



LexiMed – Wissen ist gesund

Das Gesundheitslexikon der HELIOS Kliniken in Leipzig, Leisnig und Schkeuditz

INHALT

WENN DIE PUMPE SCHWÄCHELT

Herzkrankungen des Alters können gut behandelt werden.

SEITE 2

INFOGRAFIK

Junger und alter Körper im Vergleich - LexiMed erklärt die Veränderungen.

SEITE 3

SCHMERZEN IM ALTER

Für Ältere gibt es besondere Schmerztherapien.

SEITE 4

ALTERSSCHWACHE KNOCHEN

Im Alter sind die Gelenke von Abnutzungserscheinungen geplagt.

SEITE 5

PSYCHISCHE ALTERSERKRANKUNGEN

Demenz und Altersdepression nehmen statistisch zu.

SEITE 6



Dr. Ralf Sultzer

Chefarzt der Klinik für Akutgeriatrie und Frührehabilitation am HELIOS Park-Klinikum Leipzig und Ärztlicher Direktor des HELIOS Geriatriezentrum Zwenkau

Das Altern gestalten

Dr. Ralf Sultzer ist Geriater und beschäftigt sich mit den Krankheiten des alternen Menschen. Insbesondere wenn bei älteren Patienten Mehrfacherkrankungen vorliegen, kann der fächerübergreifende Ansatz der Geriatrie helfen.

» Dr. Sultzer, was ist Altern – vor dem viele Menschen auch Angst haben – eigentlich?

Altern ist ein natürlich biologischer, wenngleich auch unausweichlicher Prozess und elementarer Bestandteil unseres Lebens; denn die Zellen unseres Organismus haben nun mal nur eine begrenzte Lebensdauer. Mit dem Prozess gehen physiologische und psychische Änderungen einher; so kosten vermeintlich einfache Tätigkeiten wie Treppensteigen im Alter meist viel mehr Kraft. Die Angst vor dem Altern ist sicher auch vor dem Hintergrund zu sehen, dass es mit dem Lebensende in Verbindung gebracht wird. Aber Altern ist ein Prozess, den man aktiv gestalten sollte und der oft nochmal völlig neue, positive Aspekte bereithält.

» Bedeutet „alt sein“ automatisch auch „krank sein“?

Nein. Natürlich treten Verschleißerscheinungen im höheren Lebensalter häufiger auf und es gibt genetische Faktoren, die den Alterungsprozess und die Erkrankungsrisiken beeinflussen. Trotzdem hat man es zu großen Teilen selbst in der Hand, Krankheitsrisiken zu minimieren. Daher sollte man sich auch im Alter körperlich fit halten, auf sein Gewicht achten und seine kognitiven Fähigkeiten trainieren und herausfordern. Nicht zuletzt hat ein funktionierendes soziales Netzwerk ebenfalls eine wichtige Schutzfunktion.

» Was ist das Besondere einer Akutgeriatrie?

In einer Akutgeriatrie werden ältere Patienten – meist über 70 – oft mit vorbestehenden Krankheiten nach einer akuten oder sich chronisch verschlechternden Erkrankung individuell ärztlich und pflegerisch behandelt. Wir verfügen über besondere Funktionstest, modernste Diagnostikmethoden, spezielle Therapiepläne und spezialisiertes Personal. Nach Herz-Kreislauf-erkrankungen oder Unfällen arbeiten wir mit einem Frührehabilitationskonzept, das die älteren Patienten schnell mobilisiert und aktiviert, so dass sie möglichst rasch in ihre gewohnte Umgebung zurück können.

So jung wie nie – 80 ist das neue 70

Wer will schon Falten, Augenringe und graue Haare?



Ein gutes Miteinander zwischen Jung und Alt kann Wunder bewirken. Gerade Enkelkinder sorgen bei vielen Älteren dafür, dass sie sich jünger und aktiver fühlen.

Die Vorstellung vom Jungbrunnen oder der Quelle des ewigen Lebens ist leider eine mythische. Aber wie sang Henry Vahl schon 1970: „Man ist so jung wie man sich fühlt, so lang man immer noch die erste Geige spielt. So lang du das noch kannst beweisen, gehörst du längst noch nicht zum alten Eisen ...“

SO JUNG WIE HEUTE WAREN WIR NOCH NIE

Sie wandern und radeln kilometerweit, immer mit zwei kleinen Flaschen Prosecco im Gepäck. Dazu kommt der Garten mit den großen Kirschbäumen, die er mit leichter Hand selbst schneidet, und in dem sie

SEX IM ALTER

Jenseits der 60...

Sex zu haben, gehört auch für Ältere zum Leben dazu.

Es ist nach wie vor ein Tabuthema – Sex und Lust im Alter. Jüngere Menschen können sich meistens ein erfülltes Sexleben jenseits der 60 gar nicht vorstellen.

„Besonders Frauen nach den Wechseljahren wird sexuelle Lust häufig abgesprochen – ein Irrglaube“, erklärt Andreas-Heinrich Werner, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe an der HELIOS Klinik Leisnig. „Bei Frauen steigt das sexuelle Interesse bis zum 35. Lebensjahr und bleibt dann sehr lange auf diesem Niveau“, so der Mediziner weiter. Vielmehr seien es die Männer, die im Alter mit größeren Veränderungen ihrer Sexualität rechnen müssen wie zum Beispiel durch Erektionsstörungen.

Dabei hat Sex im Alter die gleichen positiven Wirkungen wie in jüngeren Jahren. Im Gegenteil; „Reifer Sex“ kann mit vielen Vorteilen einhergehen und für die Partner sehr befriedigend sein. So müssen sich Paare keine Gedanken mehr über die Verhütung machen. Die Orgasmusfähigkeit kann sich sogar verbessern, weil bestimmte psychische Belastungen wegfallen. Gleichzeitig sinkt häufig der Druck, sexuelle Spitzenleistungen vollbringen zu müssen, da vielmehr das Wohlbefinden und die Nähe zum Partner in den Mittelpunkt rücken. Daher bestätigen Umfragen auch, dass ältere Menschen vor allem dann sexuell enthalten leben, wenn kein vertrauter Partner mehr da ist.

Im Gegensatz zur landläufigen Überzeugung stellt Sex im Alter auch für das Herz keine übermäßig starke Belastung dar. „Entspannter Sex ist wie ein moderates Training. Blutdruck und Puls steigen wie unter Ausdauer sport“, erklärt Privatdozent

Dr. Sandra Erbs, Oberärztin der Klinik für Kardiologie am Herzzentrum Leipzig. Der oft zitierte Tod während des Geschlechtsaktes ist entsprechend wesentlich seltener als gemeinhin angenommen. „Das Herz muss bereits vorgeschädigt sein, wie etwa durch verengte Herzkranzgefäße, und es muss ein außergewöhnlich hoher Reiz vorliegen“, so die Kardiologin weiter. „Weiß man allerdings, dass man unter einer Erkrankung der Herzkranzgefäße leidet, sollte man die Hände von potenzsteigernden Mitteln lassen“, warnt die Kardiologin Dr. Erbs. Wer unsicher ist, braucht keine Scheu haben, seinen Arzt anzusprechen – ein Belastungs-EKG kann dann Aufschluss über die tatsächliche Belastbarkeit geben. „Aber in der Regel löst ein spannendes Fußballspiel wesentlich höhere Herzfrequenzen aus als angespannter Sex. Und Fußballschauen würde ja auch keiner verbieten“, fügt die Medizinerin mit einem Schmunzeln hinzu.



Im Alter sind beim Sex vor allem Nähe und Vertrauen gefragt.

wichtig sind ein gutes soziales Netzwerk und lebenslanges Lernen.“ Mit Enkelkindern eröffnen sich meist neue Wissenshorizonte oder längst Vergessenes wird reaktiviert. All das stärkt emotional, sozial, macht uns dominanter und weniger abhängig. So fühlen sich die Menschen jünger als sie sind.

SCHÄTZ MAL, WIE ALT SIE IST

Die meisten sehen selbstredend auch deutlich jünger aus. Halten wir das Porträt der 62-jährigen Mutter von Albrecht Dürer, das der Maler 1514 von ihr gezeichnet hat, neben das der 68-jährigen amerikanischen

Präsidentschaftskandidatin Hillary Clinton, zeigt sich ein enormer Unterschied. So wie Dürers Mutter sehen Leute heute mit 90 oder 100 Jahren aus. Kein Wunder, denn neben den bereits angesprochenen lebensverlängernden Umständen ist Anti-Aging überall. Darunter fallen Produkte und Maßnahmen, die das Fortschreiten des biologischen Alters hemmen und die Lebensqualität möglichst lange auf hohem Niveau erhalten sollen, etwas in der Art wie Anti-Aging-Faltencremes, Anti-Aging-Vitamin-Drinks oder Anti-Aging-Fitnessprogramme mit sehr unterschiedlicher und teils fragwürdiger Wirksamkeit. Nicht zu vergessen „Clean Eating“, was so viel wie „sauberes Essen“ bedeutet. Nein, dabei müssen nicht nur Salatblätter gemümmelt werden, man darf regional und saisonal zuschlagen, aber Weißmehl, Zucker, Süßstoffe und übermäßig Alkohol stehen insbesondere bei vorbestehenden chronischen Krankheiten auf der roten Liste.

AKTIV – GESUND – LEBENSFROH

Immer mehr ältere Menschen möchten sportlich aktiv sein. Sie treffen sich in Sportvereinen regelmäßig zum gemeinsamen Sporttreiben. „Natürlich sollten es die Senioren nicht übertreiben, aber sportlich aktive Senioren kommen, wenn sie auf Grund einer Erkrankung bei mir in der Klinik sind, meist besser wieder auf die Beine als die eher unsportlichen“, so Dr. Ralf Sultzer. Denn auch wenn die Menschen in Ländern mit guten politischen und Gesundheitssystemen statistisch gesehen so jung sind wie nie, sind nicht alle 80-Jährigen gesund und fit. „Schließlich ist das Alternwerden nicht aufzuhalten, kaputte Zellen lassen sich nicht wiederherstellen. Das merken Betroffene erst dann, wenn eine Krankheit dazu kommt. Der Unterschied zu früher ist nur: Die Menschen starben oft an ganz banalen Erkrankungen, weil es keine Impfungen gab. Der Tod drohte durch Influenza, Tuberkulose oder Lungenentzündung. Heute steigt dafür mit zunehmendem Alter das Risiko für Herzkrankungen, Krebs oder Demenz.“

KURZ ERKLÄRT

Richtig schlafen

Viele Ältere klagen über einen chronisch schlechten Schlaf und sind davon überzeugt, dass das eine normale Begleiterscheinung im Alter ist. „Das stimmt nur bedingt“, sagt Thomas Michel, Oberarzt im Schlaflabor der Klinik für Innere Medizin an der HELIOS Klinik Leisnig. „Richtig ist, dass sich das Schlafmuster im Alter ändert. Der Schlaf wird insgesamt leichter und der Anteil des Tiefschlafes verringert sich.“

Die „Schlafmenge“ nimmt über 24 Stunden gesehen aber nicht zwingend ab, sondern kompensiert sich durch mehr Tagschlaf. Der Übergang zu einer Schlafstörung ist dann in vielen Fällen „hausgemacht“. „Mit unrealistischen Erwartungen an den Nachtschlaf erhöht man den inneren Druck und provoziert auf diese Weise womöglich erst Schlaf-

probleme“, so Thomas Michel. Er empfiehlt auch im Alter tagsüber sowohl körperlich als auch sozial aktiv zu sein, denn Studien belegen, dass sich dadurch die Schlafqualität verbessert. Wichtig für eine gute Schlafhygiene ist darüber hinaus ein regelmäßiger Tagesablauf, der die innere Uhr im richtigen Takt hält. Außerdem rät der Mediziner davon ab, sich länger als nötig im Bett aufzuhalten. „Zehn bis zwölf Stunden im Bett zu verbringen, um am Ende nur fünf Stunden zu schlafen ist frustrierend.“

Seine vier grundlegenden Verhaltenstipps, um Schlafprobleme zu verhindern: „1. Verringere die Verweildauer im Bett! 2. Stehe jeden Tag zur gleichen Zeit auf! 3. Gehe nicht zu Bett, bevor du nicht müde bist! 4. Bleib nicht im Bett, wenn du nicht schläfst!“

Reisen ohne Reue

In die Ferne reisen – das ist für viele ältere Menschen heute nicht mehr nur ein Traum, sondern gehört für sie zum Leben dazu. Allerdings sind lange Reisen im Bus oder Flieger nicht immer komfortabel. Langes Sitzen, eingeschränkte Beinfreiheit und wenig Bewegung führen zu einer Verlangsamung des Blutflusses.

Das kann zu geschwollenen Beinen führen und sogar das Risiko in sich bergen, dass sich eine tiefe Venenthrombose bildet. „Man kann dieser Gefahr aber sehr gut vorbeugen, indem man während einer langen Reise viel Flüssigkeit wie Wasser und Säfte zu sich nimmt. Das beugt der Eindickung des Blutes vor. Kaffee und Alkohol sind hingegen nicht geeignet, da sie eher zu einem Flüssigkeitsverlust führen“, erklärt Dr. Zouheir Chaoui, Chefarzt der Klinik für Gefäß-

medizin am HELIOS Park-Klinikum Leipzig. Der Mediziner empfiehlt außerdem, weite und bequeme Kleidung zu tragen und die Schuhe möglichst auszuziehen. Durch einfache Übungen wie Zehen krallen, Füße kreisen, Waden massieren sowie Auf- und Abgehen können die Beine in Bewegung gehalten werden. Das kurbelt die Wadenmuskelpumpe und damit den Blutrückfluss an. Kompressionsstrümpfe helfen außerdem, Schwellungen vorzubeugen.

„Patienten, die venöse Probleme, früher bereits Beschwerden mit Thrombosen hatten oder eine gesteigerte Gerinnungsneigung haben, sollten vor ausgedehnten Fernreisen mit ihrem Arzt reden. Unter Umständen ist es dann sinnvoll, zusätzliche eine medikamentöse Thromboseprophylaxe durchzuführen“, ergänzt Dr. Chaoui.

ARTERIOSKLEROSE

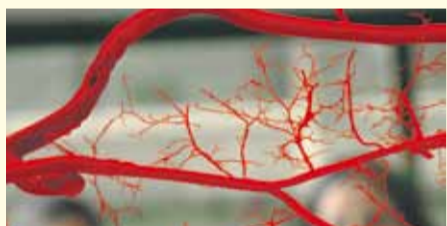
Gefährlicher Engpass in den Adern

Eigentlich sind die Schlagadern (Arterien) des Menschen elastisch. Damit können sie optimal den Blutstrom vom Herz zu den Organen, Muskeln und Geweben regulieren. Erkranken diese Gefäße chronisch, wird im Volksmund häufig gesagt, dass die Adern verkalken – Mediziner sprechen von einer Arteriosklerose.

„Dabei lagern sich in den Arterien Fett und Kalk ab. Dadurch wird die Gefäßwand dicker und starrer, das Blut fließt nicht mehr so ungestört durch die Adern“, erklärt Oberarzt Jens Grommisch, Experte für Katheterintervention an Gefäßen der HELIOS Klinik Leisnig. Die Folge sind häufig Durchblutungsstörungen. Setzt sich das Gefäß sogar völlig zu, dann droht im schlimmsten Fall ein Gewebsuntergang. Am bekanntesten sind der Herz- und der Hirninfarkt (auch als Schlaganfall bezeichnet). „Häufig verursacht durch die Verkalkung der Herzkranzarterien oder der Halsschlagadern“, so Jens Grommisch. Betroffen sein können aber auch die Bauchschlagader, die Nierenarterien und die Becken-Bein-Arterien. Raucherbeine und die Schaufensterkrankheit sind wohl geläufigste Beispiele möglicher Folgeerkrankungen.

Das Tückische: Eine Gefäßverkalkung macht anfangs kaum Probleme und bleibt daher oft lange unentdeckt. Bei Männern kann mitunter ein Potenzproblem ein früher Hinweis sein. „Ansonsten gelten Menschen mit Diabetes, Bluthochdruck und hohen Cholesterinwerten sowie Raucher als besonders gefährdet“, sagt der Mediziner.

Rechtzeitig entdeckt, sind die Behandlungsmöglichkeiten sehr gut. Gefäßengstellen werden mit einem Ballonkatheter gedehnt und anschließend mit einer winzigen Gefäßstütze, einem sogenannten Stent, stabilisiert. Wichtig ist eine gesunde Lebensweise: viel bewegen, nicht rauchen, Übergewicht reduzieren und ausgewogen essen. „Das hilft auch, einer Arterienverkalkung vorzubeugen“, so Grommisch.



Unser Gefäßsystem ist weit verzweigt und sorgt für eine optimale Versorgung des Körpers.

STATISTIK

Wussten Sie schon, dass ...

... im Jahr 2060 voraussichtlich ein Drittel der Bevölkerung über 65 Jahre alt sein wird?

(Quelle: Statistisches Bundesamt)

... Menschen in Hong Kong die höchste Lebenserwartung haben (2014: 83,8 Jahre)? Platz 2 und 3 belegen die Inselstaaten Japan (83,3 Jahre) und Island (83,1 Jahre). Deutschland rangiert mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 81 Jahren auf Platz 20.

(Quelle: Statista)

... ältere Frauen gegenüber den Männern in der Überzahl sind? Ende 2013 gab es in Deutschland 57 Prozent Frauen über 65 Jahre, aber nur 43 Prozent Männer.

(Quelle: Statistisches Bundesamt)

... die häufigste Diagnose der aus dem Krankenhaus entlassenen vollstationären Patienten im Alter von 65 Jahren und älter bei beiden Geschlechtern die Herzinsuffizienz ist?

(Quelle: Statistik der Krankenhausausschreibungen 2006)

... der älteste Mensch, dessen Alter nachgewiesen werden konnte, 122 Jahre und 164 Tage gelebt hat? – Es war die Französin Jeanne Calment.

(Quelle: Wikipedia)



HERZERKRANKUNGEN

Krankes Herz im Alter

Der Lebensmuskel kann mit der Zeit ganz schön schwächeln.

Läuft alles nach Plan, dann pumpt ein gesundes Herz mit 60 bis 100 Schlägen etwa 5,6 Liter Blut in der Minute durch unseren Körper. Dadurch stellt es die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff sicher. Es sei denn, der Herzmuskel ist krank.

HERZINSUFFIZIENZ – DIE PUMPE WIRD SCHWÄCHER

Hand aufs Herz! Nein, nicht ganz nach links, sondern ein bisschen mehr mittig auf den Brustkorb. Dort zwischen den beiden Flügeln der Lunge liegt das Herz – zugeben leicht schräg nach links. Mediziner wie Privatdozent Dr. David Holzhey und Professor Dr. Axel Linke vom Herzzentrum Leipzig unterscheiden anatomisch zwischen einem linken und einem rechten Herzen, auch wenn es ein einziger Muskel ist: Denn das rechte Herz nimmt Blut aus dem Körper und pumpt es in die Lunge. Von dort strömt es ins linke Herz, welches wie-

derum das Blut in den Körper abgibt. Bei manchen Menschen arbeitet der Herzmuskel jedoch schwächer und schafft es nicht mehr, ausreichend Blut mit dem nötigen Druck durch den Körper zu transportieren. „Wir nennen das Herzinsuffizienz. Das merken Betroffene in Ruhephasen oftmals nicht, aber schon kleine Anstrengungen wie Treppen steigen können zu Atemnot und Erschöpfung führen. Bei einer ausgeprägten schweren Pumpschwäche des Herzens geht es Patienten allerdings richtig schlecht, selbst wenn sie im Bett liegen“, erklärt Professor Dr. Axel Linke, Leitender Oberarzt der Klinik für Kardiologie am Herzzentrum.

Eine Herzinsuffizienz kann entweder plötzlich auftreten, wenn sich der Herzmuskel beispielsweise entzündet hat oder sie entwickelt sich schleichend chronisch über Jahre. „Für eine bestmögliche Behandlung, müssen wir die Ursachen der Insuffizienz feststellen, die etwa in langjährigem

Bluthochdruck, in einem Herzinfarkt oder in verkalkten Herzklappen begründet liegt. Oft helfen Medikamente, aber nicht selten müssen wir operieren“, ergänzt Dr. David Holzhey. Pumpen beispielsweise rechtes und linkes Herz das Blut ungleichmäßig durch den Körper, können die elektrischen Impulse eines speziellen Herzschrittmachers dafür sorgen, dass das Herz wieder im richtigen Takt schlägt.

Im fortgeschrittenen Stadium wird aber auch eventuell eine Herztransplantation nötig, wenn rechtes und linkes Herz gleich schlecht arbeiten und das für den Patienten lebensbedrohlich ist. „Leider hat sich die Transplantationssituation sehr verschärft“, so der Herzchirurg. „Es gibt seit Jahren kaum noch Spenderherzen. In besonders schweren Fällen setzen wir alternativ direkt am Herzen so genannte Assist Devices ein. Das sind kleine Systeme, die die Pumpfunktion des Herzens übernehmen und damit das Leben eines Patienten retten.“

Strukturelle Herzerkrankungen des Alters werden am Herzzentrum Leipzig interdisziplinär im Team behandelt. Das erhöht die Sicherheit für den Patienten.

DIABETES

Weniger ist mehr

Altersdiabetes ist eine Wohlstandserkrankung. Deshalb trifft es auch immer mehr junge Menschen. Doch man kann etwas dagegen tun.

Es ist noch nicht so lange her, da hieß es im Volksmund: Diabetes mellitus Typ 2, das ist doch „Altersdiabetes“. „Dass vor allem Ältere erkranken, ist mittlerweile überholt. Die Betroffenen werden immer jünger. Es trifft jetzt sogar schon Kinder“, weiß Dr. Peter Lübke, Leiter des Departments für Gefäßmedizin und Wundversorgung an der HELIOS Klinik in Leisnig. Das liegt daran, dass Diabetes Typ 2 eine Wohlstandserkrankung ist. Er entsteht durch zu wenig Bewegung und Übergewicht wegen falscher Ernährung. „Leider ist das auch immer öfter bei Kindern zu beobachten“, so der Gefäßchirurg weiter.

Bei Diabetes mellitus Typ 1 handelt es sich um eine erworbene Autoimmunerkrankung. Körpereigene Abwehrzellen greifen dabei die Produktionsstätten des Insulins an. Neun von zehn Betroffenen leiden jedoch an Diabetes mellitus Typ 2, welcher eine chronische Stoffwechselerkrankung ist. Der Körper kann dabei das lebenswichtige Insulin nicht mehr richtig nutzen oder ausreichend ausschütten. Deshalb wird der Zucker nicht mehr in Zellen transportiert, die ihn brauchen. Stattdessen konzentriert er sich im Blut, was Gefäße, Nerven und Organe schädigt.

Das Tückische: Ein zu hoher Blutzuckerspiegel verursacht keine Schmerzen und jahrelang oft zunächst auch keine weiteren Symptome. „Die Leute merken schlicht nicht, dass sie krank sind. Kein Wunder also, dass die Dunkelziffer wesentlich höher liegt als die etwa sechs Millionen Diabetes-Typ-2-Betroffenen in Deutschland“, sagt Dr. Peter Lübke.



Bei Diabetikern sind besonders die Füße aufgrund der Durchblutungsstörungen gefährdet. Daher müssen diese ganz besonders gepflegt werden.

Dabei kann die Erkrankung rechtzeitig erkannt sehr gut behandelt werden. Es ist sogar möglich, wieder völlig gesund zu werden, indem das Gewicht reduziert, die Ernährung auf Vollwertkost und zuckerarme Lebensmittel umgestellt und sich mehr bewegt wird. „Je früher die Diagnose gestellt wurde, desto besser. Deshalb ist es wichtig, dass Risikogruppen regelmäßig ihren Blutzucker kontrollieren lassen. Zu diesen zählen Übergewichtige, aber auch Leute, in deren Familie Zuckererkrankungen bekannt sind“, erklärt der Mediziner. Warnsignale für eine Diabetes-Erkrankung können häufiges Wasserlassen, viel Durst, Sehstörungen, Müdigkeit, Leistungsschwäche oder Konzentrationsstörungen sowie Pilzinfektionen und eine schlechte Wundheilung sein.

Die Spätfolgen bei einem nicht erkannten Diabetes sind schwerwiegend, Lebensqualität und -erwartung sinken. Das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen sowie Nieren- und Nervenschäden ist erhöht, da der Zucker die Gefäße schädigt. Gleiches gilt für Herzinfarkte und Schlaganfälle. „Zudem ist Diabetes mellitus die häufigste Ursache für Amputationen, die nicht durch Unfallverletzungen bedingt sind“, so Dr. Lübke.

ERNÄHRUNG IM ALTER

Du bist, was du isst

„Alt wie ein Baum, möchte ich werden“ sängen einst die Puhdys. Viele möchten das Alter körperlich und geistig fit erleben. Eine ausgewogene Ernährung kann viel dazu beitragen.

„Essen Sie bunt“ ist das Motto. Das bedeutet, dass vor allem Obst und Gemüse, Getreide- und Milchprodukte und etwas weniger Fisch und Fleisch auf der Speisekarte stehen. Die Zusammenstellung einer Mahlzeit sollte dem geringeren Energiebedarf eines älteren Menschen angepasst werden. Denn Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß werden durch die Abnahme von Knochen- und Muskelmasse weniger benötigt. Dagegen braucht der ältere Organismus mindestens genauso viele Vitamine und Mineralstoffe wie ein junger Mensch.

Um einer Mangelernährung vorzubeugen, sollten also Abwechslung und hohe Nährstoffdichte der Lebensmittel im Vordergrund stehen. Im Alter ändern sich oft Hunger und Appetit. Gründe dafür liegen



Das Motto auch im Alter lautet: „Iss bunt“. Dabei sollten die Nahrungsmittel dem veränderten Energiebedarf im Alter angepasst sein.

BLUTHOCHDRUCK – HÄUFIGE URSACHE VON HERZINSUFFIZIENZ

Öfter als man glaubt, steigt der Blutdruck „durch die Decke“ – ganz besonders bei Aufregung. Das ist normal, sogar lebensnotwendig. Denn der Blutdruck reagiert auf die Anforderungen unseres Körpers. Hat man sich wieder abregiert, sinkt der Blutdruck auch wieder. Dauerhafter Bluthochdruck ist dagegen ein Volksleiden und aufgrund seiner Folgeerkrankungen sehr gefährlich. „Wie hoch der Blutdruck ist, wird unter anderem durch die Kraft des Herzens und den Widerstand in den arteriellen Blutgefäßen bestimmt. Unter einem ständig erhöhten Druck leidet auch das Herz. Seine Wände können sich verdicken, was später zu einer Herzinsuffizienz führen kann“, bestätigt Dr. Holzhey.

Auch alle Gefäße im Körper passen sich dem hohen Druck an. Ihre Elastizität gibt nach. Unbehandelter Bluthochdruck lässt die Gefäße so stark versteifen und verkalken, dass der Schaden irgendwann irreparabel ist – was schlussendlich die Organe beeinträchtigt und ein erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko birgt. Trotz technischen Fortschritts, können Mediziner meist nicht genau erklären, worin die Ursache eines zu hohen Blutdruckes liegt. „Die gute Nachricht ist jedoch, dass Menschen gut vorbeugen können“, so Professor Linke. „Am besten sind viel Bewegung und eine gesunde Ernährung mit weniger Zucker und Fett.“

VERKALKTE HERZKLAPPEN IM TEAM BEHADELN

Neben den funktionellen Störungen, kann das Herz auch in seiner Struktur beeinträchtigt sein. „Das äußert sich zum Beispiel in verkalkten Herzklappen, die ihre lebensnotwendige Ventilfunktion nicht mehr wahrnehmen können. Atemnot, Schwindel oder sogar Ohnmacht können die Folge sein“, beschreibt Dr. David Holzhey die Symptomatik. Zu den wichtigsten Behandlungsoptionen im Fall einer stark verkalkten Herzklappe – insbesondere der Aortenklappe – zählt ein Ersatz dieser durch eine Herzoperation. Mehr und mehr kommen aber auch schon neuere Verfahren zum Einsatz.

Axel Linke, der Kardiologe, und David Holzhey, der Herzchirurg, operieren dabei im interdisziplinären Heart-Team. „Hierbei wird eine künstliche Herzklappe mit Hilfe eines Katheters über die Leistenarterien eingesetzt. Das ist für ältere Patienten weniger belastend, da keine Herz-Lungen-Maschine zum Einsatz kommt“, erklärt Axel Linke. „Gemeinsam klären wir außerdem Fragen zur Diagnostik, zum individuellen Eingriff und zur Nachbetreuung der Patienten. Aber auch in pflegerischer Hinsicht punkten wir am Herzzentrum Leipzig mit einer eigens ausgestatteten Station und sorgen dadurch für hohe Patientensicherheit“, sagt David Holzhey.

auch in Änderungen des Geschmackssinns und des Hormonhaushalts, körperlichen Beschwerden, Erkrankungen wie Depressionen, Medikamenten, mangelnder Bewegung oder ungünstigen Ernährungsgewohnheiten. Auch Schluckbeschwerden oder Kau-probleme durch schlecht sitzende Zahnprothesen können den Appetit verderben. Hier helfen neben einer kontrollierten Mundhygiene auch Rituale: sich genügend Zeit zum Essen nehmen, in einer angenehmen Atmosphäre und möglichst in Gesellschaft essen, dann schmeckt es gleich viel besser.

Die empfohlene Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern am Tag erreichen Senioren selten. Gründe dafür liegen beispielsweise in eingeschränkter Mobilität und der Sorge, ständig auf Toilette gehen zu müssen. Wem das schwer fällt, dem helfen Eselsbrücken wie das Getränk sichtbar auf den Tisch zu stellen. Viele Senioren sind es von früher nicht gewohnt, aber wer zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinkt, hat schon viel gewonnen.

Körperliche Veränderungen im Alter

Altern ist ein natürlicher, unvermeidbarer Prozess der mit vielen körperlichen Veränderungen einhergeht. Wie schnell oder wie langsam das Altern des Körpers fortschreitet, ist von Mensch zu Mensch verschieden und lässt sich zum Teil mit einem gesunden Lebensstil beeinflussen.

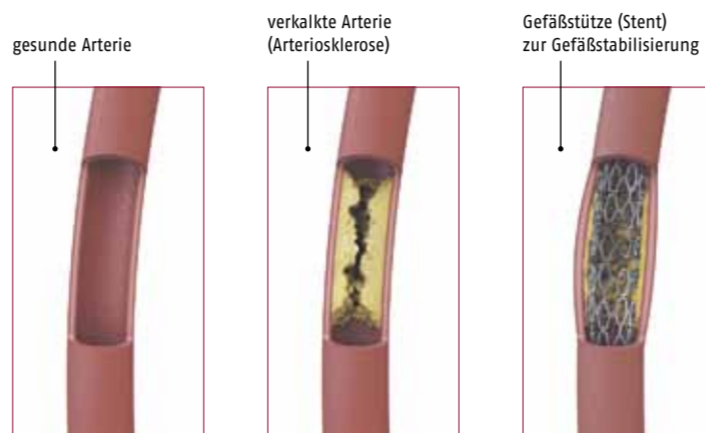
Energiewechsel

Ab dem 30. Lebensjahr nimmt der Grundumsatz um zirka drei Prozent pro Lebensjahr ab. Durch längerfristigen Bewegungsmangel kann die Abnahme des Energieumsatzes jedoch deutlich höher sein. Die Insulinempfindlichkeit der Körperzellen, besonders der Muskelzellen, sinkt.

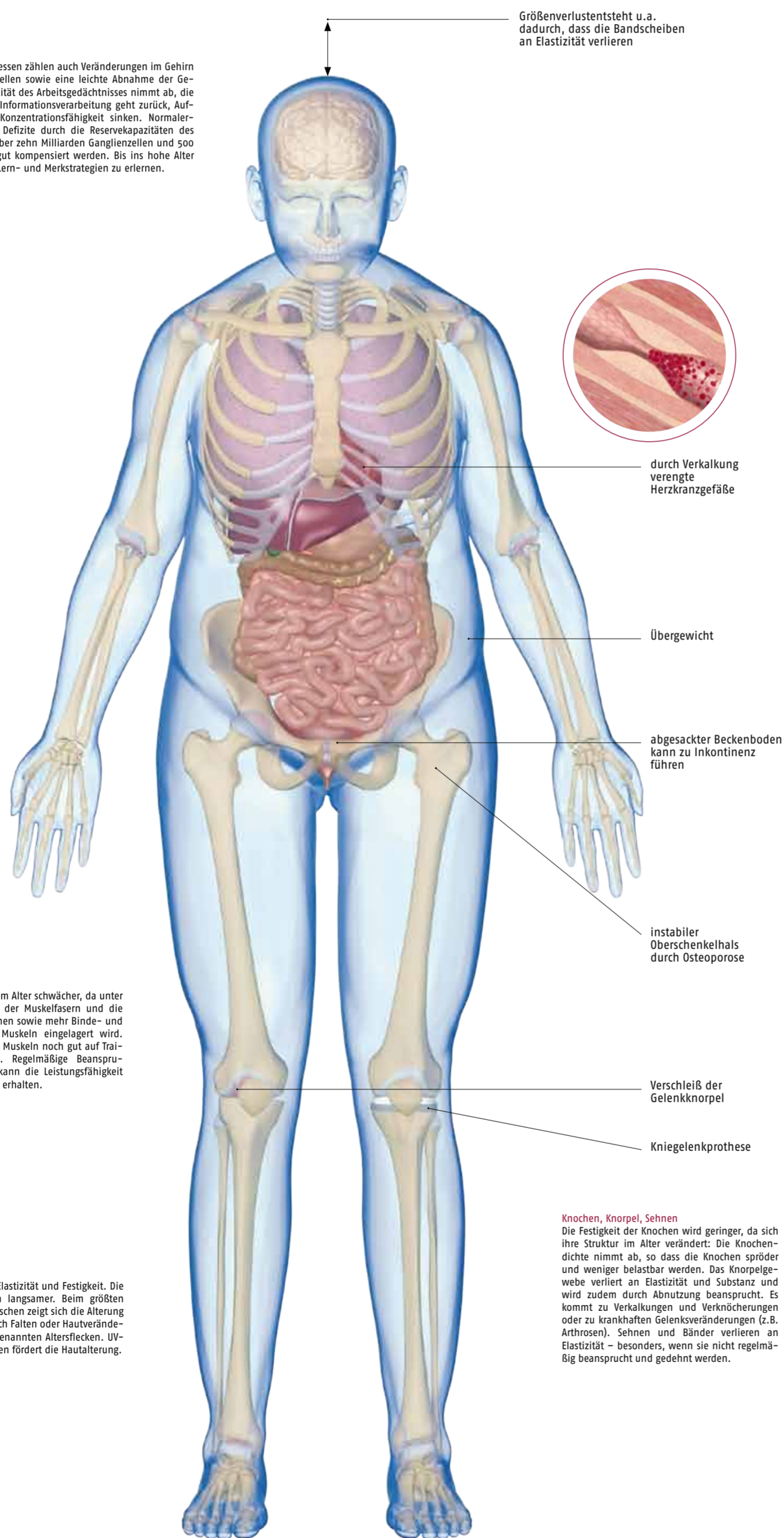
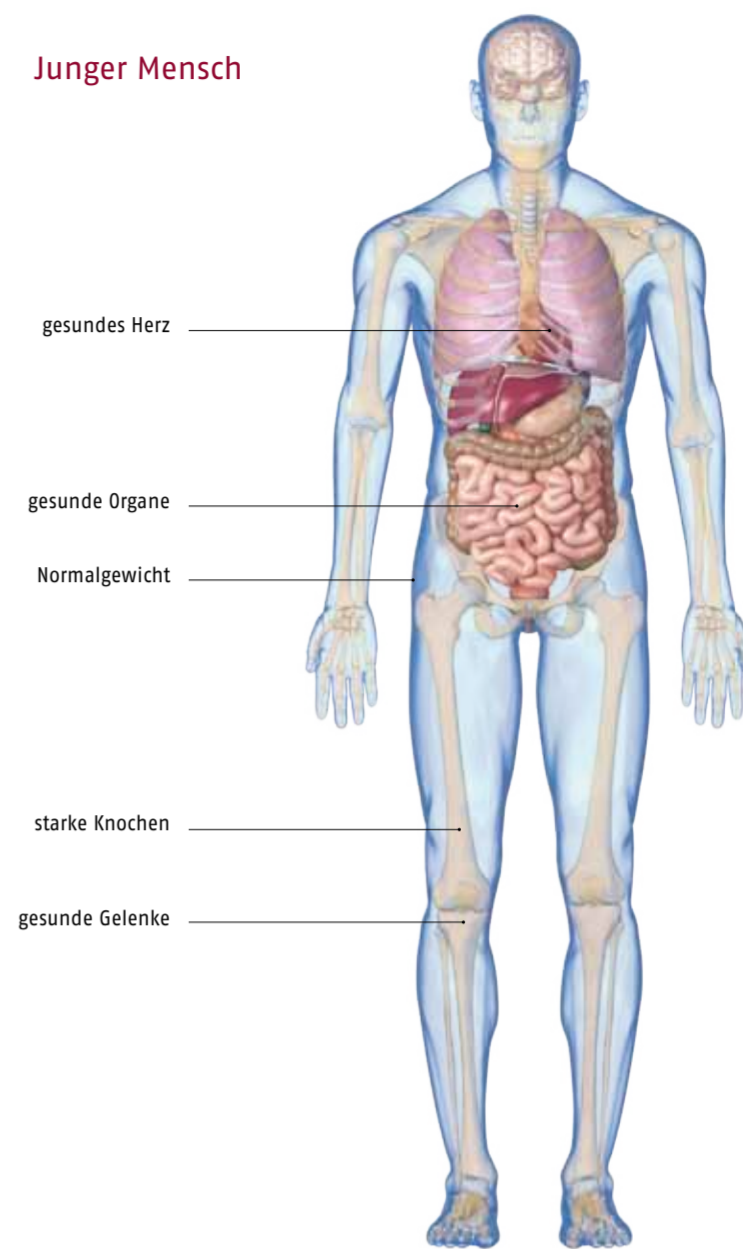
Gehirn

Zu den Alterungsprozessen zählen auch Veränderungen im Gehirn und an den Nervenzellen sowie eine leichte Abnahme der Gehirnmasse. Die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses nimmt ab, die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung geht zurück, Aufmerksamkeit sowie Konzentrationsfähigkeit sinken. Normalerweise können diese Defizite durch die Reservekapazitäten des Gehirns mit seinen über zehn Milliarden Ganglienzellen und 500 Millionen Synapsen gut kompensiert werden. Bis ins hohe Alter ist es möglich, neue Lern- und Merkstrategien zu erlernen.

Gefäßveränderungen



Junger Mensch



Muskulatur

Die Muskeln werden im Alter schwächer, da unter anderem die Anzahl der Muskelfasern und die Muskelmasse abnehmen sowie mehr Binde- und Fettgewebe in den Muskeln eingelagert wird. Trotzdem können die Muskeln noch gut auf Trainingsreize reagieren. Regelmäßige Beanspruchung der Muskeln kann die Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter gut erhalten.

Haut

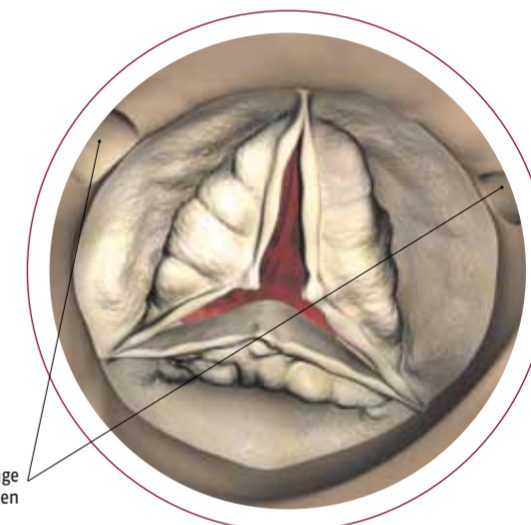
Die Haut verliert an Elastizität und Festigkeit. Die Zellen erneuern sich langsamer. Beim größten Körperorgan des Menschen zeigt sich die Alterung deutlich sichtbar durch Falten oder Hautveränderungen, wie den sogenannten Altersflecken. UV-Strahlung und Rauchen fördert die Hautalterung.

Knochen, Knorpel, Sehnen

Die Festigkeit der Knochen wird geringer, da sich ihre Struktur im Alter verändert: Die Knochendichte nimmt ab, so dass die Knochen spröder und weniger belastbar werden. Das Knorpelgewebe verliert an Elastizität und Substanz und wird zudem durch Abnutzung beansprucht. Es kommt zu Verkalkungen und Verknöcherungen oder zu krankhaften Gelenkveränderungen (z.B. Arthrosen). Sehnen und Bänder verlieren an Elastizität – besonders, wenn sie nicht regelmäßig beansprucht und gedehnt werden.

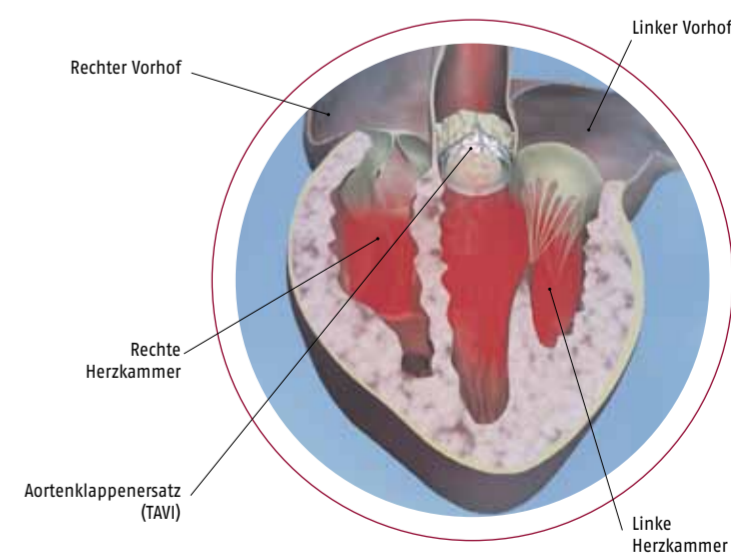
Aortenklappe verkalkt

Ansicht von oben



Im Alter können die Strukturen des Herzens angegriffen sein. Vor allem äußert sich das in einer Verkalkung der Aortenklappe (Aortenklappenstenose). Ursachen dafür ist häufig ein ungesunder Lebensstil. Die Segel der Klappe werden nach und nach unbeweglicher, so dass das sauerstoffreiche Blut nicht mehr ausreichend in den Kreislauf gepumpt werden kann. Symptome der Aortenklappenstenose sind eine Minderversorgung des Gehirns, Schwindel und geringere Belastbarkeit.

Aortenklappe Ersatz



Ist die Aortenklappe zu sehr verkalkt, muss sie in den meisten Fällen ersetzt werden. Bei älteren Patienten mit vielen Vorerkrankungen ist eine Operation am offenen Herzen aber oft mit zu hohen Risiken verbunden. Für diese gibt es die Möglichkeit, die Klappe mit Hilfe eines Katheters über die Leistenvene zu ersetzen. Dazu wird die künstliche Aortenklappe zusammengepresst, in das Herz vorgeschoben und dort an der richtigen Stelle platziert und entfaltet.

SCHMERZEN IM ALTER

Schmerzen sind kein Schicksal

Moderne Schmerztherapien können älteren Patienten helfen.

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an. Davon kann nur ein Lied singen, wer von Schmerzen verschont bleibt. Doch gerade ältere Menschen sind meist auf Grund von Abnutzungserscheinungen und Funktionsbeeinträchtigungen ihrer Knochen, Muskeln und Organe anfällig für Schmerzen. Leider reden sie weniger darüber oder werden nicht danach befragt, weil der Irrglaube besteht, dass Schmerzen eine schicksalhafte Alterserscheinung sind.

BESONDERE THERAPIEN FÜR SENIOREN

Dr. Thérèse Goritzka vom Interdisziplinären Schmerzzentrum in der HELIOS Klinik Schkeuditz widerlegt diese weit verbreitete Ansicht: „Gerade ältere Schmerzpatienten bedürfen einer besonderen Behandlung, weil die Patienten meist unter mehreren Begleiterkrankungen leiden, somit zusätzliche Medikamente einnehmen und Stoffwechsel sowie Organfunktionen

altersbedingt beeinträchtigt sind. Wir müssen gut diagnostizieren, um dann die geeigneten Präparate einzusetzen.“ Die frei verkäuflichen Schmerzmittel wie Ibuprofen, Voltaren und Co. sind also mit Vorsicht zu genießen, weil Nebenwirkungen aus den genannten Gründen oft viel heftiger ausfallen als bei jungen Menschen. Die Ärztin nennt ein Beispiel: „Wer bereits eine eingeschränkte Nierenfunktion hat, zum Beispiel durch einen Bluthochdruck oder durch Blutdruckmedikamente, kann mit einem weiteren Schmerzmittel ein regelrechtes Nierenversagen auslösen“.

EXPERTEN AGIEREN FACHÜBERGREIFEND

Besser ist, sich ausführlich mit dem Hausarzt abzustimmen, der sich bei schwierigen Fällen selbst Rat in Fachkreisen holen kann. Nach diesem Konzept arbeiten die Schkeuditzer Ärzte und Therapeuten während einer sogenannten multimodalen Schmerz-

therapie. Dann kommen Experten unterschiedlicher Fachbereiche wie Schmerztherapeuten, Orthopäden, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten und Psychologen zusammen und erstellen gemeinsam einen Therapieplan mit dem Ziel, Schmerzen zu lindern und diese besser verarbeiten zu können. Hierfür ist es gut, wenn Betroffene ihre Schmerzen konkret äußern können

„Doch kognitiv eingeschränkte Menschen sind dazu oftmals nicht in der Lage. Dann geben uns Mimik, Gestik, Körperhaltung, Herzfrequenz oder Pupillen wichtige Hinweise auf Schmerzen, die im Übrigen nicht nur medikamentös therapiert werden“, so Dr. Goritzka. Oft helfen den Patienten auch nichtmedikamentöse Maßnahmen wie Kälte-, Wärme- und Stromanwendungen. Letztere können die Betroffenen mit entsprechenden Geräten (TENS) auch selbst regulieren und somit entscheiden, was ihnen gut tut. Bettlägerige Patienten sollten gut gelagert und Gelenke in natürliche Stellungen



Bei einer multimodalen Schmerztherapie geht es darum, Schmerzen mit Hilfe ganz verschiedener Disziplinen und Methoden zu lindern.

gebracht werden. Zudem können Pflegekräfte beruhigend auf Schmerzpatienten einwirken. Denn was die Seele streichelt, heilt auch den Körper.

Schmerzexperten finden Sie in den HELIOS Kliniken Leipzig, Leisnig und Schkeuditz.

VORGESTELLT

Unsere Experten dieser Ausgabe



Dr. Thérèse Goritzka
Oberärztin und Leiterin des Interdisziplinären Schmerzzentrums HELIOS Klinik Schkeuditz



Anja Gründling-Jocksch
Diplom-Psychologin HELIOS Klinik Schkeuditz



Priv.-Doz. Dr. David Holzhey
Leitender Oberarzt der Abteilung für Strukturelle Herzerkrankungen Herzzentrum Leipzig



Prof. Dr. Thomas W. Kallert
Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie HELIOS Park-Klinikum Leipzig



Prof. Dr. Axel Linke
Leitender Oberarzt der Abteilung für Strukturelle Herzerkrankungen Herzzentrum Leipzig



Dr. Peter Lübke
Oberarzt des Gefäß- und Wundzentrums HELIOS Klinik Leisnig



Dr. Christian Müller
Facharzt für Neurologie und Nervenhilfsmittel HELIOS Medizinisches Versorgungszentrum Leipzig



Dr. Ronald Otto
Oberarzt im Department für Unfallchirurgie und Orthopädie HELIOS Klinik Leisnig



Katharina Rauschenbach
Pflegedirektorin HELIOS Geriatriezentrum Zwenkau



Dr. Ralf Sultzer
Chefarzt der Klinik für Akutgeriatrie und Frührehabilitation HELIOS Park-Klinikum Leipzig und Ärztlicher Direktor HELIOS Geriatriezentrum Zwenkau

PARKINSON

Lebensqualität lange erhalten

Ein Mix aus Medikamenten und Physiotherapie hilft Patienten.

Sie zählt neben der Altersdemenz zu den bekanntesten und häufigsten Nervenerkrankungen im höheren Lebensalter – Morbus Parkinson. In ihrem Verlauf sterben spezielle Nervenzellen im Gehirn ab, was vor allem einen Mangel des Neurotransmitters Dopamin nach sich zieht. Herrscht ein Dopaminmangel, stellen sich Bewegungsstörungen ein, die die typischen Symptome der Parkinson-Krankheit hervorrufen: Bewegungsverarmung bis hin zur Bewegungsstarre, Muskelsteifigkeit, Zittern der Extremitäten vor allem in Ruhe oder eine instabile Körperhaltung. Diese Symptome gehen oft mit Begleitsymptomen wie Geruchsstörungen, Depressionen, Verstopfung oder Schlafstörungen einher.

Seit Kurzem weiß man, dass außer den Dopamin produzierenden Zellen im Gehirn auch andere Teile des Nervensystems betroffen sind. „Diese Störungen bestehen früher als die bisher bekannten Veränderungen. Auch gibt es Hinweise, dass das Nervensystem des Magen-Darmtrakts eine Rolle spielen könnte“, erklärt Dr. Christian Müller vom Medizinischen Ver-

sorgungszentrum Leipzig. „Damit erklären sich auch Symptome wie Verdauungs- oder Riechstörungen, die lange vor den Bewegungsstörungen auftreten können“, so der Facharzt für Neurologie und Nervenhilfsmittel weiter. Nicht zu verwechseln ist die Parkinson-Krankheit mit dem Parkinson-Syndrom. „Es handelt sich um Symptome, die denen des Morbus Parkinson gleichen, die aber zum Beispiel durch Medikamente oder Schlaganfälle hervorgerufen werden“, weiß der Mediziner. „Werden die Medikamente abgesetzt, können auch die Symptome wieder verschwinden.“

Besteht der Verdacht auf eine Parkinsonerkrankung, erfolgt eine ausführliche Diagnostik. Vor allem mit Hilfe bildgebender Verfahren kann man im Gehirn die Verminderung der Dopamin ausschüttenden Zellen sichtbar machen. Heilbar ist die Parkinson-Krankheit bis heute nicht, trotzdem lässt sie sich gut behandeln. Medikamente, begleitet von physio- oder ergotherapeutischen Maßnahmen, können die Symptome in Schach halten und lange ein aktives und selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

SERVICE

ZENTRALE KONTAKTDATEN

Herzzentrum Leipzig – Universitätsklinik

Strümpellstraße 39, 04289 Leipzig
Telefon: (0341) 865-0
info.herzzentrum@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/herzzentrum

HELIOS Park-Klinikum Leipzig

Somatische Kliniken:
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig
Zentrum für Seelische Gesundheit (Psychiatrische Kliniken/ Soteria Klinik Leipzig):
Morawitzstraße 2/4, 04289 Leipzig
Telefon: (0341) 864-0
info.parkklinikum@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/parkklinikum

HELIOS Klinik Leisnig

Colditzer Straße 48, 04703 Leisnig
Telefon: (03 43 21) 8-0
info.leisnig@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/leisnig

HELIOS Klinik Schkeuditz

Leipziger Straße 45, 04435 Schkeuditz
Telefon: (03 42 04) 80-0
info.schkeuditz@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/schkeuditz

HELIOS Geriatriezentrum Zwenkau

Pestalozzistraße 9, 04442 Zwenkau
Telefon: (03 42 03) 4-0
geriatriezentrum.zwenkau@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/zwenkau

Sprechstunden und Ambulanzen:

HERZZENTRUM LEIPZIG:

Brustschmerzambulanz
Telefon: (0341) 865-14 80
Sportmedizinische Sprechstunde
Telefon: (0341) 865-15 90
Herzinsuffizienzambulanz
Telefon: (0341) 865-14 27/-14 28/-14 71

HELIOS PARK-KLINIKUM LEIPZIG:

Notfallambulanz
Telefon: (03 41) 864-24 45
Sprechstunde Gelenkerhaltende Chirurgie
Schultersprechstunde
Sprechstunde Knie- und Hüftendoprothetik
Schulter-, Ellenbogen- und Rheumasprechstunde
Sprechstunde Klinik für Wirbelsäulenchirurgie
Telefon: (0341) 864-22 77
Gedächtnissprechstunde
Institutsambulanz Psychiatrie
Telefon: (03 41) 864-24 45

HELIOS KLINIK SCHKEUDITZ:

Notfallambulanz
Telefon: (03 42 04) 80-86 00
Fußsprechstunde
Gelenksprechstunde
Wirbelsäulensprechstunde
Telefon: (03 42 04) 80-81 12
Diabetessprechstunde
Telefon: (03 42 04) 80-85 03

HELIOS KLINIK LEISNIG:

Notfallambulanz
Telefon: (03 43 21) 8-26 80
Herzinsuffizienzambulanz
Telefon: (03 43 21) 8-26 06

Sprechstunde Gefäße, Krampfader, Wunden
Telefon: (03 43 21) 8-21 00
Chirurgische Ambulanz
Telefon: (03 43 21) 8-21 00

Kliniken und Behandlungszentren:

HERZZENTRUM LEIPZIG:

Klinik für Innere Medizin/ Kardiologie
Telefon: (0341) 865-14 27/14 28

Abteilung für Strukturelle Herzerkrankungen
Telefon: (0341) 865-14 27
Telefon: (0341) 865-14 24

HELIOS PARK-KLINIKUM LEIPZIG:

Notfallzentrum
Telefon: (03 41) 864-22 69
Klinik für Akutgeriatrie und Frührehabilitation
Telefon: (0341) 864-22 69
Orthopädisch-Traumatologisches Zentrum
Leipziger EndoProthetikZentrum
Telefon: (0341) 864-22 79
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Telefon: (0341) 864-12 61

HELIOS KLINIK LEISNIG:

Klinik für Innere Medizin
Telefon: (03 43 21) 8-23 01
Department für Gefäßmedizin und Wundversorgung
Telefon: (03 43 21) 8-25 01
Department für Unfallchirurgie und Orthopädie
Telefon: (03 43 21) 8-25 01
Interdisziplinäres Schmerzzentrum
Telefon: (03 43 21) 8-27 01

HELIOS KLINIK SCHKEUDITZ:

Klinik für Chirurgie und Orthopädie
Telefon: (03 42 04) 80-84 62
Interdisziplinäres Schmerzzentrum
Telefon: (03 42 04) 80-82 63
Klinik für Innere Medizin
Telefon: (03 42 04) 80-84 22

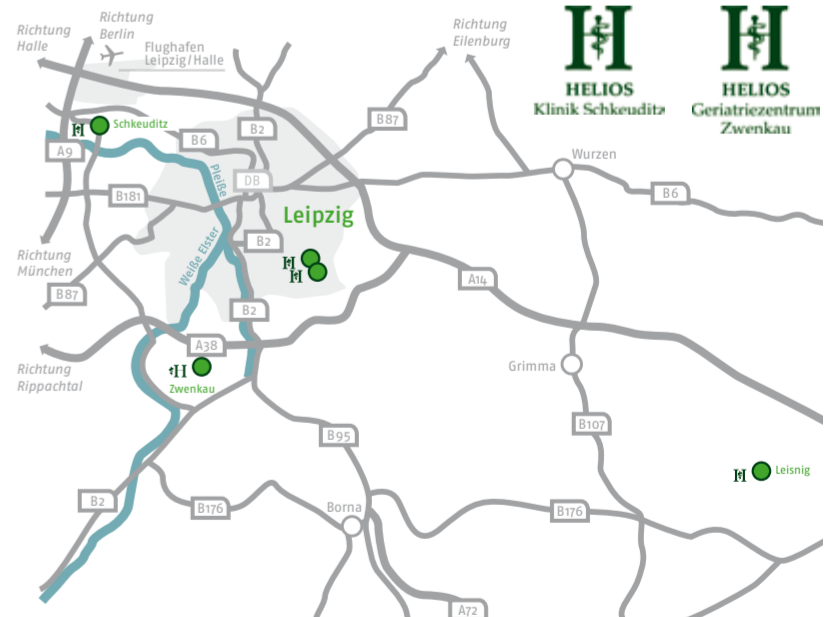
HELIOS GERIATRIEZENTRUM ZWENKAU:

Geriatrische Rehabilitation
Telefon: (03 42 03) 4-21 01
Telefon: (03 42 03) 4-23 05
(Patientenaufnahme)

Selbsthilfegruppen/ Fachgesellschaften:

Geriatrisches Netzwerk GeriNet Leipzig, www.gerinet-leipzig.de
Graue Löwen Interessenverband der Senioren e.V.
www.graue-loewen-leipzig.de
Aktive Senioren Leipzig e.V., www.aktive-senioren-leipzig.de
HERZsport am HERZZENTRUM Leipzig e.V.
www.behindertensport-sachsen.de
Bundesverband Geriatrie, www.bv-geriatrie.de
Deutsche Gesellschaft für Geriatrie e.V., www.dggeriatrie.de

UNIVERSITÄT LEIPZIG HERZZENTRUM



Arztadressen:

Medizinisches Versorgungszentrum Leipzig
Praxis für Neurologie und Nervenhilfsmittel
Dr. med. Christian Müller
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig
Tel.: (0341) 149-52 33
Praxis für Neurochirurgie
Dr. Corinna Schwarzer,
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig,
Tel.: (0341) 149-52 29
Praxis für Orthopädie
Dr. med. Steffen Naumann,
Dr. med. Stephan Rosenthal
Thomasiusstr. 7, 04109 Leipzig
Tel.: (0341) 230 79 50
Außenstelle Strümpellstraße 41,
04289 Leipzig, Tel.: (0341) 149-52 44
Praxis für Innere Medizin und Kardiologie Mirko Schur,
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig
Tel.: (0341) 149-52 20

HELIOS Medizinisches Versorgungszentrum Leisnig
Praxis für Allgemeinmedizin,
Colditzer Straße 44, 04703 Leisnig,
Tel.: (03 43 21) 62 15 10
Praxis für Orthopädie und Neurochirurgie,
Colditzer Straße 44, 04703 Leisnig,
Tel.: (03 43 21) 62 15 11
Medizinisches Versorgungszentrum Schönbach, Zweigstelle Hartha, Praxis für Chirurgie und Unfallchirurgie
Geschwister-Scholl-Straße 13,
04746 Hartha, Tel.: (03 43 28) 413 10
Eine Übersicht zu niedergelassenen Ärzten in der Region erhalten Sie bei der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen unter **Service-Tel. (03 41) 23 49 37 11** oder unter **www.kvs-sachsen.de**.



Gelenke älterer Menschen leiden oft unter schmerzhaften Abnutzungsercheinungen. Ein künstlicher Gelenkersatz kann die Lebensqualität sichern.

ALTERNDE KNOCHEN

Ein lebenslanger Knochenjob hat Folgen

Arthrose und Osteoporose quälen ältere Menschen.

Was wären Menschen ohne Knochen? Den formlosen Haufen weicher Körperteile und Organe mag man sich gar nicht vorstellen. Etwa 206 Knochen werden benötigt, damit alles Geschmeidige in uns beschützt und gestützt wird. Das ist im wahren Wortsinn ein lebenslanger Knochenjob, der oft Arthrosen oder Osteoporose zur Folge hat.

HEIMTÜCKISCHER KNORPELSCHADEN – DIE ARTHROSE

Hüfte, Knie oder Sprunggelenk, so ist die Reihenfolge der von Arthrose am meisten betroffenen Gelenke. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer Erkrankung. Doch auch Übergewicht belastet die Gelenke zusätzlich. „Ein Hüftgelenk beispielsweise ist die gelenkige Verbindung zwischen Becken und Oberschenkelknochen“, erklärt

Oberarzt Dr. Roland Otto vom Department für Unfallchirurgie und Orthopädie an der HELIOS Klinik Leisnig. Dabei dreht sich der Hüftkopf am Ende des Oberschenkelknochens in der so genannten Hüftpfanne vom Becken. So kann das Bein ordentlich bewegt und der Körper gleichzeitig stabilisiert werden, so der Facharzt für Chirurgie.

Dieser Prozess verläuft reibungslos und schmerzfrei, zum einen wegen der Gelenkschmiere zwischen den Knochen und zum anderen dank einer gleitfähigen festen Knorpelschicht, die beide Knochen genau dort überzieht, wo sie aufeinander treffen. „Dieser Knorpel verschleißt irgendwann meist natürlich und belastungsbedingt oder auch aus genetischen Gründen. In beiden Fällen sprechen wir von einer Arthrose als einer schmerzhaften Gelenkerkrankung“, sagt Dr. Otto. Eine Arthrose lässt sich zwar lindern, ist aber nicht heilbar. Wer damit le-

ben muss, sollte sich gesund ernähren und unbedingt in Bewegung bleiben. Nur so kann die Gelenkschmiere zwischen den Knochen gut zirkulieren und den übrigen Knorpel sprichwörtlich ernähren.

Wer sich nicht bewegt oder die betroffenen Gelenke gar zu stark belastet, riskiert eine Verschlimmerung der Arthrose und damit stärkere Schmerzen. Die Krankheit verläuft regulär in heimtückischen Schüben. „Da fühlen sich Patienten zwei Wochen gut. Doch wiegen sie sich in Sicherheit, treten prompt am nächsten Tag Schmerzen auf“, berichtet der Mediziner. Leider lehnen viele Medikamente gegen die Schmerzen ab. „Das ist grundverkehrt, weil sich die Patienten durch die Schmerzen weniger bewegen. Außerdem bringt eine Arthrose immer entzündliche Begleiterscheinungen mit sich, die durch entzündungshemmende Schmerzmittel therapiert werden können.“

ATEMWEGERKRANKUNGEN

Wenn die Puste ausgeht

Lungenerkrankungen nehmen im höheren Lebensalter zu.

Schnelles Gehen oder Treppensteigen – bei körperlichen Anstrengungen geht älteren Menschen oft schnell die Puste aus. Der Grund ist, dass die Atemorgane nicht mehr so gut auf den Sauerstoffbedarf reagieren. Hinzu kommt, dass es für Ältere schwierig ist, Sekret abzu husten. Außerdem bewegen sie sich meist weniger und sind anfälliger für Infekte – Faktoren, die Atemwegserkrankungen begünstigen.

Experten gehen außerdem davon aus, dass aufgrund der immer älter werdenden Bevölkerung auch schwere Erkrankungen der Atemwege wie die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Lungenkrebs, Lungenfibrose und Lungenentzündungen ansteigen.

Gerade die COPD zählt zu den Krankheiten mit hoher Steigerungsrate und nicht selten tödlichem Ausgang. Maßgeblicher Auslöser ist Rauchen. Am Anfang einer COPD steht oft eine Bronchitis mit Husten und Auswurf. Während sich die Lunge von einer Bronchitis erholen kann, ist bei einer COPD-Erkrankung der entstandene Schaden des Lungengewebes irreparabel, oft resultiert noch ein Lungenemphysem. Die Atemwege werden nach und nach verengt, verlieren an Stabilität, so dass der Luftstrom blockiert wird. Zum Husten und Auswurf kommen dann eine anstrengende Atemnot und eine Minderung der Leistungsfähigkeit.

Auch Lungenkrebs taucht vor allem in einem höheren Lebensalter auf. Da die Erkrankung anfangs meist keine Beschwerden verursacht, wird sie oft erst spät erkannt. Bei Männern ist Lungenkrebs die am häufigsten zum Tode führende Krebsart. Allerdings nimmt die Rate der Neuerkrankungen und Todesfälle durch Lungenkrebs auch bei Frauen seit einigen Jahren aufgrund des erhöhten Tabakkonsums deutlich zu.



Nach einem erlittenen Schlaganfall kann eine intensive Rehabilitation helfen, die eingeschränkten Funktionen wieder herzustellen.

SCHLAGANFALL

Zeit rettet Hirn

In Deutschland erleiden etwa 270.000 Menschen pro Jahr einen Schlaganfall.

Er war erst 45 Jahre alt als er im März dieses Jahres an den Folgen eines Schlaganfalls starb – Roger Cicero. Damit stellt der bekannte Jazz-Sänger keine Ausnahme dar; denn obwohl vor allem Menschen ab 60 Jahren ein erhöhtes Schlaganfallrisiko haben, sind auch Jüngere betroffen.

Wachsam sollte vor allem sein, wer bestimmte Risikofaktoren in sich trägt wie hoher Blutdruck, ein hoher Cholesterinspiegel, Arteriosklerose, Diabetes, Übergewicht und Rauchen. Ebenfalls gefährdet sind Menschen, deren Verwandte ersten Grades vor dem 60. Lebensjahr einen Schlaganfall erlitten haben oder die zur Thrombose tendieren.

Warnsignale eines Schlaganfalls können je nach betroffenem Hirnareal sehr schnell und in unterschiedlicher Schwere auftreten. Dazu zählen unter anderem Doppelsehen, hängender Mundwinkel, Sprach- und Verständigungsprobleme sowie Lähmungen und Gefühllosigkeiten. Hervorgerufen werden die Symptome durch einen plötzlichen starken Mangel an Nährstoffen und Sauerstoff im Gehirn. „Es gibt zwei Hauptursachen, die zu dieser lebensbedrohlichen Minderversorgung führen und dafür sorgen, dass bestimmte Nerven- und Hirnfunktionen gestört sind“, erklärt Dr. Christian Müller vom HELIOS MVZ Leipzig. „Zum einen können Gefäße verstopft sein, beispielsweise durch eine Gefäßverkalkung oder ein Blutgerinnsel. Zum anderen kann der Schlaganfall durch eine Gehirnblutung ausgelöst werden“, so der Facharzt für Neu-

rologie und Nervenheilkunde weiter.

Im Fall eines Schlaganfalls kommt es auf Minuten und Sekunden an; denn je früher Betroffenen geholfen wird, desto mehr gesundes Gehirngewebe kann erhalten werden. „Wer sich unsicher ist, ob es sich um einen Schlaganfall handelt, sollte trotzdem die 112 wählen“, so Dr. Müller. „Besser ein Fehlalarm als bleibende Schäden bei dem Betroffenen.“

Auch wenn die Symptome nur kurzzeitig auftreten und wieder verschwinden, sollte ärztliche Hilfe geholt werden. Mediziner sprechen in diesen Fällen von einer TIA – einer vorübergehenden ischämischen Attacke. „Das sind meist ernstzunehmende Vorboten eines Schlaganfalls“, warnt Christian Müller. „Lässt man sie abklären, kann ein tatsächlicher Schlaganfall oft verhindert werden.“

Medizinisch geht es dann darum, die Durchblutung des betroffenen Gehirnareals wieder herzustellen. Das Mittel der Wahl ist es, ein blutgerinnelösendes Medikament über die Vene zu verabreichen. Ebenso können die verstopften Gefäße mit Hilfe eines Katheters geöffnet und weitere Quellen für drohende Embolien, wie zum Beispiel im Herz oder in der Halsschlagader, saniert werden. Im besten Fall geschieht diese Behandlung in einer so genannten Stroke Unit, die eine schnelle und fachübergreifende Versorgung des Patienten sichert. Wichtig ist darüber hinaus, dass die Risikofaktoren behandelt werden, um weitere Schlaganfälle zu vermeiden. Regelmäßiger Sport, Gewichtsreduktion und eine ausgewogene Ernährung können dabei helfen.

MEDIZINISCHE ERRUNGENSCHAFT – DIE KÜNSTLICHEN GELLENKE

Von der Arthrose erkrankte Gelenke lassen sich durch künstliche Implantate, sprich Endoprothesen, ersetzen. Ein Riesenglück für Patienten, denn damit können sie schmerzfrei weiterleben. Zudem gehören solche Implantationen heute zu den am häufigsten durchgeführten Operationen in Deutschland und sind dank des technischen Fortschritts Routineeingriffe.

RISKANTER KNOCHENSCHADEN – DIE OSTEOPOROSE

Während es sich bei einer Arthrose um einen eher partiellen Knorpelschaden handelt, schädigt eine Osteoporose das gesamte Knorpelsystem. „Normalerweise baut der Körper gleich viel Knochensubstanz auf und wieder ab“, erläutert Dr. Otto. Doch durch die Osteoporose wird zu viel Knochensubstanz abgebaut, was das Skelett poröser und zerbrechlicher macht. Die Folge sind vor allem Knochenbrüche der Wirbelsäule oder Schenkelhalsbrüche im Bereich der Hüfte, die bereits bei einer „dummen“ Bewegung oder einem harmlosen Sturz auftreten können.

An Osteoporose erkranken doppelt so viele Frauen wie Männer. Hier trifft der Terminus „zartes Geschlecht“ den Nagel auf den Kopf oder besser auf die weiblichen Knochen zu. Denn die sind naturgemäß feiner als bei Männern. Außerdem mangelt es Frauen nach den Wechseljahren am Geschlechtshormon Östrogen, das die Knochen schützt.

Osteoporose ist heilbar – nicht nur mit den richtigen Medikamenten, die den Knochenabbau bremsen und den Knochenaufbau fördern – sondern auch mit Vitamin D und dem Spurenelement Kalzium. „Mit einer ausgewogenen Kost, nehmen wir eigentlich genügend Kalzium auf“, erklärt der Oberarzt. „Ist das nicht der Fall, führen wir bei älteren Menschen natürlich Kalzium zu, nach dem Motto kleiner Mangel, große Wirkung.“ Zusätzlich brauchen Menschen das Sonnenlicht, damit in der Haut genügend Vitamin D gebildet wird. Es sorgt dafür, dass Kalzium aus der Nahrung gut aufgenommen und in den Knochen eingebaut werden kann. In diesem Sinne, nichts wie raus in die Sonne.

Gelenkexperten finden Sie in den HELIOS Kliniken Leipzig, Leisnig und Schkeuditz.

WISSEN

Mythen des Alters

Alt oder nicht alt? Das ist hier die Frage.

Jeder kennt den Spruch „Ich bin so alt, wie ich mich fühle!“. Da ist etwas Wahres dran. Dennoch sind viele überzeugt, dass wir mit jeder neuen Kerze auf der Geburtstagstorte unbeweglicher werden, Vitalität und Gesundheit einbüßen und Dauergast beim Arzt sind. Es gibt viele Mythen über das Alter(n), fünf davon haben wir uns detaillierter angeschaut.

MYTHOS 1: „ALTE“ FÜHLEN SICH ALT

Falsch. Eher umgekehrt: Man ist so alt, wie man sich fühlt. Natürlich ändert das eigene Körpergefühl nichts an dem Datum in der Geburtsurkunde. Das biologische Alter reflektiert viel mehr, wie gut unser Körper funktioniert. Die entscheidenden Faktoren sind unter anderem Blutdruck, Körperfettanteil, Knochendichte und Cholesterinspiegel. Immer öfter erleben wir, dass 70-Jährige heute so fit und gesund sind, wie es 60-Jährige noch vor 20 Jahren waren.

MYTHOS 2: IM ALTER BAUT MAN GEISTIG AB

Richtig ist, dass wir jeden Tag Gehirnzellen verlieren. Falsch ist allerdings die Annahme, dass dies nicht aufzuhalten sei. Denn bestimmte Gehirnareale, nämlich jene, die mit Erinnerung und Lernen zu tun haben, produzieren jeden Tag neue Nervenzellen. Wir sollten daher unser Gehirn mit neuen Tätigkeiten, interessanter Gesellschaft und Lernen aktiv halten. Übrigens haben Forscher herausgefunden, dass ältere Menschen oft weitaus „produktiver denken“ als jüngere. Was sich die frischen Gehirne erst neu „erdenken“ müssen, läuft bei den älteren Modellen oftmals automatisch aus Erfahrung ab.

MYTHOS 3: JE ÄLTER, DESTO GEBRECHLICHER

Aber nicht doch! Je fauler, desto gebrechlicher vielleicht. Aber das gilt in jedem Alter. Natürlich ist ein 70-Jähriger nicht mehr so leistungsfähig wie ein 25-Jähriger. Aber mit regelmäßigem Sport und einem sorgsamem Umgang mit dem eigenen Körper können sich auch ältere Semester noch eines robusten und starken Körpers erfreuen.

STURZPRÄVENTION

Stürze vermeiden

Mit zunehmendem Alter lassen körperliche und geistige Leistungsfähigkeit naturbedingt nach. Das trifft vor allem auf die Muskelkraft, das Seh- und Hörvermögen, das Reaktionsvermögen und die Koordination zu. So fällt es älteren Menschen schwerer, entsprechend schnell und angemessen zu reagieren, um einen Sturz zu vermeiden. Statistisch betrachtet stürzt jeder dritte Mensch über 65 Jahren einmal im Jahr, wobei sich die meisten Stürze innerhalb der eigenen Wohnung ereignen. Dort lassen sich Gefahren gut vermeiden.

- Beidseitige Geländer oder Treppenaufzüge bei steilen Treppen.
- Ausreichende Beleuchtung mit genügend Lichtkraft.
- Lichtsensoren helfen beispielsweise beim nächtlichen Toilettengang.
- Kleidung mit genügend Bewegungsfreiheit sowie rutschfeste Schuhe oder Stoppersocken tragen.
- Brille stets sauber halten und immer aufsetzen. Brillenstärke regelmäßig kontrollieren lassen.
- Kleinmöbel wie Tischchen möglichst entfernen, um Durchgänge frei zu halten und nicht zu verengen.
- Haltemöglichkeiten im Bad im Bereich des WC und in Dusche oder Badewanne anbringen.
- Auf Stolpergefahren wie lose Teppiche verzichten, Teppichkanten befestigen und Kabel nicht quer durch den Raum verlegen.
- Bewegen – die eigene Mobilität ist auch im Alter noch trainierbar.

Erster mitteldeutscher Sturzkongress

**Patientenveranstaltung
11. Juni 9.30 - 13.00 Uhr
Gesundheitsforen, Hainstr. 16, Leipzig
veranstaltet vom GeriNet Leipzig**

MYTHOS 4: DAS ALTER MACHT EINSAM UND UNGLÜCKLICH

Ein Mythos, der wahrscheinlich der Angst der Jungen vor dem Altern entspringt. Tatsächlich hat Glück nichts mit Alter zu tun. Und wenn doch, dann in umgekehrter Weise. Viele Studien haben gezeigt, dass Menschen, die sich gesund ernähren, Sport treiben und sozial eingebunden sind, eher mit jedem Lebensjahr glücklicher werden.

MYTHOS 5: GESUNDHEIT IST EINE FRAGE DER GENE

Ja und nein. Natürlich gibt es bestimmte Anlagen für Erkrankungen. Welche dieser genetischen Anlagen allerdings „aktiviert“ werden, hängt von unserer Lebensweise ab. Stress, Schlaf, Training, Atmen, Geist-Körper-Koordination und sogar unsere Gedanken und Emotionen können darüber entscheiden, welche Gene tatsächlich zum Tragen kommen. Auf das „Schicksal der Genetik“ haben wir also durchaus Einfluss.



Alt sein heißt krank sein? Irrtum. Wir haben es zu großen Teilen selbst in der Hand, wie wir altern.

