

Hurra! Hilfe! Wir werden alt.

Unsere Gesellschaft altert – immer weniger junge stehen immer mehr älteren Menschen gegenüber. Was bedeutet das finanziell? Welches Bild haben wir vom Altwerden? Und was können wir dafür tun, um auch im hohen Alter gesund zu leben?



Prof. Dr. Matthias Wrede,
Lehrstuhl für Volkswirtschafts-
lehre, insbesondere Sozialpolitik

Müssen wir uns um unsere Rente sorgen?

Anlass zur Sorge gibt es, und zwar aus verschiedenen Gründen: Die Menschen leben länger als früher und bekommen so wenig Kinder, dass die Bevölkerung ohne Zuwanderung altert und ihre Zahl zurückgeht. Immer mehr Älteren stehen immer weniger Jüngere gegenüber. Die demografische Entwicklung und die sinkende Lohnquote in den entwickelten Ländern, die wir seit Jahren verzeichnen, führen insgesamt zu einem niedrigeren Rentenniveau. Hinzu kommt eine zunehmende Ungleichheit bei den Löhnen, die zu späterer Ungleichheit bei den Rentenbezügen führt. Die digitale Transformation wird diesen Prozess kaum stoppen. Sie schafft zwar neue Erwerbsformen, aber auch neue Unsicherheit: Nebentätigkeiten und Wechsel im Er-

werbsstatus werden zukünftig voraussichtlich zunehmen.

Rentenreformen haben in den vergangenen Jahren verstärkt auf private Altersvorsorge gezielt, doch die ist kompliziert und wird gerade von Geringverdienern wenig genutzt. Kapitalerträge tragen wenig zu den Alterseinkommen abhängig Beschäftigter und zur Vermeidung von Altersarmut bei.

Wenn wir angemessen auf die alternde Gesellschaft, auf eine sinkende Lohnquote, steigende Lohnungleichheit und Erwerbsstatuswechsel reagieren wollen, müssen wir das Arbeiten im Alter attraktiver gestalten. Kapitalgedeckte Altersvorsorge muss vereinfacht und für alle umgesetzt werden. Wir brauchen eine andere Rentenformel, die stärker zugunsten von Niedriglohnbeziehern umverteilt. Und wir müssen Erwerbsstatuswechsel für alle Erwerbstätigen erleichtern.



Prof. Dr. Frieder Lang,
Lehrstuhl für
Psychogerontologie.

Welches Bild hat die Gesellschaft vom Altwerden?

Die gute Nachricht ist, dass die Menschen in unserer Gesellschaft zunehmend länger leben, wobei die gewonnenen Jahre meist gesunde Jahre sind. Aber auch die Lebensjahre mit Krankheiten nehmen leicht zu. Ein Grund hierfür ist, dass viele Erkrankungen heute besser diagnostiziert und behandelt werden können. Dennoch bleiben auch die chronisch erkrankten älteren Menschen heute meist länger körperlich und geistig funktionsstüchtig. Die Jahre, in denen Menschen aufgrund von Erkrankungen nicht mehr über ihr tägliches Leben selbst bestimmen können, nehmen somit insgesamt ab.

Leider herrscht in vielen Teilen der Gesellschaft aber eine negative, defizitorientierte Sichtweise auf das Alter vor, für die wir einen hohen Preis zahlen, da uns viele Chancen entgehen. Wer nämlich das Altern und die

mit dem Alter einhergehenden Einschränkungen und Bedarfe als lösbare Aufgabe deutet und positiv bewertet, der lebt nicht nur länger, sondern meist gesünder und zufriedener.

Eine weitere Folge des negativen Altersbildes ist die vorherrschende Medikalisierung des Alters, mit der diese Lebensphase in der Wissenschaft und Politik häufig auf ein medizinisches Problem reduziert wird. Das wird der Lebenswirklichkeit der älteren Menschen aber nicht gerecht, die dadurch ausgegrenzt werden. Es lohnt sich, die alten und hochbetagten Menschen in unserer Gesellschaft besser zu integrieren und stärker am Alltagsleben teilhaben zu lassen. Das Alter, gerade auch das hohe Alter ab dem 90. Lebensjahr, verdient mehr Anerkennung angesichts der vielen auch heute noch ungenutzten Potenziale, die diese Lebensphase für Individuum und Gesellschaft bietet.

Fotos: Kai-Inch Medien (Prof. Wrede); Karen Köhler (Prof. Lang); anetlo (Prof. Volkert)



Prof. Dr. Dorothee
Volkert, Professur
für Klinische
Ernährung im Alter.

Welchen Beitrag leistet die Ernährung, um im Alter gesund zu bleiben?

Eine bedarfsgerechte und vor allem abwechslungsreiche Ernährung trägt wesentlich dazu bei, dass wir gesund ein hohes Alter erreichen. Viele ältere Menschen haben Gesundheitsprobleme, etwa Diabetes, Arteriosklerose oder Erkrankungen der Gelenke, die durch vorangegangene Überernährung mit verursacht sind. Im fortgeschrittenen Alter haben wir es dagegen häufig mit einer unzureichenden Ernährung zu tun.

Im hohen Alter kommt es vor allem darauf an, ausreichend zu essen, dabei aber auch alle Nährstoffe in genügender Menge aufzunehmen – trotz mancher Erschwernisse, die das Alter mit sich bringt. So erforschen wir derzeit, wie püriertes Essen bei Kau- oder Schluckstörungen möglichst gehaltvoll und

gleichzeitig in ansprechender Form serviert werden kann. Der 3D-Druck könnte eine hilfreiche Technologie sein. Außerdem untersuchen wir, wie viel Eiweiß genau benötigt wird, um die Muskulatur und deren Funktionalität möglichst lange zu erhalten.

Künftig wird es nicht nur eine medizinische, sondern auch eine gesellschaftliche Aufgabe sein, Menschen im hohen Alter eine gute Ernährung zu ermöglichen. Oft wird Unterstützung benötigt – vom Einkaufen über die Zubereitung bis hin zum Essenreichen. Derzeit übernehmen vor allem Angehörige diese Aufgabe, doch die Änderung der Familienstrukturen erfordert hier neue Lösungen: etwa wohnungsnahe Läden, die gleichzeitig die Möglichkeit zum gemeinsamen Essen bieten, oder Wohnstrukturen, die gemeinschaftliches Kochen und Essen mit externer Unterstützung erlauben. ■■■