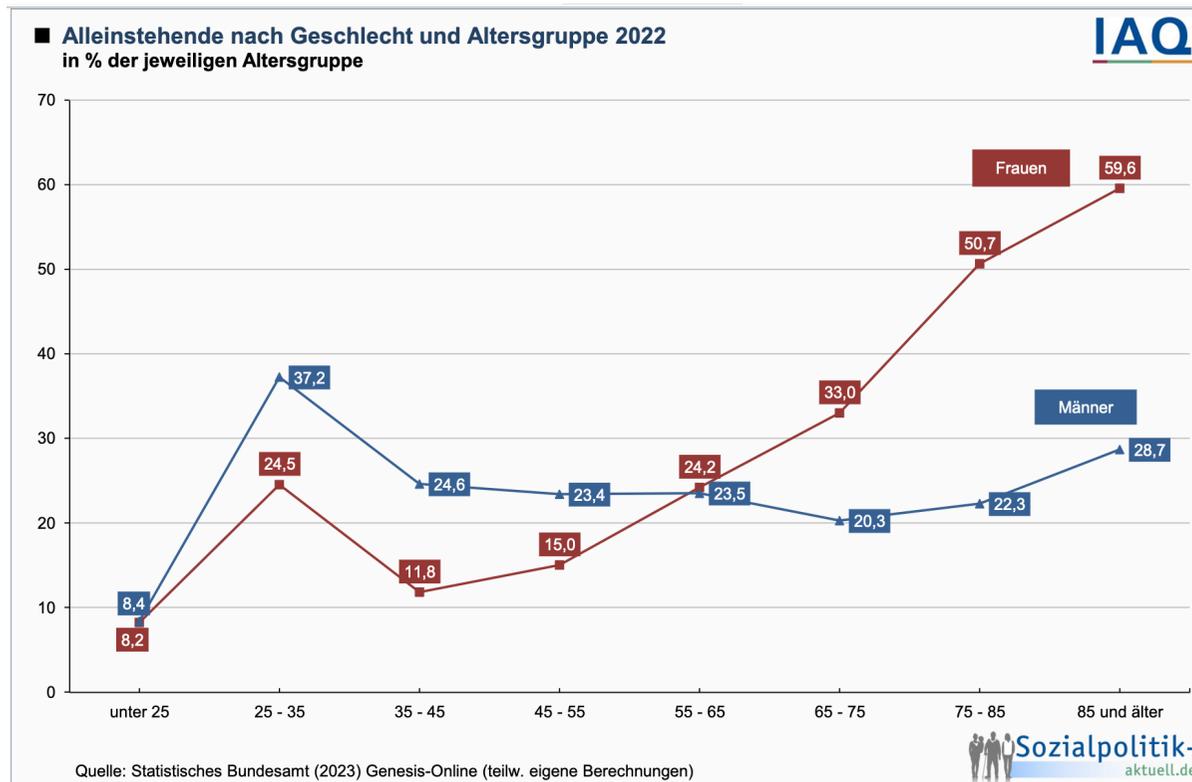


Hans Baldung Grien: „Die sieben Lebensalter des Weibes“ (1544). Leipzig, Museum der bildenden Künste

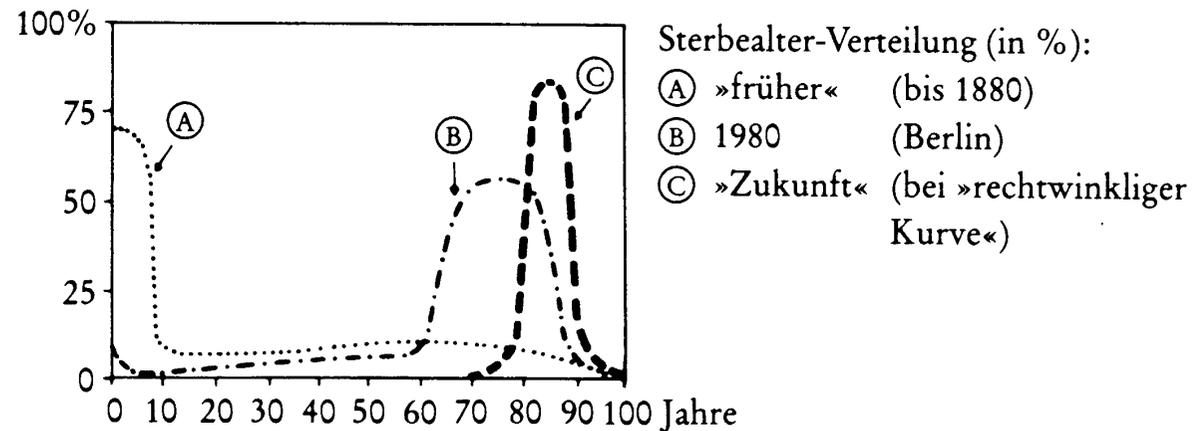
# Die realen Bedingungen des Alters heute 1: Wir werden älter, die Alten werden mehr

- spätes 16. Jahrhunderts
  - $\frac{1}{2}$  erreichte das Erwachsenenalter
  - $< \frac{1}{3}$  brachte es hinter sich
  - $\frac{1}{5}$  wurde „alt“
- ca. 1600 bis 1800
  - mittlere Lebenserwartung 25-40 Jahre
- heute
  - mittlere LE: ♂ 78,3 Jahre, ♀ 83,2 (Deutschland, Geburten 2020/22)

# Die realen Bedingungen des Alters heute 2: Alter bedeutet oft Alleinleben

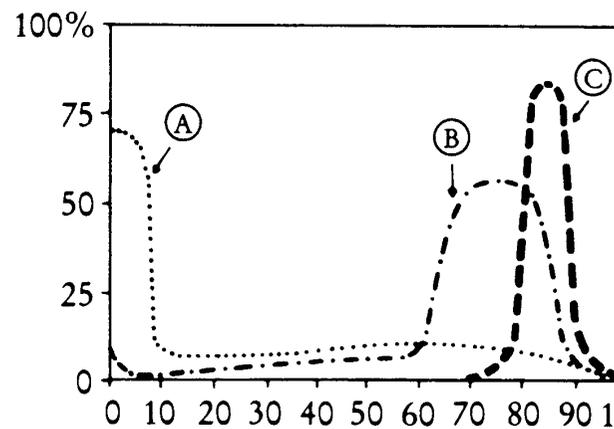


# Die realen Bedingungen des Alters heute 3: Alter ist Leben angesichts des Todes



Aus: A. E. Imhof, *Von der unsicheren zur sicheren Lebenszeit*, Darmstadt 1988, 20.

# Die realen Bedingungen des Alters heute 3: Alter ist Leben angesichts des Todes

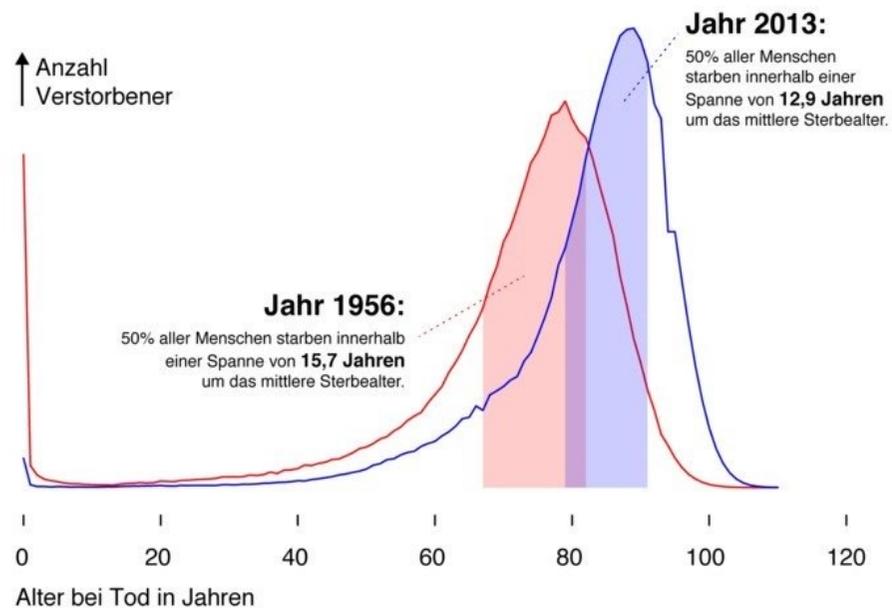


Aus: A. E. Imhof, *Von der unsicheren*  
1988, 20.

## Sterbealter gleichen sich an

Todesfälle der Frauen in Westdeutschland

↑ Anzahl  
Verstorbener



Human Mortality Database  
© MPI für demografische Forschung

# Die realen Bedingungen des Alters heute 4: Alter heißt leben und sterben in Institutionen

- um 1900 starben 90% zuhause, 10% in einer Institution
- heute sterben 10% zuhause, 90% in einer Institution (60% Krankenhaus, 30 % Heim)
- aber: 90% wollen zuhause sterben

# Merkmale des Alters

- Das Alter ist eine Phase von Verlusten und Einschränkungen:
  - Beruf
  - Aufgaben
  - körperliche Leistungsfähigkeit
  - äußere Merkmale (Schönheit)
  - Selbstbewusstsein
  - soziale Beziehungen
  - Partner...
- Diese Verluste unterliegen nicht oder nur wenig unserem Einfluss

# Krankheit im Alter

- Altsein  $\neq$  Kranksein
- aber:
  - Krankheiten altern
  - es gibt alterstypische, im Alter häufiger werdende Krankheiten (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Krebs, Erkrankungen des Bewegungsapparats (Mobilität!), Erkrankungen der Sinnesorgane (Kommunikation und Teilnahme!) und Demenz)
  - alte Menschen haben mehrere Krankheiten (Multimorbidität)

# Seelische Störungen im Alter: Die Häufigkeiten (nach Bickel, 2003)

- Im Einzelnen:
  - Nach Feldstudien ist die Prävalenz aller nicht-demenziellen seelischen Störungen in der Altenbevölkerung (erheblich) niedriger als in den jüngeren Altersklassen.
  - Die Häufigkeit aller seelischen Störungen steigt innerhalb der Altenbevölkerung mit zunehmendem Alter, hauptsächlich die der psychoorganischen.
  - Die Wahrscheinlichkeit, erstmals an einer schwerwiegenden (organischen) psychischen Störung zu erkranken, ist im Alter wesentlich höher als in jungen Jahren.
  - Die häufigsten Störungen sind Demenz und Depression.

# Die Häufigkeit depressiver Störungen im Alter

(nach Förstl 2003)

- Depressionen sind bei alten Menschen die zweithäufigste seelische Störung (die häufigste in der Gesamtbevölkerung)
- Depressionen sind im Alter nicht häufiger als bei Jüngeren und nehmen auch in der Altenbevölkerung nicht altersabhängig zu.
- Alter ist also per se kein Risikofaktor für eine Depression. Es gibt aber prädisponierende Faktoren, die teils alterskorreliert sind:
  - Weibliches Geschlecht (Männer:Frauen ca. 0,3:0,7)
  - Ängstlich-vermeidende, zwanghafte, introvertiert-kontaktarme Persönlichkeit
  - Frühere Depression
  - Schwere körperliche Erkrankung
  - Verwitwung und Scheidung

# Die Symptomatik 1 (ICD 10)

- Hauptsymptome: gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit, Verminderung des Antriebs, der Energie
- Andere häufige Symptome:
  1. Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
  2. Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
  3. Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit
  4. Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
  5. Suizidgedanken, erfolgte Selbstverletzung oder Suizidhandlung
  6. Schlafstörungen
  7. Verminderter Appetit

# Die Symptomatik 2 (ICD 10)

- Typische Merkmale des somatischen Syndroms
  1. Interessenverlust oder Verlust der Freude an normalerweise angenehmen Aktivitäten
  2. Mangelnde Fähigkeit, auf eine freundliche Umgebung oder freudige Ereignisse emotional zu reagieren
  3. Frühmorgendliches Erwachen, zwei oder mehr Stunden vor der gewohnten Zeit
  4. Morgentief
  5. Der objektive Befund einer psychomotorischen Hemmung oder Agitiertheit
  6. Deutlicher Appetitverlust
  7. Gewichtsverlust (häufig >5% des KG im verg. Monat)
  8. Deutlicher Libidoverlust

# Gründe für das Nichterkennen/Nichtbehandeln

(nach Rouchell et al. 1996)

- Körperliche/keine depressionstypischen Klagen
- Milde, atypische Symptomatik
- Konzentration auf somatische Aspekte, „Nicht-dran-denken“
- Furcht (des Arztes/des Patienten?) vor dem Stigma
- Furcht vor NW/Interaktionen von Antidepressiva
- „Depression ist normal“ (Alte, schwer, chronisch, terminal Kranke)

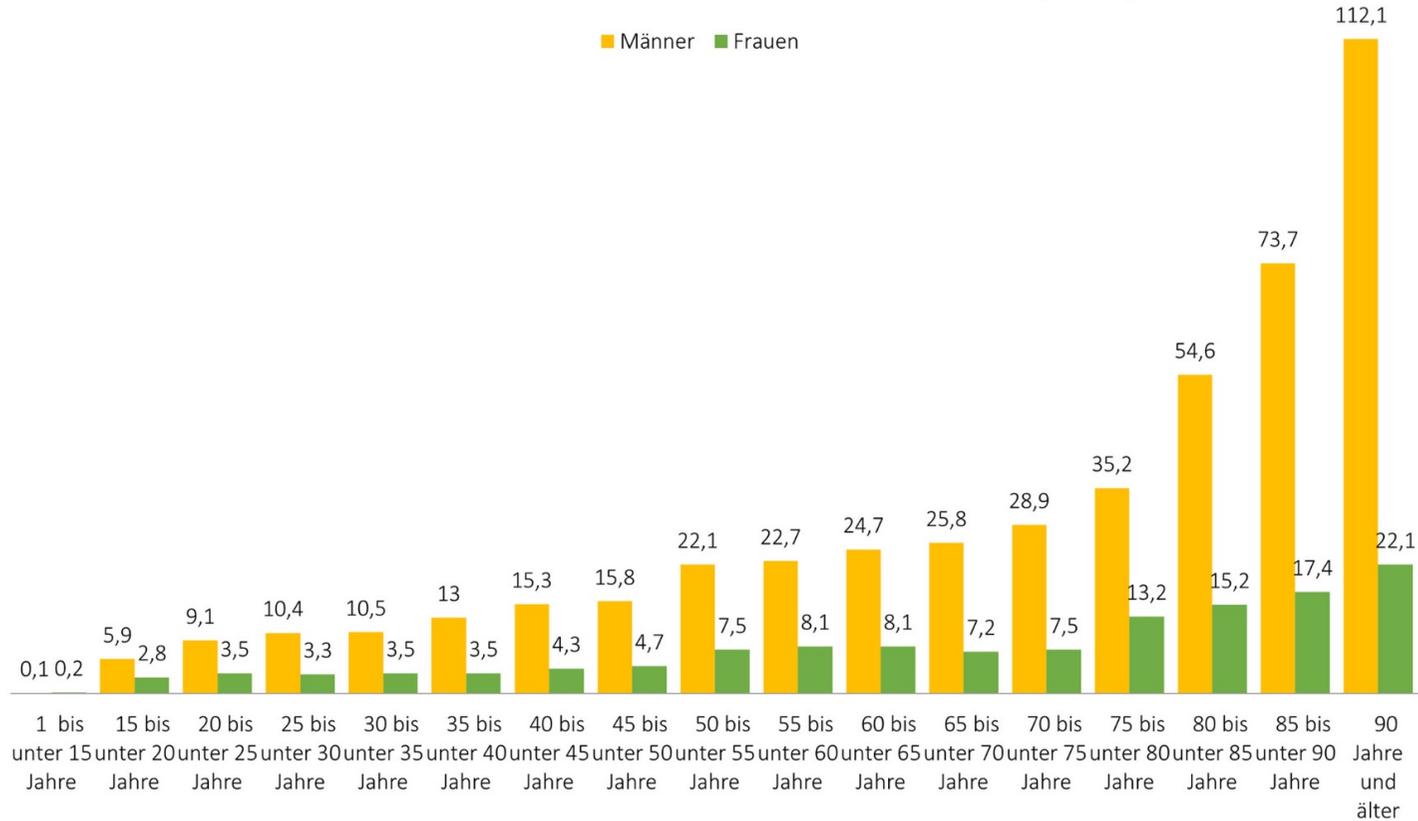
# Risikofaktoren für Depressionen im Alter

- Körperlich
  - Multimorbidität, Schmerzen
  - Schlaganfälle
  - Viele Medikamente, Medikamentenmissbrauch
  - Schlafstörungen
- Psychosozial
  - Rente, Wegfall des Umfelds, Nicht-gebraucht-werden, weniger Geld/Altersarmut
  - Verlust naher Menschen, ungewohntes/ungewolltes Alleinleben
  - Verminderte soziale Kontakte durch mangelnde Beweglichkeit, Inkontinenz, Schwerhörigkeit oder Sehbeeinträchtigung
  - Verlust von Selbstständigkeit

# Thesen zur Depression im Alter

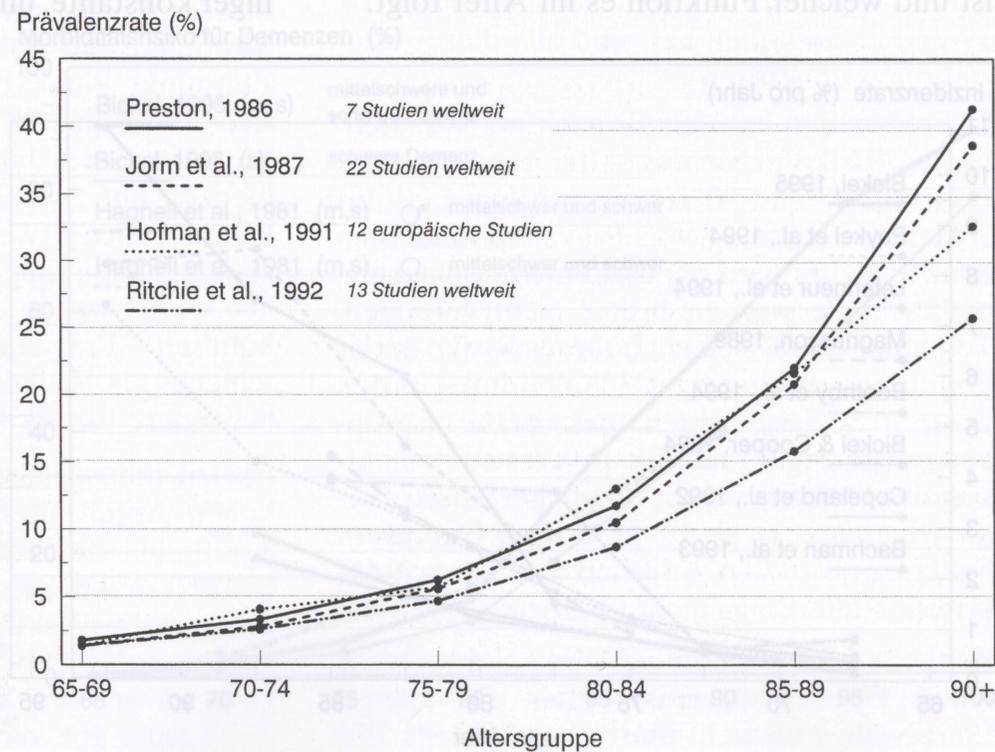
- Depressionen kommen **in jedem Lebensalter** vor. Die Depression des alten Menschen **unterscheidet sich nicht grundsätzlich** von der des jüngeren.
- Depressionen sind bei alten Menschen **nicht häufiger** als bei jungen. **Sie werden aber häufiger übersehen.**
- Die Ursachen der Depression **unterscheiden sich** beim alten Menschen **nicht** von denen beim jungen. Vorbeugung und Behandlung erfordern es aber, sich auf die **spezielle Lebenssituation des alten Menschen** einzustellen.

## Suizide nach Lebensalter in Deutschland 2022 (Rate)



Quelle: Statistische Bundesamt • Gesundheitsberichterstattung des Bundes • [www.gbe-bund.de](http://www.gbe-bund.de) • Datenblätter vom 17.11.2023 • Darstellung und Berechnung: H. Müller-Pein & K. Wache, Universität Kassel, 2023

# Die Häufigkeit der Demenzen



**Abb. 1.1.1** Altersspezifische Prävalenz von Demenzerkrankungen: Meta-Analysen von Feldstudienresultaten

# Symptome der Demenzen (ICD 10)

- A Nachweis aller folgenden Bedingungen:
  - Abnahme des Gedächtnisses für verbales und nonverbales Material
  - Abnahme anderer kognitiver Fähigkeiten (z.B. Urteilsfähigkeit, Denkvermögen)
- B Fehlen einer Bewusstseinsstörung
- C Verminderung der Affektkontrolle, des Antriebs oder des Sozialverhaltens (emotionale Labilität, Reizbarkeit, Apathie, Vergröberung des Sozialverhaltens)
- D Dauer der Störung von mindestens 6 Monaten

# Die nichtkognitiven Symptome der Demenzen (ICD 10)

- Psychotische Phänomene (Verkennungen, Wahnvorstellungen, Halluzinationen)
- Depressive Syndrome (reaktiv, endogen, organisch)
- Maniforme Bilder (selten)
- Apathie (>60%)
- Aggressivität und Unruhe (Ursachen!)
- Anosognosie (=fehlende Krankheitseinsicht)

# Die Ursachen der Demenzen

- Alzheimer Demenz 60%
- Vaskuläre Demenz und Mischformen 15%
- Depression 4%
- Alkohol 4%
- M. Parkinson 2%
- .....

# Können wir Demenzen verhindern/verzögern?

- **12 prinzipiell vermeidbare Faktoren:** Bluthochdruck, Rauchen, Fettleibigkeit, geringe Bildung, Depressionen, Diabetes mellitus Typ 2, körperliche Inaktivität, Schwerhörigkeit, soziale Isolation, exzessiver Alkoholkonsum, traumatische Schädel-Hirn-Verletzungen und Luftverschmutzung **seien »zusammen für etwa 40 Prozent der weltweiten Demenzerkrankungen verantwortlich«.** (Lancet)

Neurologie

## Die Fit-im-Hirn-Formel gegen Parkinson und Alzheimer

Viele Demenzerkrankungen bahnen sich über Jahrzehnte an, nicht nur im Gehirn, auch in anderen Organen. Wer früh auf seinen Körper achtet, hat bessere Chancen, bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben.

Von **Jörg Blech** • 16.06.2024, 10.30 Uhr • aus **DER SPIEGEL 25/2024**

# Was hilft bei Demenz?

- Gute allgemeinmedizinische Betreuung hilft Krisen vermeiden.
- Antidementiva können das Fortschreiten der Erkrankung verzögern.
- Guter Umgang und Pflege!
- Gesellschaftliche Veränderungen!

# Was kann helfen, im Alter (seelisch) gesund zu bleiben? (nach Esch 2007)

- **B**ehavior - positiv denken + handeln
- **E**xercise - 30 Minuten körperlich aktiv
- **R**elaxation - 20 Minuten „innere Einkehr“
- **N**utrition - Mediterrane Kost

Aber...

"Lehre uns bedenken, dass wir sterben  
müssen, auf dass wir klug werden."

"Lehre uns bedenken, dass wir sterben  
müssen, auf dass wir **leben lernen**."