

DSR-Gesundheits-Forum 2010 - Abstract zum Referat:

Gesundheitsvorsorge im Alter – eine Herausforderung für eine Gesellschaft des langen Lebens

**Prof. Dr. DDr. h.c. Ursula Lehr, Institut für Gerontologie der
Universität, Heidelberg, Vorsitzende der BAGSO**

Wir leben in einer alternden Welt – oder besser: in einer Gesellschaft des langen Lebens. Wir erreichen heute ein höheres Lebensalter als Generationen vor uns und sind dabei gesünder, selbstständiger und kompetenter. Diese zunehmende Langlebigkeit sollten wir als Gewinn betrachten, - aber auch als Herausforderung für jeden Einzelnen und die Gesellschaft. Die Thematik unserer älter werdenden Gesellschaft wird analysiert und daraus die Verpflichtung abgeleitet, **alles zu tun, um möglichst gesund und kompetent ein hohes Lebensalter zu erreichen**. Es gilt, dem Leben nicht nur Jahre zu geben, sondern den Jahren Leben zu geben. **Es gilt, sein Alter so zu gestalten, dass aus den gewonnenen Jahren „erfüllte“ Jahre werden.**

Hier ist jeder Einzelne gefordert. „Älter werden – aktiv bleiben“, das sei die Devise von Jugend an, denn Altern ist ein lebenslanger Prozess. Wissenschaftlich ist erwiesen: **„Funktionen, die nicht gebraucht werden, verkümmern“**; die volkstümliche Feststellung „was rastet, das rostet“, ist durch viele Untersuchungen im Bereich der Medizin, der Psychologie, der Sportwissenschaft bestätigt worden. Gesundheit ist keineswegs ein Gut, das uns in jungen Jahren gegeben wurde und das mit der Zeit mehr und mehr abnimmt, sondern **Gesundheit muss jeden Tag neu erkämpft werden**. Gesundheit will gepflegt werden. **Vorsorgeuntersuchungen** sind notwendig, um möglichst frühzeitig Fehlentwicklungen zu entdecken und zu bekämpfen. **Prävention spart Krankheitskosten und erhöht die Lebensqualität!** Die meisten „Alterskrankheiten“ sind alternde Krankheiten, gegen die man in jüngeren Jahren bereits hätte angehen können – wenn sie rechtzeitig diagnostiziert worden wären.

Aktivitäten im körperlichen Bereich, im kognitiven Bereich und im sozialen Bereich sind notwendig. Wir müssen **„bewegt altern“**, um „fit für 100“ zu sein. Wir müssen aber auch **„lernend altern und Altern lernen“**. Lebenslanges Lernen ist heutzutage geradezu zur Existenznotwendigkeit geworden. Und wir sollten **um soziale Kontakte bemüht** sein. Lebensqualität wird dort erlebt, wo der Mensch noch eine Aufgabe hat. **Wer keine Aufgabe hat, gibt sich auf; bürgerschaftliches Engagement ist gefragt.**

Aber auch die **Gesellschaft**, das Land, die Kommune, die Gemeinde, sind herausgefordert, zu einem gesunden, selbstbestimmten und sinnerfüllten Älterwerden der Bürgerinnen und Bürger beizutragen.