

Altern

Die Wissenschaft sagt, dass ein Mensch, wenn er nicht ernsthaft krank wird in seinem Leben, etwa 140 Jahre alt werden kann. Dies liegt daran, dass er ein Reservoir von sogenannten Stammzellen besitzt, diese Zellen können an allen Organen bei Schädigung unserer Zellen und Organe Reparaturen vornehmen. Mit zunehmendem Alter und mit der Zunahme zahlreicher Erkrankungen im Leben nimmt die Zahl dieser Stammzellen ab, irgendwann wird das Leben dann durch fehlende -Reparatur-Möglichkeiten mangels Stammzellen zu Ende gehen müssen.

Wenn man die Statistiken betrachtet, die zeigen, an welchen Krankheiten in der Zivilisationsgesellschaft die Menschen sterben, so stehen bestimmte Krankheiten im Vordergrund, die sich durch die Lebensweise der Menschen in diesen sog. Wohlstandsgesellschaften erklären lassen. Am häufigsten sind Erkrankungen des Herzkreislaufsystems für den Tod im Alter verantwortlich. Hinter diesen Krankheitsbildern steht eine sogenannte Arteriosklerose (Verkalkung der das Blut transportierenden Arterien), die Ihre Ursache wiederum in der Lebensführung hat mit der sitzenden Berufstätigkeit und dem damit verbundenen Bewegungsmangel, mit Übergewicht und ungesunden Nahrungsgewohnheiten, diese führen nicht nur zu einer vorzeitigen Arteriosklerose, sondern auch zu einem Diabetes Typ II, einem Bluthochdruck, Herzkrankheiten und zu einer Schwächung unseres Immunsystems. Veränderungen des Immunsystems führen auch zu einem vermehrten Auftreten von Tumor-Leiden im Alter.

Die WHO (Welt-Gesundheits-Organisation) hat deshalb schon vor über 40 Jahren zu gesundheitsbildenden Maßnahmen im Sinne der Prävention auf kommunaler Ebene in den Zivilisationsländern aufgerufen. Im Vordergrund dieser Empfehlung steht die vermehrte körperliche Aktivität, für die bessere Voraussetzungen besonders in der Kindheit geschaffen werden sollen. Nur mit frühzeitiger Änderung der Lebensführung kann man die typischen Krankheiten unserer Wohlstandsgesellschaften vermeiden, dazu gehört neben der körperlichen Bewegung eine sinnvolle Ernährung, Gewichtsreduktion und das Nichtrauchen.

Aber nicht nur die präventiven Maßnahmen im Kindes- und Jugend-Alter sind sinnvoll, auch bei bereits bestehenden Erkrankungen im Alter sind Maßnahmen zur Erhaltung der körperlichen Aktivität und gesunder Lebensführung noch wirksam. Für unsere Heimbewohner bedeutet das, häufiger kleine Spaziergänge zu machen und an den Gruppengymnastik- und Bewegungsangeboten des Heims teilzunehmen.

Im höheren Lebensalter kommen meistens mehrere der sogenannten chronischen Zivilisationskrankheiten im Alter zusammen vor (zum Beispiel Herz -Kreislaufferkrankungen einerseits aber auch häufig Arthrose-Verschleiß der Wirbelsäule und großen Gelenke), die die Beweglichkeit und auch die Lebensqualität der Menschen

gemeinsam vermindern. Bei Frauen kommen die arthrotischen Gelenk-Veränderungen häufiger vor als bei den Männern, dagegen zeigen Männer häufiger Folgeerscheinungen der Fehl-Ernährung mit Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck. Die Statistiken zeigen auch, dass psychische Erkrankungen im Alter kaum häufiger sind als bei jungen Menschen. Eine Erkrankung, die Alzheimer Demenz, ist jedoch eine schwerwiegende typische Erkrankung im Alter, sie ist therapeutisch nicht beeinflussbar und reduziert die Lebensqualität extrem und verlangt zugleich einen riesigen Pflegeaufwand von der Umgebung.