

Infografik: Gesundheit im Alter

Die Spuren der Zeit

Mit den Jahren werden wir oft gelassener, zufriedener, vielleicht sogar weiser. Doch der Körper macht eine gewaltige Veränderung durch VON CHRISTIAN HEINRICH (RECHERCHE) UND MAXIMILIAN PROBST (FOTO)

N°

843

Gehirn

Im Laufe der Jahre nimmt die Geschwindigkeit der Verarbeitung von Sinnesreizen etwas ab, auch die Reaktionszeit verlangsamt sich. **Koordination und Feinmotorik** werden schlechter. Ab etwa 70 Jahren – das ist individuell unterschiedlich – kommen Einbußen beim **Kurzzeitgedächtnis** hinzu (das hat nichts mit Demenz zu tun). Wer das Gehirn aber regelmäßig intensiv nutzt, kann diese Einbußen hinauszögern und ihre Ausprägung verringern. Der **Schlaf** ist häufig leichter, weil die Tiefschlafphasen kürzer werden. **Migräne** wird seltener: Vor allem Frauen berichten, dass ihre Beschwerden nach den Wechseljahren oder im höheren Alter nachlassen oder sogar ganz verschwinden.

Haut und Haare

Die Haut wird dünner, trockener und weniger elastisch – es bilden sich **Falten**, die Wundheilung verzögert sich. Die Talgproduktion nimmt ab, was zu trockener Haut führen kann, aber auch **Mitesser und Pickel verschwinden** lässt. Die Kopfhaare fallen aus, vor allem bei Männern, was weniger altersgenetisch bedingt ist. Das Gleiche gilt für das **Ergrauen** der Haare, es kann schon im jungen Erwachsenenalter beginnen.

Rücken

Die Bandscheiben, die zu großen Teilen aus einer geleeartigen Masse bestehen und für eine Abfederung sorgen sollen, verlieren im Laufe der Jahre an Höhe. Das kann dazu führen, dass der Rücken **krumm wird**. Und dass wir **kleiner** werden: Bis zum 70. Lebensjahr verlieren Männer etwa 3 cm, Frauen etwa 5 cm ihrer Körpergröße.

Herz und Kreislauf

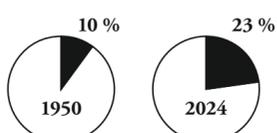
Die Elastizität alternder Gefäße nimmt ab, dadurch steigt der Blutdruck. Die Pumpkraft des Herzens wird schwächer, die Folge: ein höherer Ruhepuls. Weil die Durchblutung der Haut vermindert ist, wächst außerdem die **Kälteempfindlichkeit**. Im Laufe der Jahre beginnen die Gefäße zu verkalken, man spricht von **Arteriosklerose**. Dieser Prozess ist zwar kaum umkehrbar und ein Stück weit genetisch bedingt, aber er lässt sich verzögern oder sogar stoppen – durch eine gesunde Ernährung, Bewegung, den Verzicht auf das Rauchen und gegebenenfalls eine medikamentöse Behandlung erhöhter Blutfettwerte.

Muskeln

Schon im Alter von 30 bis 40 Jahren nimmt die Muskelmasse ohne Training jährlich um etwa **ein Prozent** ab. Deshalb empfehlen Mediziner besonders in der zweiten Lebenshälfte **Krafttraining**. So kann selbst im hohen Alter noch Muskulatur aufgebaut werden! Allerdings nimmt die Regenerationsfähigkeit der Muskeln etwas ab: Ein Muskelkater mit 70 hält länger an als ein Muskelkater mit 20. Und weil die **Sehnen und Bänder** etwas steifer und weniger elastisch werden, steigt die Verletzungsgefahr.

Ü65 Deutschland

Fast jeder Vierte ist älter als 65 Jahre.



Immunsystem

Das Immunsystem wird »träge«, die Abwehr von Erregern ist weniger effektiv. Dadurch besteht eine **höhere Anfälligkeit für Infekte**, vor allem der Atem- und der Harnwege. Da man im Laufe des Lebens mehrmals Kontakt hat mit Erregern, ist man im Alter aber oft weniger anfällig für die häufig zirkulierenden, gegen die man **Antikörper** aufgebaut hat.

Stoffwechsel

Der Grundumsatz des Körpers sinkt etwas, in Ruhe verbraucht er jetzt **weniger Energie**. Das führt bei gleicher Ernährung und Bewegung dazu, dass man schwerer wird. Weniger **Sexualhormone**: Bei Frauen sinkt die Östrogenkonzentration mit den Wechseljahren, bei Männern nimmt im Alter die Testosteronkonzentration ab.

Ü65 weltweit

Jeder zehnte Mensch ist älter als 65.



Augen

Die Altersweitsichtigkeit beginnt oft schon mit 40 Jahren und macht das Lesen in der Nähe schwerer, spätestens im Alter von 60 Jahren ist fast jeder betroffen. Der Grund: Die **Augenlinse verliert an Elastizität** und lässt sich für ein scharfes Sehen in der Nähe nicht mehr ausreichend wölben. In der **Dunkelheit** sieht man weniger gut, da die Pupille sich nicht mehr ganz so weit stellen kann und auch die Zahl der lichtempfindlichen Stäbchenzellen auf der Netzhaut abnimmt. Außerdem lässt die **Tränenproduktion** etwas nach, sodass viele mit trockenen Augen zu kämpfen haben.

Ohren

Vor allem hohe Töne werden im Laufe der Jahre schlechter wahrgenommen, was zu leichten **Einbußen der Hörfähigkeit** führt, man spricht auch von Alters-Hörverlust. Die Ursache: Die feinen Haarzellen in der Hörschnecke werden weniger. Auch der **Hörnerv** lässt etwas an Leistung nach, weshalb man Gesprächen mit Hintergrundgeräuschen schlechter folgen kann.

Lunge

Das Lungenvolumen und die Sauerstoffaufnahme sinken etwas ab, ebenso die Beweglichkeit des Brustkorbs, was zu einer **flacheren Atmung** führen kann. Der Hustenreflex und die Schutzfunktion der Flimmerhärchen nehmen ebenfalls ab, was die **Infektanfälligkeit erhöht**.

Magen und Darm

Die Magensäureproduktion lässt nach, und die Darmschleimhaut nimmt **Eiweiße und Eisen** etwas weniger effizient auf – doch weder beeinträchtigt das die Verdauung, noch hat es größere Effekte. Trotzdem empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ab 65 Jahren eine erhöhte Proteinzufuhr. Weil die Darmbewegung insgesamt etwas verlangsamt ist, steigt das **Risiko für eine Verstopfung**.

Knochen

Die Knochenmasse nimmt ab, die Knochen werden **instabiler und weniger belastbar**. Davon sind vor allem Frauen nach den Wechseljahren betroffen (durch den Abfall des Geschlechtshormons Östrogen). Der Gelenkknorpel wird dünner und rissiger, die Knochen reiben aufeinander. Das erhöht das **Arthrose-Risiko** vor allem in den viel benutzten Gelenken im Knie, in der Hüfte und in den Händen.

Unser Model
Amelie Sjölin
ist 71 Jahre alt
und lebt in
Hamburg.

Quellen

Leibniz-Institut für Altersforschung, Statistisches Bundesamt, National Library of Medicine, National Institute on Deafness and other Communication Disorders, Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung, World Population Review, Bundeszentrale für politische Bildung