

# Ewige Jugend grenzenloses oder Alter?

**Unsere Gesellschaft wird immer älter. Doch alt ist nicht gleich alt. Dank moderner Technologie verschwimmen die Grenzen zwischen jung und alt, zwischen gesund und krank. Neue Versorgungsmodelle eröffnen Möglichkeiten, die über Pflegeheime oder die ambulante Pflege und Betreuung zuhause hinausgehen. Und wie immer ist die Pflege mit-tendrin – respektive in der ersten Reihe dabei.**

Text: Leandra Kissling

“  
*Schlimm ist nicht ein kurzes Leben, sondern ein verpasstes.*  
”

Healthy Longevity heisst nicht zwingend, ohne Krankheiten alt zu werden, sondern funktionsfähig zu bleiben und sich wohl zu fühlen.

«Man ist so alt, wie man sich fühlt.»

Diesen Spruch kennen wir alle. Doch an den diesjährigen Trendtagen Gesundheit Luzern durfte ich lernen, dass diese vermeintliche Binsenweisheit sogar wissenschaftlich bewiesen werden kann. Gleich im Auftakt-Referat berichteten Mike Martin und Harald Gall vom Healthy Longevity Center der Universität Zürich über Studien, die zeigen, dass die Lebenserwartung bei einer positiven Grundeinstellung um 7,5 Jahre steigt. Und dies bei Proband:innen, die objektiv betrachtet die gleichen körperlichen Einschränkungen aufweisen. Die ältere Generation ist somit eine sehr heterogene Gruppe, in der das numerische Alter nichts aussagt.

Der Arbeitsort der beiden Forscher klingt futuristisch: Healthy Longevity Center. Doch was ist eigentlich Healthy Longevity? Healthy Longevity wird daran gemessen, wie viele wertgeschätzte Aktivitäten im Alter noch ausgeführt werden können. Dabei reden wir von Aktivitätsmustern, die von der Gesellschaft wie auch vom Individuum selbst für wertvoll befunden werden. Das heisst konkret, dass die Menschen zwar immer älter und polymorbider werden, unter Umständen aber trotzdem noch eine hohe Leistungsfähigkeit aufweisen. Zwischen «jung» und «alt» gibt es keinen linearen Zeitstrahl, vielmehr kann von einem fluiden Kontinuum ausgegangen werden. Das widerspiegelt sich auch in der Definition der WHO von gesundem Altern: «Der Prozess der Entwicklung und des Erhalts der Funktionsfähigkeit, die Wohlbefinden im höheren Alter ermöglicht.» Die Abwesenheit von Krankheit ist also keine fixe Bedingung mehr für ein gesundes Altern.

Selma Kadi, Soziologin und Forscherin des European Centre for Social Welfare Policy and Research in Wien, stellte fest, dass nicht alle Menschen die gleiche Chance auf gesunde Langlebigkeit haben. Sozioökonomische Benachteiligungen können diese um bis zu sechs Jahre verkürzen. Laut Heike Bischoff-Ferrari, Lehrstuhlinhaberin Altersmedizin und Altersforschung an der Universität Zürich, können 70 bis 90 Prozent der Faktoren für Healthy Longevity über den Lebensstil beeinflusst werden; nur 10 bis 30 Prozent sind genetisch veranlagt. Erfreulicherweise konnte sie in ihren Studien auch einen additiven Nutzen gesunder Lebensstilfaktoren (Verzicht auf Nikotin, regelmässige sportliche Betätigung, moderater Alkoholkonsum, gesunde Ernährung usw.) aufzeigen. Deren positive Wirkung auf Healthy Longevity verstärkt sich, je mehr von diesen Faktoren erfolgreich im Alltag umgesetzt werden. Dazu müssen aber auch die nötigen finanziellen und materiellen Ressourcen vorhanden sein.

Einer der wichtigsten Faktoren für Healthy Longevity ist Inklusion. Die Förderung der Inklusion ist deshalb ein Ansatz, der in innovativen Betreuungs- und Versorgungsmodellen immer zum Tragen kommt. Wie zum Beispiel beim Angebot Vicino Luzern, auf das mich Marianne Pfister, Co-Geschäftsführerin Spitex Schweiz, in unserem Interview aufmerksam gemacht hat. Die Alterszentren von Vicino Luzern wollen mit ihrem Projekt ein Begegnungszentrum für Jung und Alt lancieren. Doch das ist längst nicht alles, was die Pflege tun kann.

### **Inklusion bei jedem Besuch**

Im Interview bestätigte Marianne Pfister, dass ihr die Inklusion als wichtiger Faktor für Healthy Longevity aus ihrer Spitex-Tätigkeit bestens bekannt ist. Neben innovativen Projekten wie dem Vicino Luzern fördert die Spitex durch ihre Leistungen die Inklusion der zu pflegenden Personen. Ferner bestätigt Marianne Pfister die bereits erwähnte grosse Heterogenität der älteren Klient:innengruppe und die Unterschiede, die sich aus den vorhandenen sozioökonomischen Möglichkeiten des Individuums ergeben.

Auf meine Frage, welches für ihre Klient:innen die Hauptfaktoren für ein

gesundes Altern sind, nannte sie gute Lebensqualität, Teilhabe und Autonomie. Die Autonomie der Klient:innen wird durch die Spitex jeden Tag gefördert, indem sie ressourcenorientiert pflegt und so ein möglichst langes Le-



*Es geht letztlich nicht darum, sein Leben mittels Gadgets ad absurdum zu optimieren und nach Möglichkeit 200 Jahre alt zu werden.*



ben zuhause ermöglicht. Der Verbleib in den eigenen vier Wänden ist ein sehr grosses Anliegen der älteren Bevölkerung. Wichtig ist laut Marianne Pfister, zu erkennen, dass es beispielsweise einsamen Menschen mit einem Übertritt in ein Alterszentrum unter Umständen besser gehen könnte, da es dort eben zu Inklusion und Teilhabe kommt. Die Alters-Einsamkeit ist laut der Co-Geschäftsführerin von Spitex Schweiz ein grosses Problem.

Ich habe mir im Vorfeld des Kongresses Gedanken darüber gemacht, ob überhaupt alle nötigen Betreuungs- und Versorgungsangebote für die heutige ältere Generation vorhanden sind. Laut Marianne Pfister gibt es sehr viele Angebote, das Problem ist jedoch, dass die Informationen dazu die Betroffenen oft nicht erreichen. Viele Menschen wissen nicht, welche Angebote es überhaupt gibt und wie sie diese nutzen können. Auch hier kann die Spitex helfen, indem sie ihre Klient:innen gezielt auf passende Angebote aufmerksam macht. Problematisch ist laut Marianne Pfister jedoch, dass falsche Anreize vorherrschen. Finanziell gesehen sind Alterszentren nicht daran interessiert, dass Bewohner:innen wieder nach Hause austreten, wenn ihr Zustand dies zulässt. Hier müssten Finanzierungsmodelle geschaffen wer-

den, in denen auch ein temporärer Aufenthalt im Alterszentrum wirtschaftlich sinnvoll ist.

Positiv stimmt Marianne Pfister, dass die künftigen älteren Generationen eine höhere digitale Affinität aufweisen werden. So können neue, eventuell auch KI-gestützte Angebote, besser und intuitiver genutzt werden. Solche Angebote könnten die Autonomie der alternden Menschen stärken und zudem zu einer Entlastung des Pflegepersonals führen. Laut Marianne Pfister wird uns das Problem des Fachkräftemangels nämlich noch lange begleiten. Mit einer wachsenden Anzahl älterer und auf Versorgung angewiesener Menschen müssen neue Wege eingeschlagen werden: mehr Prävention, ein sinnvoller Einsatz des Pflegepersonals (Reduktion der administrativen Arbeiten) oder auch neue Kompetenzen und Berufsgruppen für die Pflege.

### **Der Mythos der teuren Alten**

Wichtig ist Marianne Pfister, dass die professionelle, gut ausgerüstete und ausgebildete ambulante Pflege kein relevanter Kostentreiber des Gesundheitswesens ist. Sie macht zurzeit nur drei Prozent der Gesamtkosten aus. Auch Philomena Colatrella, Vorsitzende der Konzernleitung der CSS, betonte, dass die aktuelle demografische Entwicklung nur für einen Siebtel des Kostenanstiegs verantwortlich ist. Wir legen unseren Fokus also auf die falschen Kostentreiber. Philomena Colatrella belegte ihre Aussage mit weiteren Zahlen: Die Zunahme der relativen Gesundheitskosten in den Jahren von 2012 bis 2021 war in der Gruppe der Null- bis 25-Jährigen mit 27 Prozent klar am grössten. Bei den über 85-Jährigen betrug der Anstieg lediglich 14 Prozent. Da stellt sich natürlich die Frage: Welches sind denn die wirklich relevanten Kostentreiber? Philomena Colatrella nannte unter anderem überhöhte Medikamentenpreise (neue, teurere Medikamente verdrängen ältere, günstigere Präparate, die immer noch gut wirksam wären), immer mehr Angebote auf dem Markt (die natürlich auch genutzt werden wollen) und die zunehmenden psychischen Probleme bei der jungen Bevölkerung. Lorena Meier, kantonale Pflegeverantwortliche des Kantons Luzern, sagte, dass sie während ihrer Ar-



In-Press Photography/Center for Aging Better

Eine höhere digitale Affinität eröffnet auch neue Möglichkeiten in der Betreuung der kommenden älteren Generation und stärkt ihre Autonomie.

beit auf der Notfallstation eine reduzierte Gesundheitskompetenz der Bevölkerung beobachten konnte. Immer mehr Patienten suchen wegen geringgradiger Beschwerden die Notfallstation auf, weil sie sich nicht mehr selbst zu helfen wissen. Dies könnte unter anderem dazu führen, dass neue Angebote falsch genutzt und die Selbstverantwortung für Healthy Longevity nicht wirklich wahrgenommen wird.

### Innovative Ansätze

Mögliche Lösungsansätze – sowohl für mehr Healthy Longevity als auch für geringere Gesundheitskosten – sehen praktisch alle Speaker der TGL in der Innovation. Und innovative Ideen wurden an diesem Kongress denn auch zur Genüge vorgestellt. Das bereits erwähnte Projekt Vicino Luzern ist dabei ein Pionier von vielen. Zur Diskussion standen auch neue Kontaktplätze, in denen sich die verschiedenen Generationen begegnen und gewinnbringend miteinander interagieren können. Dazu müssen Wohnsiedlungen ganz neu konzipiert und gebaut werden.

Ferner gehören natürlich Bildung und Arbeit zu möglichen wertgeschätzten Aktivitäten. Lebenslange, kostengünstige Bildung, wie sie zum Beispiel eine Volkshochschule anbietet, ist von grossem Wert. Dazu müssen neue Arbeitsmodelle geschaffen werden, die bei Bedarf eine Arbeitstätigkeit auch nach der Pensionierung ermöglichen. Die ältere Generation verfügt über ein geradezu unerschöpfliches Silo an Wissen und Ressourcen. Sie aus der Gesellschaft auszuschliessen, bedeutet Wissensverlust und schadet im Endeffekt allen. Ein Stichwort, das am Kongress immer wieder gefallen ist: Sinnhaftigkeit. Es geht letztlich nicht darum, sein Leben mittels Gadgets ad absurdum zu optimieren und nach Möglichkeit 200 Jahre alt zu werden. Der bekannte Philosoph und Physiker Ludwig Hasler zitierte dazu Platon: «Schlimm ist nicht ein kurzes Leben, sondern ein verpasstes.» Er selbst hält wenig davon, strengstens gesund zu leben, nur um dann noch ein paar Extra-Jahre geschenkt zu bekommen. Dazu betonte er, dass die dauernde Sorge um die Gesundheit auch krank machen

kann. Sie führt unter anderem zu einer wissenschaftlich klar belegten stetigen Zunahme psychischer Erkrankungen wie Burnout, Depression oder Erschöpfung. Wir leben zwar immer gesünder, fühlen uns jedoch immer kränker. Dieses Paradox gilt es mit den genannten innovativen Ansätzen anzugehen und zu überwinden. Praktisch überall lesen wir vom immer schon vorhandenen menschlichen Wunsch der ewigen Jugend. Nach dem spannenden TGL-Kongress bin ich davon überzeugt, dass wir uns von dieser Utopie abwenden und uns stattdessen auf etwas ganz anderes konzentrieren sollten: ein grenzenloses Alter. Heisst: ein letzter Lebensabschnitt ohne Barrieren; individuell genau so gestaltet, wie es für jede Person stimmt. Und am allerwichtigsten: immer mittendrin am Puls des Lebens.

### Autorin

**Leandra Kissling** dipl. Pflegefachfrau,  
Expertin NDS Notfallpflege  
l.nr.kissling@gmail.com