

Gebrechlichkeit im Alter muss nicht sein

Michael Gagesch von der Universitären Klinik für Altersmedizin am Stadtspital Zürich referierte beim Senioren-Kolleg am Montagabend über Gebrechlichkeit (Frailty) im Alter und wie man diesen Zustand vermeiden oder behandeln kann.

Das Alter hat seine Tücken. Dabei gibt es 85-jährige Marathonläufer, oder der Referent zeigte das Bild eines Haarschneiders, der in seinem Barbershop täglich seinen Beruf ausübt. Er ist 107 Jahre alt. Wie gut der Haarschnitt noch gelingt, steht nicht zur Debatte. Viel mehr fällt ins Gewicht, dass der Mann eine Aufgabe hat, einen Sinn sieht im Leben, sozialen Kontakt mit Kunden pflegt. Vielleicht ist er gar der Dreh- und Angelpunkt im Quartier, kennt alle Geschichten, die heiklen und die harmlosen.

«Wie alt wollen wir werden? Und wie wollen wir alt werden?» Es gebe eine biologische Grenze für das Altern, führte der Referent aus. Die maximale Lebensspanne liege bei etwa 120 Jahren. Für mehr Jahre sei der menschliche Körper eigentlich nicht genügend ausgestattet. Es ist allgemein bekannt und auch erwiesen: Die Lebenserwartung ist während der letzten Jahrzehnte gestiegen. Aber die Lücke der Lebensjahre mit reduzierter Gesundheit, sie liegt aktuell bei sechs Jahren für Männer und acht Jahren für Frauen, sei seit längerem gleichbleibend. Diese Lücke wolle man schliessen. Mittels Interventionen, die möglichst allen zugänglich sind, soll dies bewerkstelligt werden. Im letzten Lebensabschnitt sei bei chronischer Erkrankung und beim Verlust der Selbstständigkeit im Alltag oft Frailty, also körperliche Gebrechlichkeit, gegeben. Da könne man ansetzen.

Verminderte Belastbarkeit und Kraftzustand

Frailty, auf Deutsch Gebrechlichkeit, ist ein Zustand, der hauptsächlich bei älteren Menschen auftritt. Es handelt sich dabei nicht um eine kognitive Einschränkung wie etwa bei der Alzheimer-Krankheit, sondern um eine verminderte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und Stressfaktoren. Wurde früher Gebrechlichkeit oft als normale Alterserscheinung



Michael Gagesch war am Montag beim Senioren-Kolleg zu Gast und referierte über Gebrechlichkeit im Alter.

Bild: Nils Vollmar

angesehen, betrachtet die moderne Altersmedizin Frailty als eigenständiges Phänomen. Die typischen Merkmale des klinischen Bildes von Frailty sind gemäss Linda P. Fried, einer US-amerikanischen Geriaterin und Epidemiologin, der verlangsamte Gang, ein niedriges Aktivitätsniveau, der ungewollte Gewichtsverlust, verminderte Muskelkraft und eine allgemeine, gefühlte Schwäche.

Befragungen haben ergeben, dass ältere Menschen sich weniger Sorgen um den Tod als um ein langes Leben in einem gebrechlichen Zustand machen. Deshalb werden als Behandlungswünsche selten eine Verlängerung des Lebens und völlige Gesundheit geäussert. Häufiger sei der Wunsch nach Selbstbestimmtheit, Würde, Akzeptanz und Anerkennung. Frailty ist ein wichtiger Risikofaktor für den Verlust der Alltags selbstständig-

keit, für unerwünschte Behandlungsverläufe und auch vorzeitigen Tod. Im klinischen Alltag werde Frailty bei der Behandlung älterer Patienten bisher leider noch kaum berücksichtigt.

Der Alterungsprozess verläuft unterschiedlich

Die Geschwindigkeit des Alterns muss nicht mit der Chronologie übereinstimmen. Jeder kennt in seinem Umfeld Menschen, die jünger oder älter wirken, als sie eigentlich sind. Entsprechend der «All Dunedin Study» sind im Alter von 38 Jahren rund ein Viertel der Probanden biologisch vorgealtert. Sie werden also früher mit funktionellen Einschränkungen konfrontiert sein, die für die Bewahrung der Selbstständigkeit eine Bedrohung darstellen. Die von Linda P. Fried für Frailty definierten funktionellen Einschränkungen haben weitere,

auch psychische Auswirkungen im komplexen System des Menschen, sie beeinträchtigen den allgemeinen Gesundheitszustand. Man muss häufiger ins Spital, hat ein erhöhtes Sturzrisiko und auch eine erhöhte Sterblichkeit. Die Behandlungsergebnisse sind allgemein schlechter. Dazu führte Gagesch aus: «Aus altersmedizinischer Sicht ist es bei einem älteren Menschen, der ins Spital kommt, sinnvoll zu schauen: Ist er robust? Leicht gebrechlich? Oder schwer gebrechlich? Wieviel hält diese Person noch aus? Wieviel Stress kann ich ihr zumuten? Welcher Verlauf der Erkrankung ist angesichts des Ausmasses von Frailty zu erwarten? Wie sind die Erholungsaussichten?»

Heilen ist möglich, aber vorbeugen ist besser

Was tun? Der Altersmediziner erläuterte sowohl präventive als

auch therapeutische Ansätze. Regelmässiges körperliches Training, ausgewogene proteinreiche Ernährung, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren, soziale Aktivitäten und geistige Beschäftigung können der Frailty vorbeugen. Schon der Maler Lukas Cranach der Ältere dachte ähnlich: Er hat in seinem Bild «Der Jungbrunnen» vor bald 500 Jahren (1546) Einiges festgehalten, was den Menschen «verjüngt».

Durch angepasste Therapiemassnahmen kann der Verlauf von Frailty bei frühzeitiger Erkennung positiv beeinflusst werden. Die Massnahmen ermöglichen, die Lebensqualität im Alter zu erhalten und das Risiko für Frailty zu reduzieren. Zur Therapie gehören individuell angepasste Bewegungsprogramme, Krafttraining zur Stärkung der Muskulatur, Gleichgewichts-

übungen zur Sturzprävention, Ernährungstherapie, Behandlung von Begleiterkrankungen, Förderung von sozialer Teilhabe.

Bei ressourcenorientierter Betrachtung ist Frailty ein Verlust von intrinsischer, dem Körper innewohnender Kapazität. Diese Kapazität ist ein Vermögen, das sich ausdrückt in intakter Kognition, intakter Bewegungsfähigkeit, gutem Sehen und Hören, Vitalität, intaktem Energiestoffwechsel und auch psychosozialen Wohlbefinden. Auf diesem Potential gelte es aufzubauen. Das Konstrukt der intrinsischen Kapazität werde von der WHO gefördert und gehöre zu den gesundheitspolitischen Zielen bis 2030. Ein vitales gesundes Alter bedeute nebst dem Gewinn für das Individuum überdies eine Entlastung des Gesundheitswesens. (hs)

Alpenverein

Jugend und Familie

22. März: Skitour Hahnenspiel mit Überraschung

Ausgangspunkt: 8 Uhr, Schneefahrt Malbun; für sportliche Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren; eigenes Skitourenmaterial inkl. Tourenset ist Sache der Teilnehmenden; Höhendifferenz: max. 600 Hm; Gehzeit: 3 Std. Anmeldung und Auskunft bis 20. März: Rosaria Ackermann: rosariam@gmx.ch, Telefon +41 78 720 34 10.

12.-13. April: Bouldern in Chironico

Zielgruppe: sportliche Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren, Anforderung: Outdoor-tauglich. Anmeldung und Auskunft

bis 6. April bei Remo Gstöhl: remo.gstoehl@gmail.com.

Genussskitour unter der Woche

GST in der KW 13 – Einshorn (2534 m)

Ausgangspunkt: Mathon; Höhendifferenz: 1000 Hm; Dauer Aufstieg: 3 Std. Anmeldung bis 22. März mit Angabe Vor- und Nachname, Telefon, Adresse, Notfallkontakt-Nr. bei Luzia Walch, walch.luzia@gmail.com. Sie entscheidet am Sonntag, an welchem Wochentag die Skitour stattfindet. Auskunft dazu erhalten Interessierte am 23. März zwischen 18 und 19 Uhr bei Luzia Walch, Telefon +423 788 88 82.

Seniorenwanderungen

1819. Dienstagswanderung am 25. März

Auf dem Thurweg von Alt St. Johann nach Stein: Anmeldung bis Montag, 24. März, im LAV-Sekretariat unter info@alpenverein.li oder Telefon +423 232 98 12. Bei der Anmeldung bitte angeben, ob ein Halbtax-Abo oder ein GA vorhanden ist. Nach der Fahrt mit dem Postauto startet die Wanderung in Alt St. Johann im Toggenburg. Der Thur entlang geht es auf angenehmen Pfaden bis nach Ittishag, wo ein kurzer, knackiger Aufstieg bevorsteht. Von da ist es nicht mehr weit bis nach Stein. Dort ist eine Einkehr im Café Ziehler mit vielen Toggenburger Spe-

zialitäten geplant. Anschliessend geht es mit dem Postauto über Wildhaus und Buchs zurück ins Land. Distanz: 6 km; Auf-/Abstieg: 70/120 Hm; Dauer: 2 Std.; Wanderstöcke empfohlen; sofern vorhanden Halbtax-Abo oder GA mitnehmen. Treffpunkt: Buchs Bhf um 13.07 Uhr, Weiterfahrt um 13.23 Uhr L797, ab Balzers Rietstr. 12.29 Uhr L11, ab Vaduz Post 12.48 Uhr L11, ab Schaan Bhf 13 Uhr L12, ab Mauern Post 12.40 Uhr L11, ab Bendern Post 12.50 Uhr L11. Wanderleitung: Dieter (Pfo) Thöny, dieter.thoeny@adon.li, Telefon +41 79 645 20 83.

1995. Donnerstagswanderung am 27. März

Vaduz-Gaflei-Vaduz: Anmeldung bis Dienstag, 25. März, im LAV-

Sekretariat unter info@alpenverein.li oder Telefon +423 232 98 12. Die Tour führt von Vaduz Mühleholz über das Wildschloss und den Profatschengwald nach Gaflei. Mittagessen aus dem Rucksack. Anschliessend erfolgt der Abstieg über Fahri, Allmeina, Erbi durch den Schlosswald, vorbei am Schloss Vaduz zurück nach Vaduz Zentrum. Distanz: 15 km; Auf-/Abstieg: 900 Hm; Dauer: ca. 5 Std.; Verpflegung: aus dem Rucksack; Wanderroute und Mittagserast kann je nach Wetter angepasst werden; Wanderstöcke empfohlen. Treffpunkt: Vaduz Haltestelle Mühleholz um 8.08 Uhr, ab Balzers Rietstr. 7.44 Uhr L 13, ab Vaduz Post 8.03 Uhr L13, ab Bendern Post 7.50 Uhr L11, ab Schaan Bhf. 8.00 Uhr L11. Wan-

derleitung: Fidel Frick, fidelfrick@adon.li, Telefon +41 77 526 60 98.

1548. Freitagswanderung am 28. März

Von Schaan nach Werdenberg: Die Wanderung führt entlang der Felder über die Energiebrücke von Schaan nach Buchs. Weiter geht es Richtung Werdenberger See zur gemütlichen Einkehr ins Restaurant Galerie am See. Distanz: ca. 5,5 km, Dauer: ca. 1.30 Std. Treffpunkt: Schaan Bahnhof um 13.30 Uhr, ab Bendern Post 13.20 Uhr L11, ab Balzers Rietstr. 12.59 Uhr, ab Vaduz Post 13.18 Uhr. Wanderleitung: Gerlinde Pfurtscheller, Telefon +41 81 756 54 57.

Infos: www.alpenverein.li