

# **Fit und selbständig bleiben bis ins hohe Alter**

## **Traditionelle und neue Vorschläge**

**PD Dr. med. Albert Wettstein**

**Chefarzt Stadtärztlicher Dienst 1983-2011**

**Co-Leiter Zentrum für Gerontologie Uni ZH**

**Visitenarzt Gesundheit-heute**

**Leiter Fachkommission ZH/SH UBA**



**Stadt Zürich**

Stadtärztlicher Dienst

**Wallisellen 2017**

# Schutzfaktoren vor Abhängigkeiten im Alter

## 1. Hohe Reserven

- mental
- emotional
- körperlich
- sozial (Partnerschaft, Familie, Freundeskreis)  
„Wer viele soziale Beziehungen hat, lebt länger“

# Schutz vor Abhängigkeiten im Alter (2)

## 2. Erhöhung der Reserve-Kapazitäten

- Bildungs-Massnahmen
- Pflege des sozialen Netzes
- Präzisieren von Lebenszielen
- Körperliches Training
- Gesunde Ernährung
- Aufgabe von schädigenden Lebensstilen

## 3. Mehr Reserven = mehr Ressourcen zum Mindern von Verlusten

# Soziale Beziehungen schützen vor vorzeitigem Tod

Nach 14 Jahren waren von 7'240 30-70-Jährigen in D

- bei 0 verlässlichen Beziehungen verstorben 34% Männer und 23% Frauen
- bei >3 verlässlichen Beziehungen verstorben 15% Männer und 5% Frauen

# Soziale Beziehungen schützen vor Demenz

## Kungsholmen Studie aus Schweden

Untersucht wurden: 1'203 nicht demente, zuhause lebende  
über 75-Jährige  
erfasst wurde: das soziale Netz

Nachkontrolle auf Demenz nach 3 Jahren:

neu dement: 176 Personen  
allein Lebende: 1,9mal Demenzrisiko

# Soziale Beziehungen schützen vor Demenz

## Resultate der Kungsholmen Studie

:  
Korrigiert für Alter, Geschlecht, Ausbildung, Hirnleistung initial und Depressivität

- Ausgedehntes soziales Netz (7%):  
(verheiratet, und Kinder, und Freunde)  
19 Demenzen/1000 Pers. Jahre = optimal gering
- Mässiges soziales Netz (73%)  
(in >1 Bereich gute Beziehungen)  
50 Demenzen/1000 Pers. Jahre = 2,6 x mehr
- Eingeschränktes soziales Netz (19%)  
(1 Bereich gute Beziehungen)  
69 Demenzen/1000 Pers. Jahre = 3,6 x mehr
- kein soziales Netz (1%):  
157 Demenzen/1000 Pers. Jahre = 8x mehr

# Alter und Beziehungen

Falsch: Im Alter **weniger Beziehungen**

Richtig: Im Alter **weniger unwichtige** Beziehungen

Das heisst: **Konzentration auf Wichtiges !**

Die sozialen Konvois ändern sich:  
**Abstossen** von **belastenden** Beziehungen

**= emotionale Selektivität im Alter**

# Emotionelle Selektivität im Alter

sogar im Gedächtnistest nachweisbar:

- 25-Jährige erinnern 20 % des Emotionalen
- 40-Jährige erinnern 22 % des Emotionalen
- 60-Jährige erinnern 32 % des Emotionalen
- 75-Jährige erinnern 34 % des Emotionalen

# welche Sozialbeziehungen sind beste Schutzfaktoren?

## **Altersmythos**

Sozialkontakte zu Familienangehörigen sind stärkere Schutzfaktoren als Sozialkontakte zu Freunden.

## **Wirklichkeit**

Sozialkontakte zu Freunden sind mehr als doppelt so starke Schutzfaktoren vor postoperativer Mortalität als solche zu Familienmitgliedern.

# Begründung warum Kontakte zu Freunden 2x besser schützen als Familienkontakte

Verglichen wurde das Sterberisiko 2 Jahre nach einer Hüftfraktur-Operation bei 674 zu Hause Lebenden, USA, 81 ± 7-j, (77 % weiblich, 93 % weiss) In Abhängigkeit der Anzahl Sozialkontakte bei einer **2-Jahres-Mortalität von insgesamt 25 %** : Befragung beim Spitaleintritt der Betroffenen oder bei Demenz (18 %) der Angehörigen:

„Wie oft hatten Sie in den 14 Tagen vor der Fraktur persönlichen oder telefonischen Kontakt zu Freunden und zu Familienangehörigen?“

# Alzheimer Risiko je nach Ernährung ( USA, 76 ± 7j, n=1984)

regelmässig Mittelmeerkost und mässig Alkohol **-69%**  
Im Vergleich **zu Junk-fooding**

(bei Kontrolle für Alter, Geschlecht, Rasse, Bildung, Alzheimer-Gen, Gewicht, Rauchen, Co-Morbidität und 8 vaskuläre Risikofaktoren)

ohne diese Kontrollen: **-60%**

d.h.:  
gesunder mediterraner Lebensstil und  
Genuss schützt stark vor vorzeitigem Tod  
und stark vor Alzheimer

Scarmeas N et al, Arch Neurol, 63, 1709-17, 2006

Knoops KT et al, JAMA, 292, 1433-39, 2004