



Hochaltrige

Ab dem 80. Lebensjahr erreichen Personen die Hochaltrigkeit oder das vierte Alter. Heute leben in Deutschland mehr Hochaltrige als jemals zuvor während der deutschen Geschichte. Hochaltrigkeit ist eine statistische Zuschreibung, die – bleibt der derzeitige Trend der Langlebigkeit erhalten – weiter nach hinten rücken wird, da die demographische Forschung Hochaltrigkeit oder das vierte Lebensalter als jenes Lebensalter definiert, zu dem die Hälfte der Angehörigen eines Geburtsjahrgangs bereits verstorben ist [1].



Prävalenz der Aktivität hochaltriger Personen

Mehr ältere Menschen erreichen heute bei besserer Gesundheit das vierte Lebensalter als die Angehörigen der Geburtskohorten vor ihnen. Dennoch sind Hochaltrige meist von mehreren Krankheiten betroffen. Nahezu 90 % sind multimorbide [2] und ihre funktionale Gesundheit ist meist stark beeinträchtigt. Über 80 % der über 80-Jährigen sind in mindestens einer alltäglichen Aktivität (z. B. beim Treppensteigen oder beim Zurücklegen längerer Gehstrecken) eingeschränkt. Gehen bereitet bereits in der frühen Phase der Hochaltrigkeit (Mitte des 80. Lebensjahrzehnts) Probleme.

Hochaltrige sind weitaus weniger aktiv als jüngere Personen. Ein Fünftel der Männer und ein Drittel der Frauen sind „so gut wie nie“ oder „nie“ in einer anstrengenden (auch Sport) oder einer „weniger bis mäßig“ anstrengenden Weise (beispielsweise leichte Gartenarbeit, Spazierengehen) körperlich aktiv.

Inaktivität, sitzende Lebensweise, abnehmende Muskulatur und Muskelkraft bedingen sich in einem Teufelskreis gegenseitig. Am Ende stehen dann Gebrechlichkeit, Stürze, funktionelle Einbußen, Immobilität, Hilfs- und Pflegebedürftigkeit. Im Jahr 2030 werden fast 50 % der über 85-Jährigen pflegebedürftig sein [3].

Wirkungen körperlicher Aktivität

Dass sogar Hochaltrige noch von körperlichem Training profitieren, konnte mehrfach gezeigt werden. Bei ausreichender Trainingsintensität (3 x pro Woche) konnten Hochaltrige (im Mittel 87,1 Jahre) ihre Kraftleistungsfähigkeit (der unteren Extremitäten) im Zeitraum von zehn Wochen verdoppeln [4]. Insbesondere die Aktivitäten des täglichen Lebens sind wichtig, um die Selbstständigkeit im Alltag zu sichern. Zu den Aktivitäten zählen neben anderen das An- und Auskleiden, das Aufstehen aus dem Bett und schließlich die Alltagsmobilität (Gehen, Stehen, Treppensteigen). Anspruchsvollere Alltagsaktivitäten, solche also mit einem größeren Bewegungsumfang, wirken (vermutlich) bei Hochaltrigen vor allem auch deshalb risikomindernd, weil bereits mit absolutem Intensitätsmaß gemessene geringe Intensitäten relativ hoch sein können, wenn sie von Personen jenseits des 80. Lebensjahres durchgeführt werden. Bei gleichbleibender Belastung steigt die Beanspruchung mit dem Alter an [5].

Ein aktueller Überblicksartikel resümiert, dass ein Krafttraining mit progressiv steigender Last auch die Muskelkraft Hochaltriger steigert. Darüber hinaus verbessert das Krafttraining die funktionellen Fähigkeiten und sichert damit die Mobilität [6].

Ein großer Teil von Interventionsstudien mit Älteren und Hochaltrigen widmet sich der Prävention von Stürzen und damit der Prävention von sturzassoziierten Verletzungen, die mitunter fatale Folgen haben können. Programme mit Übungen zum Erhalt der Gleichgewichtsfähigkeit wirken positiv (siehe Faktenblatt Risikofaktoren - Stürze).

