

28.04.2005 - 10:00 Uhr

## Gesundheitsförderung zahlt sich im Alter aus

Neuenburg (ots) -

Im Rahmen der politischen Diskussionen um die Finanzierung der Langzeitpflege stellt sich auch die Frage, welche Massnahmen zu ergreifen sind, damit ältere Menschen weniger häufig krank und pflegebedürftig werden. Eine Studie des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums erfasst den Gesundheitszustand der älteren Bevölkerung und zeigt auf, dass die Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte mit einer Folge des bisherigen Lebensverlaufes ist. Gesundheitsförderung sollte daher möglichst früh im Leben einsetzen und kontinuierlich betrieben werden. Langzeitstudien zeigen jedoch auch, dass selbst eine erst im Alter begonnene gesunde Lebensweise positiv wirksam sein kann.

Auch in den nächsten Jahrzehnten wird die Lebenserwartung der Schweizer Bevölkerung weiter ansteigen. Das heisst, immer mehr Menschen werden immer älter. Um die Folgen dieser Entwicklung abschätzen zu können, ist es wichtig, die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten der älteren Bevölkerung der Schweiz zu kennen. Das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan) hat daher die Studie "Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte" publiziert.

Grosse Unterschiede zwischen Männer und Frauen

Die in der Studie ausgewerteten Daten aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002 des Bundesamtes für Statistik zeigen, dass Frauen von den meisten der untersuchten Beschwerden häufiger betroffen sind als Männer. So leiden 29% der über 70-jährigen Frauen an Rheuma, während nur etwa halb so viele Männer davon betroffen sind. Auch von Unfällen zu Hause, von starken Schmerzen oder von Stürzen sind Frauen stärker betroffen. Demgegenüber sind Männer häufiger von Herzinfarkten, von Unfallverletzungen durch Sport und Arbeit sowie von Hüftgelenkoperationen und Hörproblemen betroffen.

Dennoch werden Frauen durchschnittlich rund sechs Jahre älter als Männer. Dieser Unterschied, so die Studie des Obsan, steht u.a. mit geschlechtsspezifischen Unterschieden im Lebensstil in Zusammenhang. So ist unter Frauen seltener als unter Männern in der zweiten Lebenshälfte das Rauchen und übermässiger Alkoholkonsum verbreitet, und zudem ist bei Frauen ein stärkeres Ernährungsbewusstsein zu erkennen.

Psychisches Wohlbefinden trotz körperlicher Beschwerden

Obwohl körperliche Beschwerden mit dem Alter zunehmen, ist das psychische Wohlbefinden bei älteren Personen hoch und nimmt mit den Jahren sogar zu. So geben 63% der über 80jährigen Schweizerinnen und Schweizer ihr psychisches Wohlbefinden mit sehr hoch an. Weitere 35% bezeichnen ihr psychisches Wohlbefinden als recht gut. Zwischen den Geschlechtern zeigen sich nur hier nur geringfügige Unterschiede.

Prävention und Gesundheitsförderung zahlen sich langfristig aus  
Die Untersuchung kommt zum Schluss, dass die Entwicklung der Gesundheit im höheren Lebensalter nicht zuletzt eine Frage des bisherigen Lebensverlaufes ist. "Aus Langzeitstudien wissen wir jedoch, dass eine gesunde Lebensweise - selbst wenn sie erst im Alter

begonnen wird - ebenfalls noch einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben kann. Das heisst: auch im Alter verbessert das Gesundheitsverhalten von heute den zukünftigen Gesundheitszustand", sagt Katharina Meyer vom Obsan.

Die Studie des Obsan plädiert dafür, dass Gesundheitsförderung und Prävention früh im Leben beginnen und möglichst durchgehend das ganze Leben lang andauern sollten. Weil Gesundheit und Gesundheitsverhalten biographisch verankert ist, sollte Gesundheitsförderung sich grundsätzlich an den Generationen, ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten orientieren und den Wandel des Alters berücksichtigen. Im Alter sollte Gesundheitsförderung unterschiedliche Zielgruppen ansprechen und dadurch die Heterogenität der älteren Bevölkerung anerkennen. Sie beinhaltet Massnahmen sowohl zur Verhinderung von Krankheiten und Beschwerden, wie auch deren erneutes Auftreten nach einer Behandlung und teilweise auch die Rehabilitation.

Das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan) ist eine Organisationseinheit des Bundesamtes für Statistik, die im Rahmen des Projektes Nationale Gesundheitspolitik entstanden ist und von Bund und Kantonen einen Leistungsauftrag erhält. Das Gesundheitsobservatorium analysiert die vorhandenen Gesundheitsinformationen in der Schweiz. Es unterstützt Bund, Kantone und weitere Institutionen im Gesundheitswesen bei ihrer Planung, ihrer Entscheidungsfindung und in ihrem Handeln.

Kurt Wyss: Themenmonitoring - Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte, Arbeitsdokument 11, Schweizerisches Gesundheitsobservatorium, Neuchâtel 2004.

Kontakt:

Katharina Meyer  
Schweizerisches Gesundheitsobservatorium  
Tel.: +41/32/713'65'36  
E-Mail: [katharina.meyer@bfs.admin.ch](mailto:katharina.meyer@bfs.admin.ch)  
Internet: [www.obsan.ch](http://www.obsan.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100002809/100489476> abgerufen werden.