

## **Kurzfassung des Vortrages von Frau Prof. Dr. Dr. h.c. U. Lehr, Bonn**

### **Altern in einer alternden Welt: Langlebigkeit verpflichtet**

Wir leben in einer alternden Welt. Die Bevölkerungspyramide steht Kopf. Immer mehr ältere Menschen stehen immer weniger Jungen gegenüber. Wir haben eine zunehmende Langlebigkeit, die den demografischen Wandel bedingt, - oder genauer: stark mitbeeinflusst, denn schließlich trägt auch die abnehmende Geburtenzahl entscheidend zum demografischen Wandel bei.

Doch dies ist nur e i n Aspekt eines Veränderungsprozesses unserer Gesellschaft, der neben diesen quantitativen Veränderungen (mehr Alte, weniger Junge) eine Reihe qualitativer Umstrukturierungen mit sich bringt. Erinnerung sei hier nur an die verlängerte Jugendzeit, das im Vergleich zu unseren Eltern und Großeltern erheblich verspätete Berufseintrittsalter, die völlig veränderten Berufsbiografien, die veränderte Art der Berufstätigkeit, das hinausgeschobene Alter der Familiengründung, an die zunehmende Singularisierung und die damit einhergehenden veränderten Bedürfnisse hinsichtlich Lebensgestaltung und Konsum. Der demografische Wandel – international verglichen mit der Umweltproblematik, auf die erstmals in den 70er Jahren der Club of Rome aufmerksam machte – wird Ausstrahlungen in viele Bereiche menschlichen Lebens (u.a. Bildung und Wissenschaft, Medizin und Sozial- und Verhaltenswissenschaften, Wirtschaft und Konsum, Wohnen und Stadtplanung, Freizeit und Kultur) haben, deren Konsequenzen heute noch nicht ganz absehbar sind.

Diese Thematik einer alternden Welt ist unter 6 Aspekten zu diskutieren:

1. Die Zunahme der Lebenserwartung des Einzelnen;
2. Leben in einer graying world;
3. Das Verhältnis zwischen den Generationen hat sich verändert
  - quantitativ;
    - vom 3-Generationen-Haushalt zum 1-Generationen- und 1-Personenhaushalt;
    - von der 3-Generationenfamilie zur Vier (und Fünf)- Generationen- Familie
4. Der veränderte Lebenslauf (im Privatbereich und in der Arbeitswelt)
5. Armut im Alter?
6. Altern muss nicht Pflegebedürftigkeit bedeuten.

Die zunehmende Langlebigkeit verpflichtet – zu einem möglichst gesunden Älterwerden. Aber ein gesundes Älterwerden ist ein lebenslanger Prozess; es beginnt nicht erst jenseits der 40, 50 oder 60 Jahre! Sowohl der Einzelne als auch die Gesellschaft ist gefordert, alles zu tun bzw. alle Voraussetzungen zu schaffen, um für möglichst viele Menschen ein Älterwerden bei psychophysischem Wohlbefinden zu ermöglichen. Dies hilft nicht nur den Älteren selbst, sondern auch ihren Familien und der gesamten Gesellschaft.

Eine solche „Interventionsgerontologie“ beruht auf 4 Säulen:

1. der Optimierung der Entwicklungsbedingungen;
2. der Prävention,
3. der Rehabilitation und
4. dem Management von Problemsituationen.

Hier ist zunächst jeder Einzelne gefordert. Ein gesundheitsbewusster Lebensstil, zu dem richtige Ernährung, körperliche Aktivität, aber auch geistige und soziale Aktivität gehört, trägt zu einer Lebensqualität im Alter bei.

„Älter werden – aktiv bleiben“ das sei die Devise. Viele Untersuchungen belegen: Funktionen, die nicht gebraucht werden, verkümmern: die Medizin spricht von „Inaktivitätsatrophie“, die Psychologen sehen die „dis-use-Hypothese“ bestätigt.

Ärzte haben einen ganz entscheidenden Beitrag im Rahmen der Interventionsgerontologie, besonders im Hinblick auf Prävention und Rehabilitation (Sekundär- und Tertiär-Prävention) zu leisten, zumal bei vielen Menschen Verhaltensänderungen in bezug auf körperliche Bewegung und richtige Ernährung notwendig sind. Sie müssen hier sehr zeitaufwendige Überzeugungsarbeit leisten, die nicht hinreichend vergütet wird, die aber letztlich sich kostensparend auf unser Gesundheitssystem auswirken dürfte. Wir haben nicht nur zu fragen „was isst der Mensch“ und ihn hinsichtlich Fettgehalt, Kalorien, Vitaminen und Mineralien zu belehren, sondern wir haben auch zu fragen „warum isst der Mensch das, was er isst?“; wir haben seine Motivationsstruktur zu ergründen und sollten dann versuchen, darauf Einfluss zu nehmen.

Es kommt nicht nur darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird. Es gilt, nicht nur dem Leben Jahre, sondern den Jahren Leben zu geben.