

### Alter und Altern

**Altern** beschreibt den **Prozess** des Älterwerdens und ist ein natürlicher Vorgang. **Alter** dagegen bezeichnet den aktuellen Zustand des Alters bzw. einen Lebensabschnitt. Alter kann über den Kalender bzw. die Geburt genau definiert werden (**kalendarisches Alter**) oder anhand des Gesundheitszustands und der Leistungsfähigkeit abgeschätzt werden (**biologisches Alter**).

### Veränderungen des Herz-Kreislauf-Systems

Mit zunehmendem Lebensalter kommt es häufig zu

- einer Abnahme der Elastizität der Gefäßwände,
- einem Blutdruckanstieg,
- einer Verdickung des linken Herzmuskels,
- einer Abnahme der Kontraktionskraft des Herzmuskels,
- einer verminderten Herzfrequenzsteigerung unter Belastung (Absinken des Maximalpulses) und
- einer verzögerten Orthostasereaktion.



#### ARBEITSAUFTRAG

- 1 Was ist die Orthostasereaktion? Welche Gefahr besteht, wenn sie verzögert ist? Worauf sollten Sie daher im Umgang mit älteren Menschen achten?

### Veränderungen des Verdauungssystems

Verstopfungen werden mit zunehmendem Alter häufiger, was vor allem auf verlangsamte Darmbewegungen zurückzuführen ist. Außerdem erhöht sich das Risiko einer Stuhlinkontinenz.

### Veränderungen des Wasserhaushalts

Ältere Menschen haben weniger Flüssigkeitsreserven im Körper und ein geringeres Durstempfinden. Daher kommt es schneller zu einem kritischen Flüssigkeitsmangel (Exsikkose).



#### ARBEITSAUFTRAG

- 2 Wann spricht man von einer chronischen Verstopfung? Nennen Sie die 4 Kriterien!
- 3 Das Nachlassen des Durstempfindens kann zu einem kritischen Flüssigkeitsmangel (Exsikkose) führen. Wie erkennen Sie diesen und wie können Sie ihm entgegenwirken?

### Veränderungen der Niere und des Harnsystems

Die Nierenfunktion nimmt im Alter ab, was eine verringerte glomeruläre Filtrationsrate zur Folge hat. Die Rückbildung der Beckenbodenmuskeln kann zu einer Harninkontinenz führen.

### Veränderungen des Atmungssystems

Am Atmungssystem sind folgende altersbedingte Veränderungen zu erwarten:

- eine verminderte Dehnbarkeit und nachlassende Rückstellkräfte der Lunge,
- eine eingeschränkte Beweglichkeit des Brustkorbs,
- schwächere Atemmuskulatur und
- eine reduzierte Gasaustauschfläche.



#### ARBEITSAUFTRAG

- 4 Mit welchem Übungen kann versucht werden, die Veränderungen des Atmungssystems hinauszuzögern?

### Veränderungen des Hormonsystems

Sowohl bei Männern als auch bei Frauen lässt die Produktion der **Sexualhormone** nach. Vor allem bei der Frau macht sich dies durch die Wechseljahre (Menopause) bemerkbar.

Die Ausschüttung des **Wachstumshormons** verringert sich. Die Folgen sind ein Verlust an Muskelmasse, der Anstieg des Körperfettanteils und eine verringerte Knochendichte.

Der verzögerte Wirkeintritt des **Insulins** führt häufig zu einem leicht erhöhten Blutzuckerspiegel.

### Veränderungen des Bewegungssystems

Im Alter nehmen Muskelmasse und Muskelkraft ab. Die Körpergröße verringert sich, da die Bandscheiben weniger Flüssigkeit speichern.

### Veränderungen des Nervensystems

Die kognitiven Fähigkeiten lassen bei älteren Menschen nach. Das Erkennen, Verstehen oder Lernen neuer Sachverhalte wird schwieriger. Der Schlaf wird störanfälliger.

### Veränderungen der Sinnesorgane

Ab dem 40. Lebensjahr wird das **Sehen** in der Nähe schwieriger (Alterssichtigkeit). Die Anpassung der Pupillen an veränderte Lichtverhältnisse verlangsamt sich. Das **Gehör** verschlechtert sich, wobei v. a. höhere Frequenzen betroffen sind. Die **Kontrolle** der Haltung und Bewegung sowie des Gleichgewichts verschlechtert sich.

### Veränderungen von Haut, Haaren und Nägeln

Die Hautalterung macht sich insbesondere durch Faltenbildung und eine erhöhte Hauttrockenheit bemerkbar. Die Haare werden aufgrund der nachlassenden Melaninproduktion weiß oder grau. Finger- und Fußnägel wachsen im Alter langsamer und werden brüchiger.

#### Altersflecken.



Altersflecken treten v. a. an den Händen und im Gesicht auf. © Mateusz Zagorski/fotolia.com