

# Gesundes Altern

## Das Erfolgsrezept: „Fit - Friends - Fun“



Ernst Gehmacher

Das „Netzwerk Gesunde Städte“ in Österreich hat eine Reihe von kommunalen Gesundheitsbefragungen initiiert. Die Daten stellen eine wertvolle Basis für die Erforschung von Gesundheit und Wohlbefinden dar. Derzeit erlauben die persönlichen Daten von 19.000 Menschen aus neun Städten mit einer Bevölkerung zwischen 10.000 und 50.000 erwachsenen BürgerInnen komplexe Analysen relevanter Einflüsse auf den Gesundheitszustand.

Die „Gesunde Städte“ Befragungen von der Jahrtausendwende bis heute fallen zeitlich mit dem OECD Programm „Messen von Sozialkapital“ zusammen. Es wurde generell festgestellt, dass ökonomisches und Wohlfahrtswachstum nicht nur von Finanzkapital (Geld) und menschlichem Kapital (Bildung) abhängig sind, sondern ebenso von Sozialkapital (soziale Netzwerke und Identifikation).

### Gesundheit und Alter

Gesundheit nimmt mit dem Alter ab. Aber volle Gesundheit und zufriedenstellende Fitness sind bis 80 und darüber hinaus möglich. Ab dreißig sinkt der Anteil der ganz Gesunden unter die Hälfte, ab fünfzig wächst der Prozentsatz der chronisch Kranken. Und das Gesundheitsgefühl folgt dieser Verschlechterung. Doch die Befind-

lichkeit ist damit nicht gekoppelt, sie erscheint vom Alter wenig berührt. Und es gibt in jeder Altersstufe ganz Gesunde und ganz Glückliche, ebenso wie ihr Gegenteil.

### Was hilft am Besten?

Den stärksten Effekt auf Gesundheit und Glück im Alter haben soziale Integration (Sozialkapital) sowie körperliche Aktivität und Arbeit. Höhere Bildung (Matura) und Männlichkeit sind über 60 nicht länger von Bedeutung. Die schlechte Nachricht: Gesundheitsvorsorge hat keinen sichtbaren Effekt auf die momentane Gesundheit - aber vielleicht kümmern sich die Fittesten nicht um Gesundheitsvorsorge.

Sozialkapital und körperliche Aktivität schaffen gemeinsam in der Gesundheit im hohen Alter wahre Wunder. Die Hinweise sind klar. Altern macht glücklich wenn Einsamkeit, schlechte Gesundheit und Sinnverlust vermieden werden können. Mit „Friends - Fitness - Fun“ ist das Leben über 60 besser als in jüngeren Jahren.

### Gesundes Altern - Nutzenkalkül

Der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden (Glücklichsein, psychische Stärke), Sozialkapital (Gemeinschaft, soziale Integration), Selbstentfaltung (Tätigkeitsfreude, Flow-Erlebnis) und Gesundheit (Leidenfreiheit, Fitness) – der in der vorliegenden Sozialforschung quantifiziert wurde -, lässt sich auch in eine ökonomische Kosten-Nutzen-Rechnung umsetzen. Als große Aktivitätsfelder zur Investition in dieses magische Viereck von menschlichem Wohl mit Bezug auf das gesunde Altern sind dabei in Rechnung zu stellen:

- Präventivmedizin und Unterstützung gesunder Lebensweise (Vermeidung von Suchtverhalten und anderen Risiko-

faktoren, Vorbeugung, Körperbewegung und gesunde Ernährung);

- Förderung von sozialer Integration und Gemeinschaftsbildung (Erziehung zu sozialer Kompetenz, Gruppenbildung, Vereinswesen, Hausgemeinschaften und Nachbarschaften, politische und religiöse Identitäten);
- Förderung von Selbstentfaltungsaktivitäten mit sozialer und ökonomischer Produktivität (ehrenamtliche Arbeit, Do-it-yourself, lustvolle Arbeit);
- Pflege- und Hilfgemeinschaften (Selbsthilfegruppen, Pflegedienste, Arbeitsgemeinschaften);
- Soziale Lebenshilfe und Psychotherapie für Benachteiligte und Geschädigte (geschützte Arbeit, Coaching, Mentoring).

Diese Aktionsfelder bewirken Wohlbefinden, Gesundheit und Leistung – steigend bis zu einer Sättigung und vereint mehr als die Summe der einzelnen Effekte.

### Wo liegt der erreichbare Sättigungsgrad für unsere derzeitige Gesellschaft?

Aus den vorliegenden Studien zu dieser Frage lässt sich schätzen, dass Senioren unter günstigsten Bedingungen zu 80 Prozent glücklich und ohne stärkere Beeinträchtigungen gesund bleiben können – und dabei noch in (reduzierter) Berufstätigkeit, in ehrenamtlichen Aktivitäten und Hilfs- und Betreuungsleistungen etwa 20 Prozent voller ökonomischer Leistung erbringen. Darin ist wohl auch die Grenze (der Sättigungspunkt) für die Wirkung der angeführten Aktionsfelder in einer modernen Gesellschaft zu sehen.

Was könnte der volle Erfolg der fünf Aktionsfelder nun rein ökonomisch an Nutzen erbringen, wenn man diese Grenzwerte als potenziellen Gesamteffekt annimmt?

Es sei vorsichtig vorausgesetzt, dass auch die „ganz gesunden“ Senioren kurativ-palliative Medizin benötigen – aber nur halb so viel. Dann würde sich der bisherige medizinische Aufwand um den Faktor „(Zuwachs an ganz Gesunden)\*(Gesundheitsleistungs-Reduktion)“ vermindern. In der Grobschätzung würde das eine Einsparung von etwa 30 Prozent erbringen.

Beim Pflegeaufwand würde der Effekt des vollen Programms über diesen Erfolg hinausgehen, weil Selbstentfaltung-Aktivitäten und Lebenshilfe auch einen Teil des öffentlichen und kommerziellen Pflege-Aufwands ersetzen könnten. Als erreichbares Ziel wäre eine Halbierung anzusehen. Doch lässt sich diese Übernahme von Pflege- und Betreuungsleistungen einfach als Teil der produktiven Selbstentfaltung verstehen – und dort verrechnen. Es wurde für diese lustvolle Tätigkeit der Senioren ein Optimalwert von 20 Prozent der Voll-Arbeitsleistung angenommen. Dies würde bedeuten, dass der Beitrag der Senioren zum Sozialprodukt sich mit der Formel „[(Lebenserwartung der Senioren minus Pensionsalter)\*0.2]/(Erwerbsjahre\* Anteil der Produktivzeiten (ca. 0.7))“ berechnen lässt. Das würde einen ökonomischen Beitrag der Senioren von 10 bis 15 Prozent bedeuten. Die geringere Zahl berücksichtigt, dass das wahre Sozialprodukt auch bei den Berufstätigen den informellen Arbeitsmarkt einschließt – und damit auch die unbezahlte Altenpflege in Familien und anderen sozialen Gemeinschaften, die im Nationalprodukt nicht aufscheint.

Auf der Nutzenseite der fünf sozialen Investitionsfelder steht also das Potenzial, Gesundheit und Pflegekosten für die Senioren bis zu einem Drittel einzusparen – und das sogar mit einem gewaltigen Ge-

winn an Wohlbefinden. Und zusätzlich wäre damit ein Zehntel des jeweiligen Sozialprodukts über Senioren-Leistungen im Sinne der Selbstentfaltung dazu zu gewinnen.

Abgesehen davon müsste ein solches Programm in seiner Wirkung nicht auf Senioren beschränkt bleiben. Alle fünf Aktionsfelder könnten schon die Jüngerer einschließen und motivieren – und würden auch dort schon Glück, Gesundheit und Leistung erhöhen.

Diesem Nutzenkalkül steht nun die Kostenrechnung gegenüber. Wie viel würde ein solches Programm kosten, das auf die Dauer die Seniorenkosten für die Gesamtgesellschaft um ein Drittel reduziert. Und wie teuer wäre der Aufbau eines solchen Systems bis zu seiner vollkommenen Wirkung?

Für alle fünf Aktivitätsfelder, insbesondere aber für die drei Programme Gesund-Leben, Gemeinschaft, soziale Selbstentfaltung, geht es vor allem um Bewusstseinsbildung und Information, um die Verbreitung von gesundem und beglückendem Lebensstil. Die Informationsstrukturen und Informationsströme für eine solche kulturelle Mission gibt es schon, im Bildungssystem, in den Medien, in Organisationen und in der Arbeitswelt. Die stützenden Interessen in der Gesellschaft sind ebenfalls wenigstens im Ansatz vorhanden. Zum größten Teil ginge es nur um eine Verlagerung der Inhalte und eine Mobilisierung der Eigeninteressen, zu einem direkten Gewinn an Wohlbefinden und Gesundheit.

Eine solche kulturelle Dynamik einzuleiten, bis sie selbst an Zugkraft gewinnt, braucht viel mehr einen gesamtgesellschaftlichen Konsens als große Investitionen. Ermutigende Unterstützung von Eigeninitiativen und der Einbau des Prinzips in Unterricht, Information und Logistik würden genügen. Für Pflege und Hilfe in ehrenamtlichen Gemeinschaften sollten Unterstützungen genügen, die weit unter den Kosten solcher Leistungen im entlohnten Sektor liegen.

Wenn man etwa zwei bis drei Prozent des Sozialprodukts für die öffentliche Förderung eines solchen Programms ansetzt, so liegt das noch immer weit unter dem zu erreichenden vollen Nutzen von 10 bis 20 Prozent des Sozialprodukts, der noch nicht

die Sättigung dieses Effekts sein muss.

Allerdings ist mit einer beträchtlichen Anlaufzeit zu rechnen. Das hat zum einen mit der Langfristigkeit der Gesundheitswirkungen zu tun. Auf die eigene Gesundheit zu schauen, hilft zwar schon im ersten Jahr, doch die Chancen, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben, werden erst dann zur Beinahe-Sicherheit, wenn man schon sehr früh damit begonnen hat. Und dasselbe gilt für die soziale Integration und die gesunde Lust am Tun. Man wird wohl zwei Jahrzehnte dem allmählichen Wachstum des Nutzens zusehen müssen, ehe man sich den Zielen nähert.

Zum anderen sind die Lernzeiten für eine ganz neue „Lebenskunst“ und „Life-Style-Kultur“ auch beträchtlich. Bis zur weitreichenden allgemeinen Ausbreitung muss man auch über die Generationen, als in Jahrzehnten, rechnen. Einiges kann aber schnell gehen – wie etwa die Ausdehnung von allen ehrenamtlichen Tätigkeiten, von Hilfgemeinschaften, von Gesunden-Untersuchungen und Körperbewegung.

Es ist durchaus zu erwarten, dass die Kosten-Nutzen-Bilanz vom Anfang an positiv ist und mit den Jahren immer günstiger wird. Zwei Prinzipien könnten dabei helfen, „Bottom-up-Strategie“ und „Action Research“ :

- der Aufbau des Systems von den kleinen Gemeinschaften her, auf kommunaler und regionaler Ebene, in lokalen Seniorenverbänden, über religiöse und politische Gemeinschaften;
- die objektive (wissenschaftliche) Evaluierung von Aktionen, um zu motivieren und aus wohl verstandenen Erfolgen und Misserfolgen zu lernen.

**Fazit:** Mit einem modernen Gesundheits- und Glücks-Lebensstil in Gemeinschaften lassen sich schrittweise die Gesundheits- und Pflegekosten für Senioren um ein Drittel senken und damit die wachsenden Pensionsprobleme abfangen. Der reale Beitrag der Pensionisten zum Sozialprodukt durch ehrenamtliche Tätigkeiten könnte dabei bis zu 10 Prozent des Nationalprodukts ausmachen.

**Prof. DI Ernst Gehmacher**  
Boas Büro für die Organisation angewandter Sozialforschung