

## Parallelveranstaltung Nr. 5

# Grösster Stressor für junge Betagte: Krankheitsprävention?

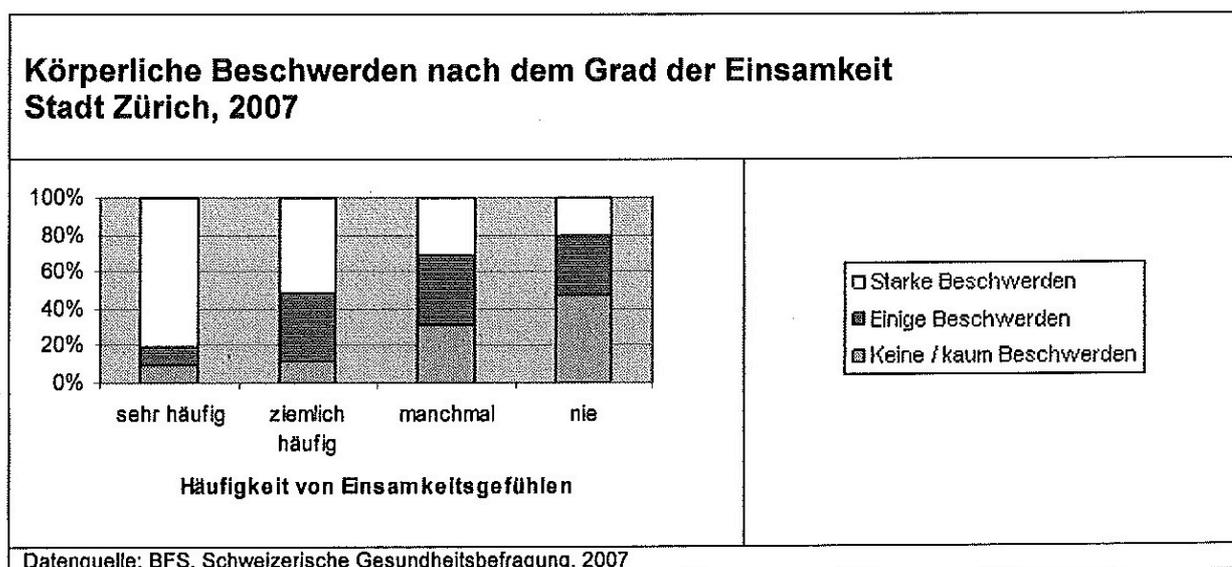
von **Albert Wettstein**

*Wenn wir unsere Botschaften zur Gesundheitsförderung dem Alter anpassen und mit Verhältnisprävention ergänzen, ergibt sich weniger «Gesundheitsförderungs-Stress», in der Folge noch weniger Stress im Alter, noch bessere Gesundheit und eine noch längere Lebenserwartung ohne Behinderung, dafür mit hoher Lebensqualität.*

Junge Betagte, früher im Alter von 60 bis 75 Jahren, heute eher von 60 bis 80 Jahren, Menschen im sogenannten «dritten Alter» zwischen der Pensionierung und dem Beginn der Gebrechlichkeit und Unselbständigkeit, werden immer zahlreicher und sind eine immer wichtigere Zielgruppe der Gesundheitsförderung.

### Neue versus klassische Stressoren

Die klassischen Stressoren in jüngeren Jahren, wie unsichere Akzeptanz durch Vorgesetzte, unsicherer Arbeitsplatz, Kränkung durch drohende Zwangspensionierung, Unsicherheit bei der Kindererziehung, unsichere Finanzen für den gewohnten Lebensstil und unsichere Sozialbeziehungen sind im «dritten Alter» für die meisten von geringerer Bedeutung oder fehlen ganz. Obwohl immer mehr junge Betagte allein leben, fühlen sich immer weniger von ihnen oft einsam, weil sich ihre Mobilität und die ihrer Angehörigen in den letzten Jahren beispielsweise dank des stark verbesserten öffentlichen Verkehrs und den Fortschritten bei der Reparaturchirurgie von durch Arthrose geschädigten Gelenken deutlich erhöht hat. Auch die Kommunikation mit Angehörigen hat sich dank Handys, SMS, billiger gewordenen Tarifen, besonders auch ins Ausland, stark vereinfacht. Weniger Einsamkeit führt zu weniger subjektiven Beschwerden (siehe Abbildung).



Deshalb sind in allen Studien die 65- bis 75-Jährigen die Gruppe mit der höchsten Lebenszufriedenheit und geringster Depressivität.

## **Gesundheit erhalten**

Eines der wichtigsten Ziele dieser Altersgruppe ist es, ihre gute Gesundheit und damit ihre Genussfähigkeit zu erhalten. Entsprechend leben gemäss der Schweizer Gesundheitsbefragung nur 6% der 70-Jährigen ohne Rücksicht auf ihre Gesundheit. Alle anderen sind also dankbare Opfer für Interessenvertretende und Gurus aller Art, die Gesundheit versprechen. Daraus erklärt sich eine wichtige Form von Stress in dieser Altersgruppe: Wem soll ich trauen, wessen Rat befolgen? Aber auch die klassischen Grundsätze der offiziellen Gesundheitsförderung sorgen für viel Stress: Beispielsweise kein Übergewicht, täglich fünf Portionen Früchte oder Gemüse, täglich eine halbe Stunde Schweiß-erzeugende Bewegung, wöchentlich ein bis drei Fischmahlzeiten, lieber abstinent leben als Alkohol trinken etc.

Dazu werden Thesen sowie Fragen formuliert und zur Diskussion gestellt, zum Beispiel eine Omega-3-fettsäurereiche Fertigmahlzeit ohne Fisch:

### *Alpkäse-Baumnussalat*

55 g Alpkäse (0.275 g ALA, 891 kcal),  
25 g Walnüsse (1.75 g ALA, 185 kcal),  
20 g Rapsöl (1.9 g ALA, 180 kcal) und Gewürze

Eine solche Mahlzeit enthält total 3.925 g Linolensäure (ALA), dies entspricht dem doppelten Tagesbedarf. Eine solche Mahlzeit ist optimal für die Reduktion von kardiovaskulären Risikofaktoren und von Risikofaktoren für Demenz.

Dies dürfte auch schriftlich auf der Packung deklariert werden, da mit 0.3125 g ALA/100 kcal beide Kriterien zur Deklaration (>0.3 g pro 100 g und pro 100 kcal) erfüllt sind. Eine entsprechende stressmildernde Verhältnisprävention ist also möglich, wird aber heute noch nicht genutzt.

Das Ziel soll sein, die Teilnehmenden zu befähigen, ihre Botschaften der Gesundheitsförderung an das dritte Lebensalter anzupassen und damit weniger Stress und mehr Lebensfreude zu erzeugen.

PD Dr. med. Albert Wettstein  
alt Stadtarzt, FMH-Delegierter für Prävention im Alter  
Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich  
Sumatrastr. 30  
8006 Zürich  
Tel.: 044 635 34 20  
E-Mail: wettstein.albert@bluewin.ch