

# Gemeinsinn und Selbstsorge als Potentiale des Alterns

NÖ Hilfswerk

11. Oktober 2023

Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland

# Was erwartet Sie?

---

Gutes Leben im Alter

Selbstsorge

Alleinleben - Einsamkeit

Wandel sozialer  
Beziehungen

Soziale Teilhabe im Alter

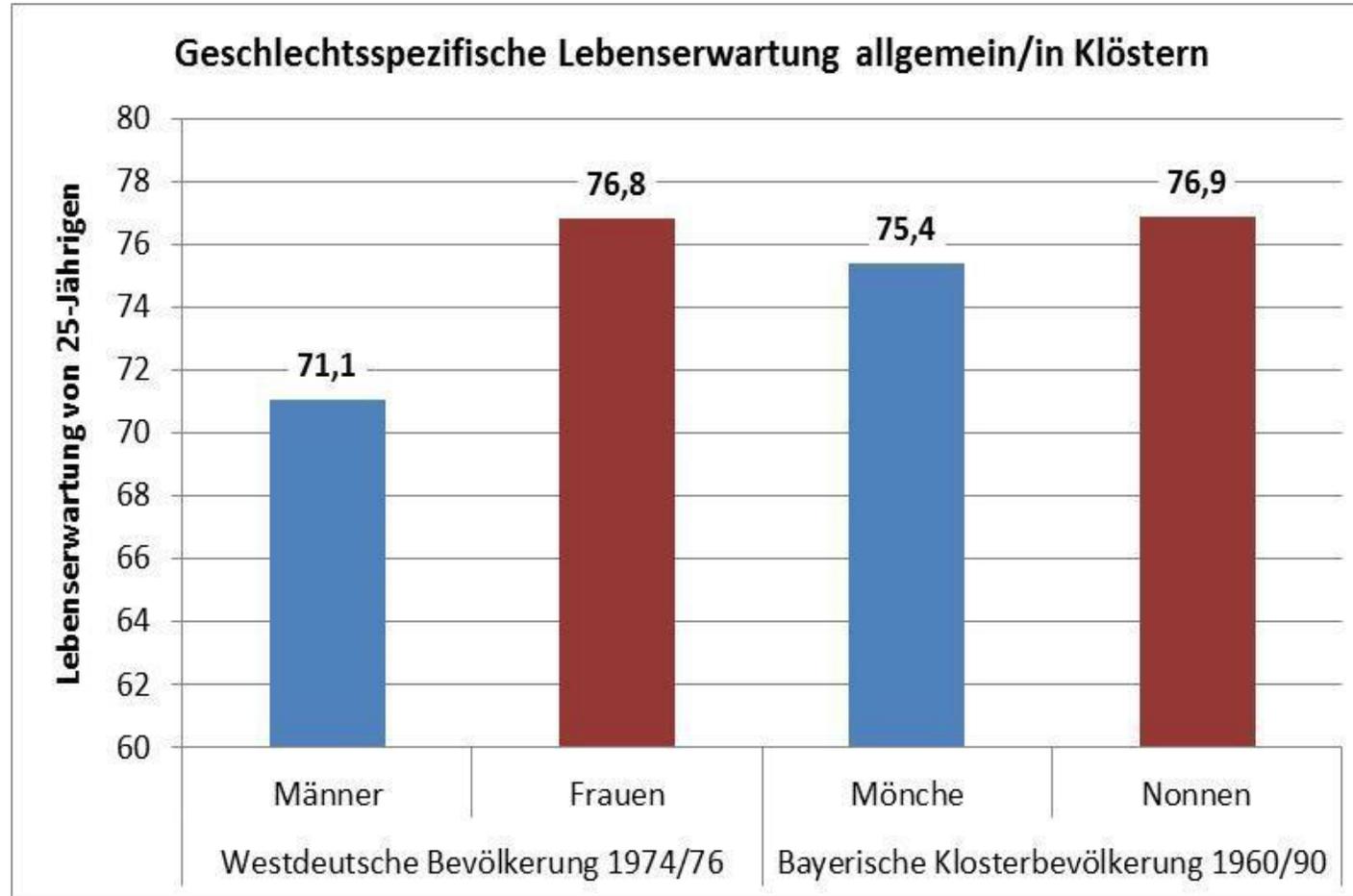
Neue Teilhabekultur

I.

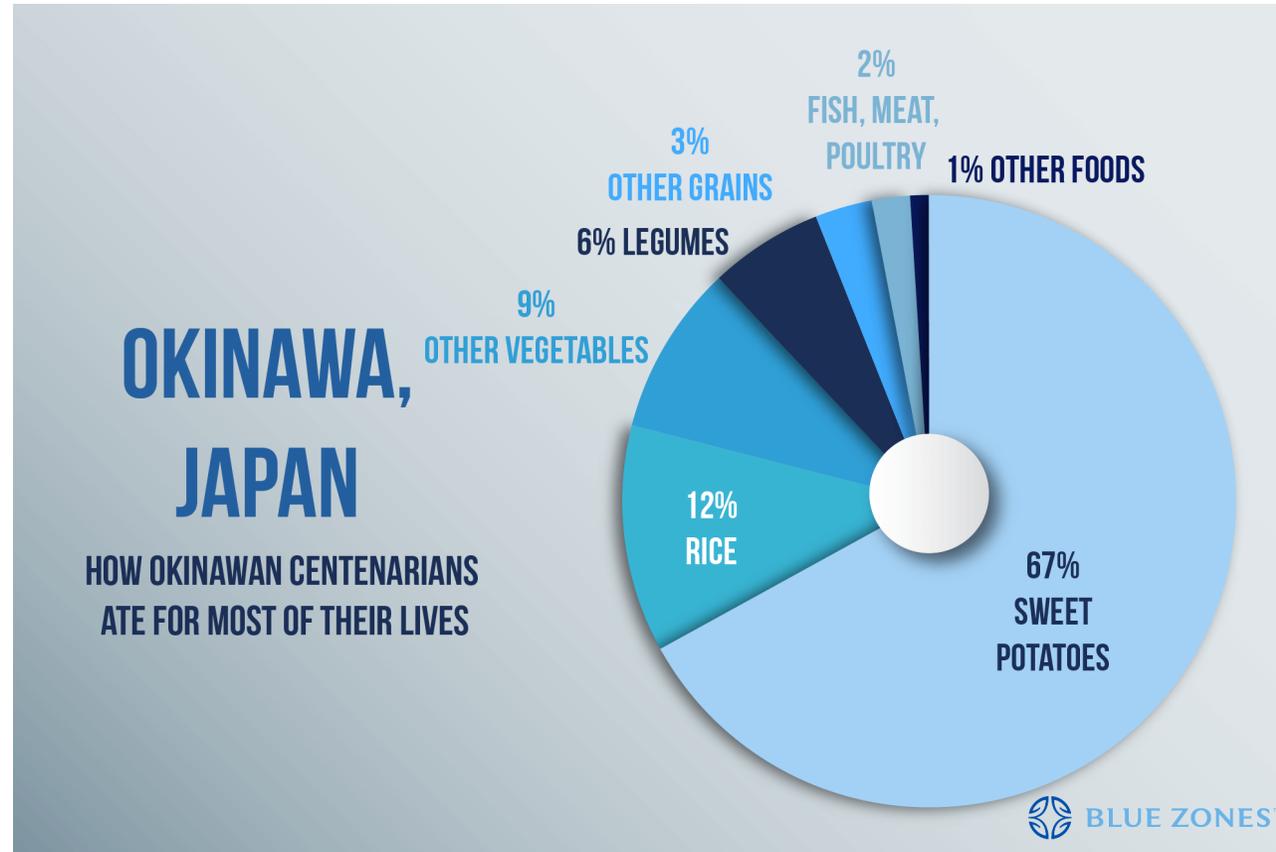
Wie könnte ein gutes Leben  
im Alter gelingen?

---

# Kloster ?



# Japan ?



Dan Buettner (2023) *The Blue Zones. Secrets for Living Longer.*

# Übersiedlung in eine höhere topographische Lage ?

**BMJ Open** Does living at moderate altitudes in  
Austria affect mortality rates of various  
causes? An ecological study

Wie hoch?

Über 1.500 m.

---

Johannes Burtscher,<sup>1</sup> Gregoire P Millet ,<sup>1</sup> Martin Burtscher <sup>2</sup>

# Anti-Ageing ?

Es geht darum, möglichst alt zu werden, ohne sichtbar zu altern.

„Anti-Ageing ist der Versuch, auf Grundlage biomedizinischer Erkenntnisse gezielt in den Alterungsprozess einzugreifen, um ihn zu verlangsamen, aufzuhalten oder gar rückgängig zu machen.“ (Pfaller 2016)

Es kommt zu einer Maskierung des Alters über den Konsum, über Gymnastik, Kosmetik, Diätetik.

# Oder - Freiwilligentätigkeit

Freiwilliges Engagement als Erfahrungsraum ermöglicht den Engagierten

Probleme gemeinschaftlich zu lösen, sich für das Gemeinwohl einsetzen,

ein Leben in Verbundenheit zu führen,

Chancen der nachberuflichen Lebensphase zu nutzen

und das Gefühl zu haben „**gebraucht zu werden**“.

II.

Selbstsorge – Selbstheilung -  
Eigenverantwortung

---

# Bedingungen für Selbstsorge/ Selbstheilung

Der Körper besitzt enorme Selbstheilungskräfte.

Ausgeglichenheit, eine positive Einstellung und ein **kraftgebendes soziales Umfeld** beeinflussen die Gesundheit.

Der Körper reagiert auf Veränderungen, auf Beschädigungen, und hat immer eine Antwort. Das bezeichnen wir als **Selbstheilungskraft**.

Unterstützt durch **ausreichende Bewegung, gesunde Ernährung, viel Schlaf und Entspannung**.

# Bedingungen für Selbstsorge/ Selbstheilung

Wenn ein Problem ansteht, dann ist die Lösung nicht einfach medizinische Intervention.

Gesundheit im Sinne von Heilung bedeutet, die eigenen Ressourcen zu aktivieren – und auch die **Macht der Gedanken** nicht zu unterschätzen.

Neben der psychischen Selbstheilung geht es auch um **positive soziale Beziehungen** und ein **gutes soziales Netzwerk**.

-> **Familie, Freunde, Nachbarn, soziale Dienste**

# Soziale Unterstützung

Freunde und Familie können wir als soziales Kapital verstehen, welches die Selbstheilung begünstigt.

In einer Umgebung mit ungünstigen sozialen Beziehungen ist Gesundheit schwieriger erreichbar.

Es ist erwiesen: Gesund zu sein und niemanden zu haben führt zu mehr Stress als krank, aber sozial gut eingebettet zu sein.

Das soziale Umfeld begünstigt die **Nachhaltigkeit von Selbstheilungsprozessen.**

# Selbstheilung und Beziehung zum Du

Zur Selbstsorge und Selbstachtung gehört die **Sorge für Andere**.

Damit wir uns selbst heilen können, ist der/die Andere unabdingbar.

Damit kommen wir zur Ich-Du-Beziehung, die Martin Buber so grandios beschrieben hat.

Eine Ich-Du-Beziehung wird nicht durch den Willen des Menschen allein realisiert.

Beziehung ist von einem Menschen nicht einfach herstellbar, sie braucht immer auch die „Gnade“ des Gegenübers. „Das Du begegnet mir von Gnaden – durch Suchen wird es nicht gefunden.“

# Selbstsorge im hohen Alter

Im (hohen) Alter meint die Selbstsorge die **Bewahrung der eigenen Autonomie.**

Es geht darum, sich selbstbestimmt mit Veränderungen im Leben zu befassen und die eigene Gesundheit zu fördern.

Für Selbstsorge im Alter bedarf es verstärkter gesellschaftlicher Unterstützung:

->**Solidarität, Partizipation und gegenseitigen Respekt.**

Woher kommt diese Vorstellung, die eigene Gesundheit zu gestalten, der Wunsch nach Selbstbestimmung?

Immanuel Kant

Was ist Aufklärung ? (1784)

Habe ich ein Buch, das für mich Verstand hat, einen Seelsorger, der für mich Gewissen hat, einen Arzt, der für mich die Diät beurtheilt, u.s.w., so brauche ich mich ja nicht selbst zu bemühen.

digkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der Entschliehung und des Muthes liegt, sich seiner ohne Leitung eines andern zu bedienen. Sapere aude! Habe Muth, dich deines eignen Verstandes zu bedienen! ist also der Wahlspruch der Aufklärung.

Faulheit und Feigheit sind die Ursachen, warum ein so großer Theil der Menschen, nachdem sie die Natur längst von fremder Leitung frei gesprochen (naturaliter majorennis), dennoch gerne Zeitlebens unmündig bleiben; und warum es Anderen so leicht wird, sich zu lassen. *Manuskript, aufgenommen am 18. 10. 1800.*

Ein Beispiel für Selbstsorge =  
Gesundheitskompetenz

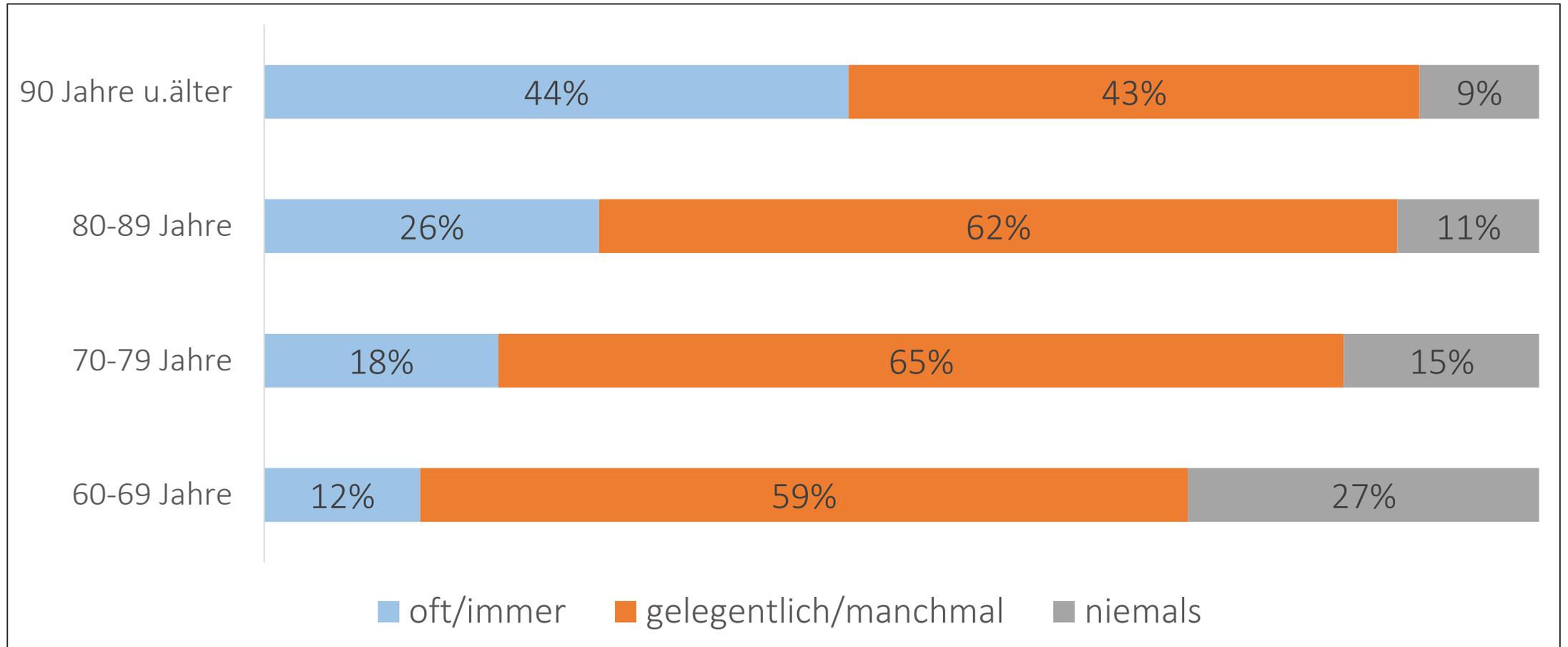
# Gesundheitskompetenz im Alter

Patienten mit geringer Gesundheitskompetenz nutzen eher Notfallmedizin und teurere Gesundheitsdienstleistungen.

Unter Bedingungen von Multimorbidität sind komplexere Gesundheitsinformationen zu verstehen. Stichwort: Polypharmazie

Aus Scham „verstecken“ ältere Menschen mangelnde Fähigkeiten. Das führt dazu, dass sie nicht die „richtigen“ Fragen stellen oder sie haben Schwierigkeiten Anweisungen zu verstehen.

# Haben Sie Schwierigkeiten, Arztbriefe oder ärztliche Berichte zu verstehen? (n=2.042; 60 Jahre und älter; NÖ)



*Kolland et al. (2019): Gesundheitsbarometer Alter*

# Warum ist die Gesundheitskompetenz wichtig?

PFLEGEBEREICH

## Personalmangel als Großbaustelle

Der Bedarf steigt, die Lücke bei den Beschäftigten wächst: Die Personalsituation ist die Großbaustelle im Pflegebereich. Neben fairer Entlohnung brauche es Wertschätzung für die Arbeit der Pflegekräfte, sagt Gesundheitsökonomin Monika Riedel vom Institut für Höhere Studien (IHS). Der Bevölkerung rät sie zu stärkerer Eigenvorsorge, um einen möglichen Pflegebedarf gar nicht erst entstehen zu lassen.

2. Oktober 2023, 6.03 Uhr



### **„Müssen an unserer Selbstständigkeit arbeiten“**

Trotz aller erreichbaren Verbesserungen im Pflegebereich braucht es laut Riedel die Mitwirkung der Bevölkerung. „Wir müssen an unserer eigenen Selbstständigkeit arbeiten“, sagt die Gesundheitsökonomin. Das Stichwort laute „Health Literacy“. Darunter versteht man das Finden, Beurteilen und Anwenden von gesundheitsrelevanten Informationen.

Ein anderes Beispiel für Selbstsorge =  
Prävention

# Was leistet da das Sofa?

*Ageing & Society* (2023), 43, 1241–1258  
doi:10.1017/S0144686X21001008



ARTICLE

## The deadly couch: physical (in)activity in middle-aged women in Australia

Sabine Krajewski 

# Sitzen und Aufstehen? Demenzrisiko?

Im Rahmen einer britischen Langzeitstudie haben knapp 50.000 über 60-jährige Personen zwischen 2013 und 2015 eine Woche lang rund um die Uhr einen Fitnessstracker getragen. Zu diesem Zeitpunkt hatte keiner eine Demenz-Diagnose.

**Über 60-jährige Personen, die am Tag zehn Stunden oder mehr sitzen, haben ein erhöhtes Risiko für Demenz.**

Mit jeder Ruhestunde mehr steigt das Risiko.

UND: Für das Demenzrisiko ist es egal, ob man zehn Stunden am Stück sitzt oder immer wieder aufsteht.

# Signifikanter Zusammenhang zwischen Gehgeschwindigkeit und Lebenserwartung

Auf die Geschwindigkeit kommt es an:  
Wer im Schnitt 5,7 km/h schafft, kann auf ein hohes Alter hoffen.

Von den fitten 75-jährigen Männern, die 1,6 m/s (=5,7km/h) oder mehr schaffen, leben zehn Jahre später noch 87%, von den „immobilen“ Männern nur noch 19 Prozent

Bei den Frauen liegen die jeweiligen Raten zwischen 91 und 35%.

## **Gait Speed and Survival in Older Adults**

Stephanie Studenski, MD, MPH; Subashan Perera, PhD; Kushang Patel, PhD; [et al](#)

» [Author Affiliations](#) | [Article Information](#)

JAMA. 2011;305(1):50-58. doi:10.1001/jama.2010.1923

# How Many Steps/Day Are Enough?

## Preliminary Pedometer Indices for Public Health

*Catrine Tudor-Locke*<sup>1</sup> and *David R. Bassett Jr*<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Exercise and Wellness, Arizona State University, Mesa, Arizona, USA

<sup>2</sup> Department of Health and Exercise Science, University of Tennessee, Knoxville, Tennessee, USA

---

1965 wurde ein Bewegungsmesser mit dem Namen „manpo-kei“ (zu deutsch: 10.000-Schritte-Messgerät) auf den japanischen Markt gebracht.

# Wie viele Schritte verlängern das Leben?

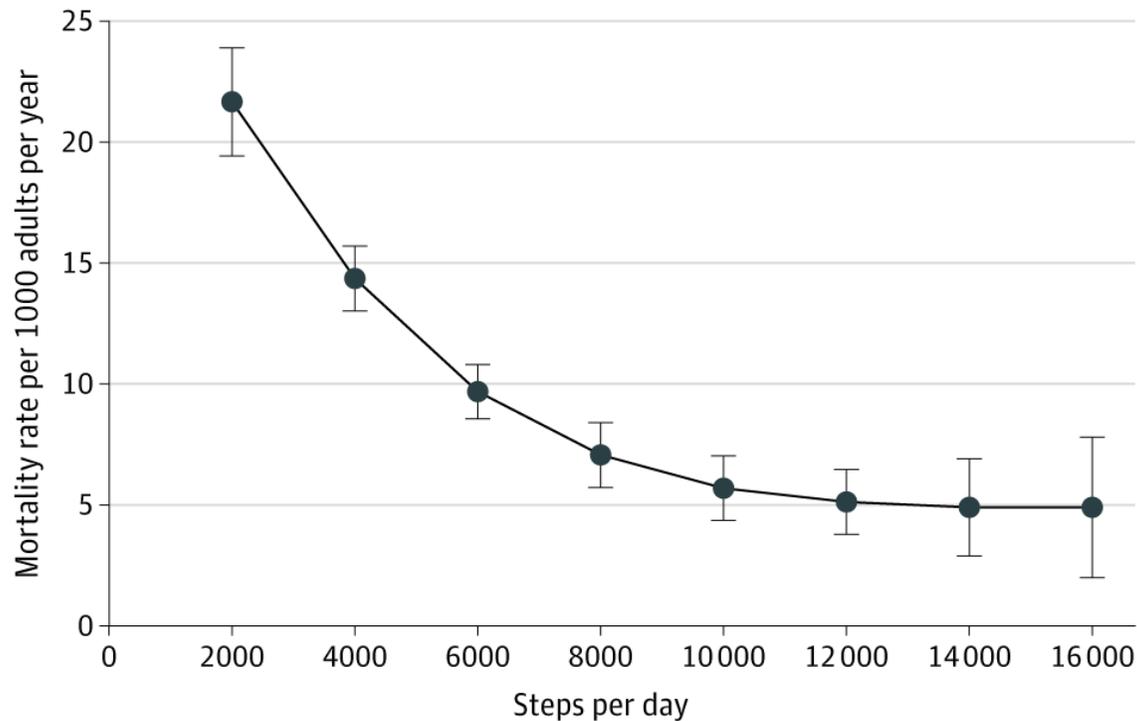
March 24/31, 2020

## Association of Daily Step Count and Step Intensity With Mortality Among US Adults

Pedro F. Saint-Maurice, PhD<sup>1</sup>; Richard P. Troiano, PhD<sup>2</sup>; David R. Bassett Jr, PhD<sup>3</sup>; [et al](#)

» [Author Affiliations](#) | [Article Information](#)

*JAMA*. 2020;323(12):1151-1160. doi:10.1001/jama.2020.1382



Unter den Personen mit bis zu 8.000 Schritten lag die Sterblichkeit um 51% niedriger als in der Gruppe mit nur 4.000 Schritten am Tag.

Aber: 10.000 Schritte sind nach neuen  
Forschungen nicht ausreichend!  
Was noch?

Ausreichend trainierte Muskulatur (KRAFT) ist eine zentrale Voraussetzung für den Erhalt von Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Die Muskelkraft ist im dritten Lebensjahrzehnt am größten. Danach werden die schwächer, da unter anderem die Anzahl der Muskelfasern und die Muskelmasse abnehmen sowie mehr Binde- und Fettgewebe in den Muskeln eingelagert wird. Der Energiestoffwechsel funktioniert nicht mehr so wirkungsvoll. Die Muskelzellen verlieren mit zunehmendem Alter ihre Fähigkeit der Anpassung, obwohl sie nach wie vor auf Trainingsreize reagieren können. Bedingt wird dieser Alterungsvorgang durch Veränderungen im Stoffwechsel der Muskelzellen.

# Und auch dafür gibt es Evidenz - Balancieren

Auf ein Bein stellen. Mit dem anderen Bein leichte Bewegungen und Zeichen in die Luft zeichnen. Dazu eignen sich gut Kreise, Zacken, oder Striche. In der fortgeschrittenen Version kann man diese Übung mit geschlossenen Augen durchführen.

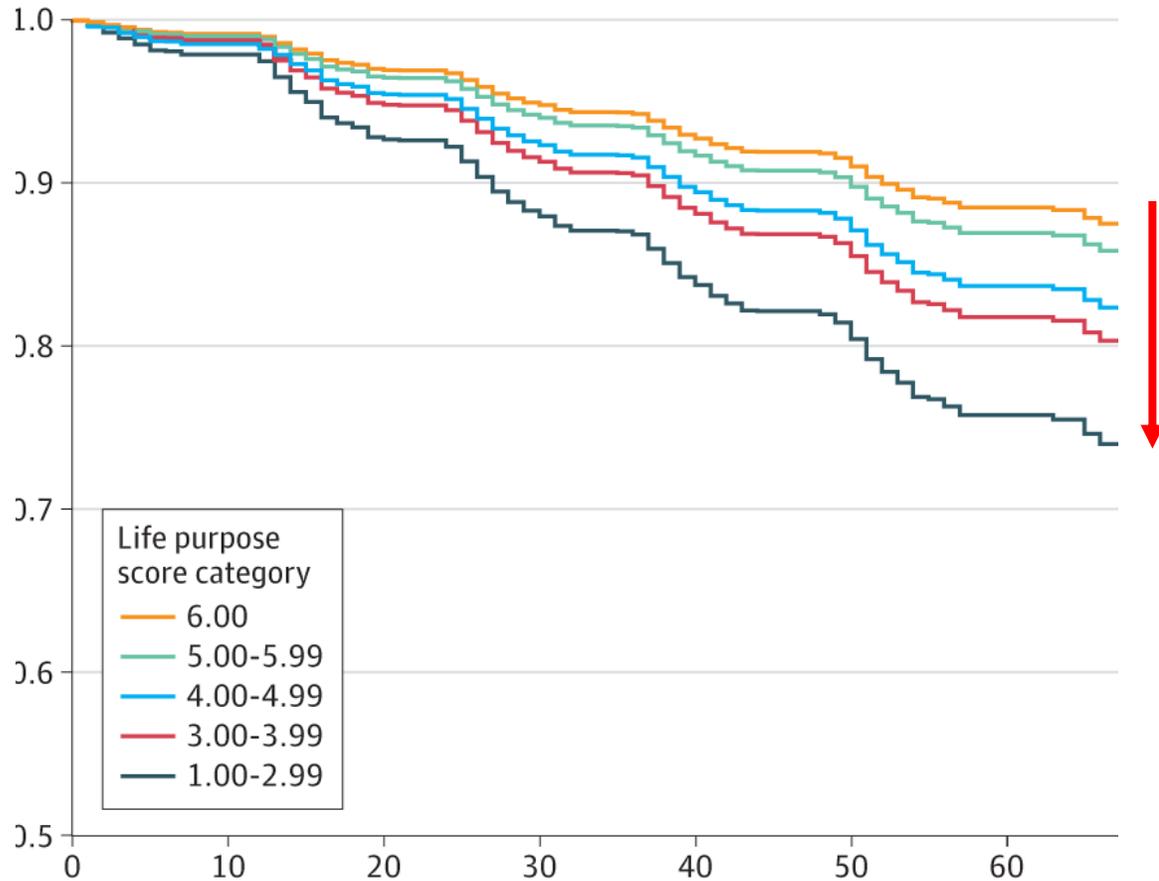
Selbstoptimierung und Selbstvermessung können zu Zwang führen.

Viele Menschen scheitern am „Zwang“ zur Selbstgestaltung.

Was braucht es?

**-> Sinnstiftung**

# Wer den Lebenssinn verliert, hat ein höheres Risiko früher zu sterben



Sinnleere erhöht die Mortalität.

Altern muss **mit Sinn erfüllt** und gleichzeitig in **seinem Sinn entdeckt** werden.

# Etwas zurückgeben!

Die Forschung zeigt, dass nach der Pensionierung jene Personen am glücklichsten sind, die „**etwas zurückgeben**“ und einen „**Sinn in ihrem Handeln**“ suchen.

“The most successful people in retirement look to use their talents and passions to make a contribution.”

III.

# Soziale Teilhabe im Alter

---

# Warum soziale Beziehungen?

Soziale Beziehungen gehören zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Der Mensch ist ein soziales Wesen (zoon politikon)

Kerneigenschaften sind: Orientierung an Gegenseitigkeit und Aufbau und Erhalt von Nähe

In der Gestaltung sozialer Beziehungen werden die sozialen Kompetenzen über den gesamten Lebenslauf erweitert.

# Gute soziale Beziehungen stärken die Gesundheit

Menschen mit mehr positiven Erfahrungen in sozialen Beziehungen berichten im Durchschnitt über weniger Stress und eine bessere Stressbewältigung.

Sowohl positive als auch negative Beziehungserfahrungen beeinflussen den Blutdruck und die Herzfrequenz.

Social Psychological and Personality Science

Impact Factor: **5.316**

5-Year Impact Factor: **6.331**

 Open access |    | Research article

First published online March 27, 2023

**The Good, the Bad, and the Variable: Examining Stress and Blood Pressure Responses to Close Relationships**

[Brian P. Don](#)  , [Amie M. Gordon](#) , and [Wendy Berry Mendes](#) [View all authors and affiliations](#)

Herausforderung Alleinleben - Einsamkeit

# Alleinleben - Einsamkeit

Komplett alleinstehende Menschen kann man schwieriger zu Hause betreuen als wenn es ein soziales Netz in irgendeiner Form gibt.

Wenn ein Mensch zum Beispiel nach einem Sturz oder bei einer schweren Krankheit zu Hause gepflegt wird, eingebettet in eine Familie, so ist er hier in der Regel wesentlich besser aufgehoben als in einem Pflegeheim.

# Einsamkeit ist ein subjektives Erlebnis

Manche fühlen sich einsam, obwohl sie gar nicht isoliert sind.

Es gibt Kontakte, die einen gleichgültig lassen oder die man sogar als belastend empfindet.

Grunderkenntnis der Einsamkeitsforschung: die **Qualität von Beziehungen** ist wichtiger als deren Quantität.

Es kommt darauf an, wie **empfindlich** wir gegenüber fehlender sozialer Einbindung sind.

*John T.Cacioppo & William Patrick 2011*

Einsamkeit ist keine Krankheit. Sie ist keine  
Diagnose. **Sie ist ein Gefühl.**

Im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung berichten  
Personen, die sich einsam fühlen, häufiger...

Angst

Chronische Schmerzen

Schlafstörungen

Alle drei Aspekte

Im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung berichten  
Personen, die sich einsam fühlen, häufiger...

Angst

Chronische Schmerzen

Schlafstörungen

**Alle drei Aspekte**

Studien belegen, dass einsame Menschen schlechter schlafen, mehr Stress empfinden und Schmerzen und Krankheitssymptome als schlimmer wahrnehmen.  
Einsamkeit schwächt das Immunsystem.  
Betroffene werden leichter krank und altern sogar vorzeitig.



Neuroscience & Biobehavioral Reviews

Volume 112, May 2020, Pages 519-541



---

## The association between loneliness, social isolation and inflammation: A systematic review and meta-analysis

Kimberley J. Smith <sup>a</sup>  , Shannon Gavey <sup>a</sup>, Natalie E. Riddell <sup>b</sup>, Panagiota Kontari <sup>a</sup>, Christina Victor <sup>c, d</sup>

---

Special Issue: Aging Alone? International Perspectives on Social Integration and Isolation

# **Aging Alone, Gossiping Together: Older Adults' Talk as Social Glue**

**Stacy Torres, PhD\***

Department of Social and Behavioral Sciences, University of California, San Francisco.

Klatsch & Tratsch helfen gegen  
Einsamkeit

Herausforderung Partnerschaft

# Was sehen wir in den Lebensformen?

Von der „Palatschinken-“ zur  
„Bohnenstangen-Familie“  
(*Vern Bengtson 1992*)

Lange „nachelterliche  
Gefährtschaft“ – aber...

## Partnerschaft?

«41 Prozent aller Paare, die länger als 30 Jahre verheiratet sind, bezeichnen sich als unzufrieden.»

## Warum?

Fehlende maskuline  
Kommunikationsfähigkeit.  
Entfremdung, weil Veränderungen  
abgelehnt werden.



Steigendes Scheidungsrisiko langdauernder  
Ehen – The Gray Divorce Revolution (*Susan  
Brown 2012*)

# Scheidung im Alter – 50+

Research Article

## The Graying of Divorce: A Half Century of Change

Susan L. Brown, PhD\* and I-Fen Lin, PhD\*

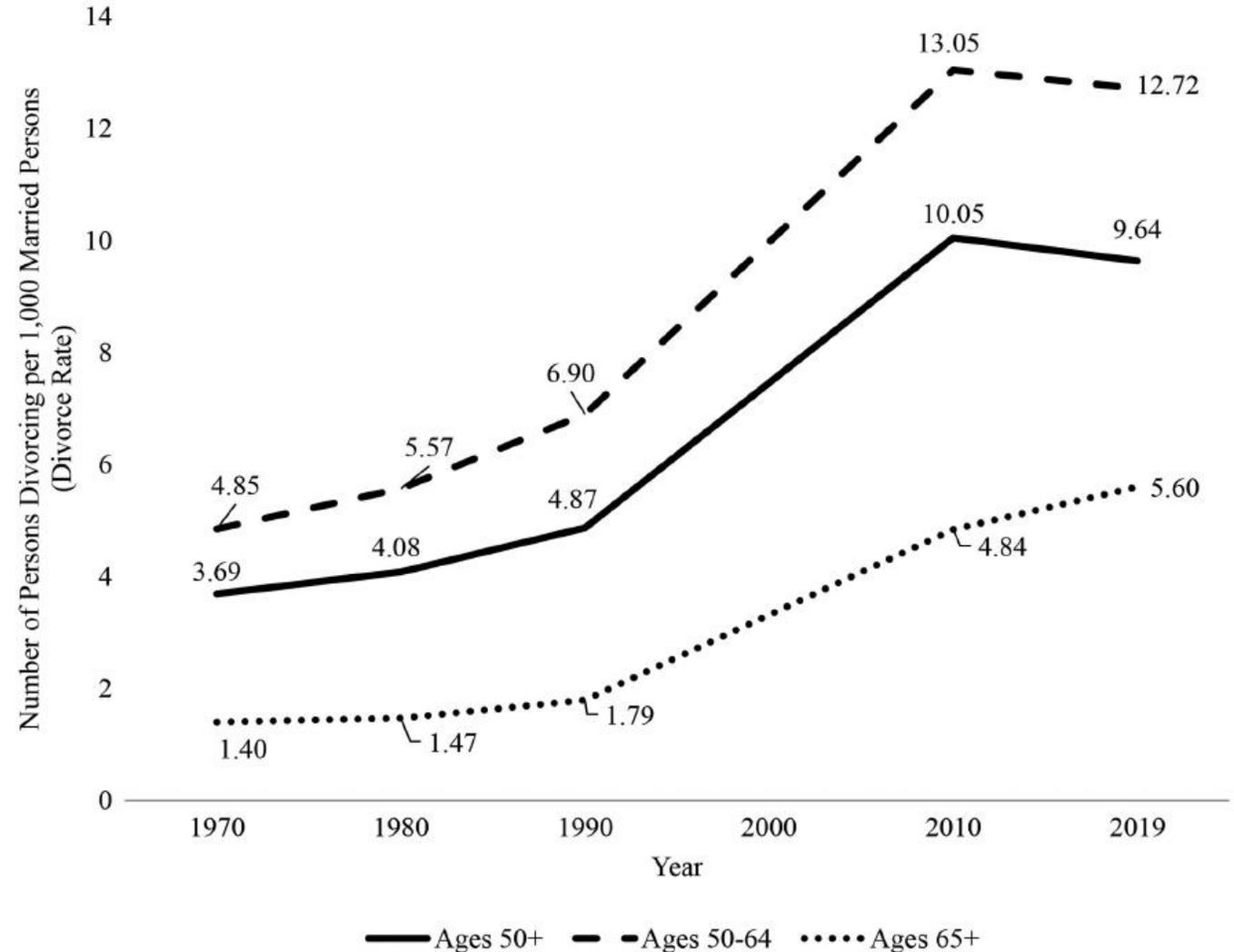
Department of Sociology, Bowling Green State University, Bowling Green, OH, USA.

1970-2019

50-64 Jahre: Anstieg bis 2010 dann Rückgang

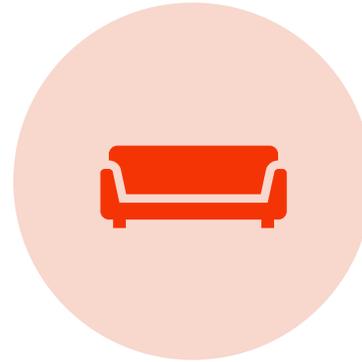
65+: moderater Anstieg seit 1990

Vermutung: Konvergenz über die Altersgruppen

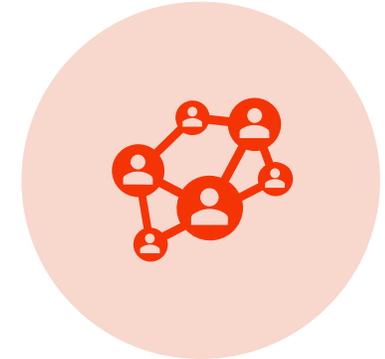


*„Eine zweite Heirat ist der Triumph der Hoffnung über die Erfahrung.“*

Was brauchen wir  
ergänzend?  
Multiple soziale  
Netzwerke. Sie stärken  
die kognitive Reserve.



**NICHT NUR DAS SOFA  
IST UNGÜNSTIG FÜR  
OPTIMALES ALTERN.**



**SOZIALE BEZIEHUNGEN,  
WENN DIESE AUF DIE  
FAMILIE BESCHRÄNKT  
BLEIBEN!**

# Ausblick



# Die Zukunft liegt in der Caring Community

D.s. sorgende Gemeinden, Gemeinschaften oder Nachbarschaften, in welchen sowohl professionelle Hilfe als auch privates Engagement vorhanden sind.

Innerhalb solcher Communities wird der soziale Zusammenhalt in den Vordergrund gestellt.

Die soziale Teilhabe, welche durch Caring Communities gefördert wird, entlastet unter anderem pflegende Angehörige, dient der Entgegenwirkung des Vereinsamens im Alter und unterstützt Personen bei der Bewältigung belastender Lebensereignisse.

# Und der Einzelne?

Wir sehen das Alter als Gleichzeitigkeit von Verletzlichkeit und Entwicklungspotentialen.

**Selbstständigkeit gibt es nur in Abhängigkeit:** Der Mensch als verletzliches Wesen braucht Unterstützung und Ergänzung durch andere.

Es ist die Sorge des Menschen für und um Andere, die ihn bereichert.

# Maria Branyas Morera

\* 4. März 1907 in San Francisco,

Lebt seit 24 Jahren in einem  
Seniorenheim in Olot (Spanien)

Ihre Sicht auf ein gutes Altern:

Naturnähe

Emotionale Stabilität

Kein Bedauern

Betreibt einen Twitter-Account  
@MariaBranyas112

**Sich-Fernhalten von toxischen  
Menschen**



<https://www.morgenpost.de/vermishtes/article237403297/spanierin-aelttester-mensch-115-influencerin-leben-tipps.html>



„Das Leben ist ohne  
Probleme auch nicht  
leichter.“

August Geiger,  
Der alte König in seinem Exil