

Gesund im Alter im Landkreis Börde Regionaldaten zur Gesundheit

„Gesundheit im Alter ist für jede Einzelne und jeden Einzelnen, aber auch für die Gesellschaft von großer Bedeutung“¹. Vielfältige Faktoren, wie der individuelle Lebensstil und persönliche Ressourcen, die soziale Teilhabe und die medizinische Versorgung, beeinflussen den Gesundheitszustand, die Lebensqualität und das Wohlbefinden. Obwohl gesundheitliche Probleme im Alter zunehmen, sollte das Alter nicht mit Krankheit, Einschränkungen und Pflegebedürftigkeit gleichgesetzt werden. Viele Lebensjahre bedeuten auch profundes Wissen, mannigfaltige Erfahrungen und vielfältige Kompetenzen. Ein gesundheitsförderlicher Lebensstil trägt außerdem dazu bei, im Alter vorherrschende chronische Erkrankungen zu vermeiden oder zumindest in ihrem wei-

teren Verlauf positiv zu beeinflussen¹. Deshalb richten sich die Gesundheitszielbereiche des Landes Sachsen-Anhalt: Psychische Gesundheit, Legale Suchtmittel, Zahngesundheit, Impfen, Ernährung und Bewegung ausdrücklich auch an Senior*innen.



Gesund leben

- täglich körperlich aktiv sein
- gesund und ausgewogen essen
- sich bewusst entspannen
- nicht rauchen
- nur mäßig Alkohol konsumieren
- auf die Zahngesundheit achten
- den Infektionskrankheiten vorbeugen
- mit anderen Menschen Kontakte pflegen

Im Folgenden werden neben demografischen Eckdaten ausgewählte Gesundheitsdaten des Landkreises Börde für ältere Menschen ab 65 Jahren vor dem Hintergrund der Gesundheitsziele des Landes Sachsen-Anhalt dargestellt. Zurückgegriffen wurde dafür auf Da-

ten der Gesundheitsberichterstattung des Bundes, des Landes Sachsen-Anhalt sowie die Ergebnisse einer Bevölkerungsbefragung, die im Jahr 2020 im Landkreis Börde durchgeführt wurde².

Bevölkerungsentwicklung im Landkreis Börde

Insgesamt ist in Sachsen-Anhalt ein deutlicher Rückgang der Einwohnerzahlen und gleichzeitig eine Zunahme des Anteils der älteren Bevölkerung zu beobachten. 2019 leben im Landkreis Börde 170.923 Personen. Senior*innen sind fast doppelt so stark vertreten wie Kinder und Jugendliche bis zum 14. Lebensjahr. Bis 2030 wird sich die Bevölkerungszahl im Landkreis um ca. 20.000

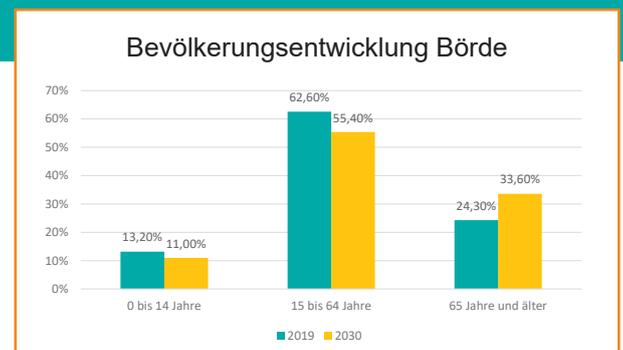


Abb. 1: 6. Regionalisierte Bevölkerungsprognose für den Landkreis Börde³



Adobe Stock - 27438746 Senior woman balances balls in occupational therapy von Robert Krieschke



BZgA - picture alliance - Mica Veikshelma

Einwohner*innen reduzieren und damit die Altersstruktur weiter verändern. Der Anteil der Kinder und Jugendlichen sinkt leicht, während der Anteil der Älteren um ca. 10,0 % steigt. Der Anteil erwerbsfähiger Personen nimmt deutlich ab³.

Das Land Sachsen-Anhalt befasst sich seit 2012 mit der psychischen Gesundheit als übergreifende Ziel-dimension in allen Gesundheitszielen.

Psychische Gesundheit Im höheren Lebensalter bilden Demenz und Depressionen die häufigsten Erkrankungen im psychischen Bereich⁴. Soziale Einsamkeit und Isolation sind bedeutende Faktoren, die sich insbesondere in der zweiten Lebenshälfte auf die psychische und körperliche Gesundheit auswirken⁵. Auf Grund der unterschiedlichen Altersstrukturen in den Landkreisen liegt der Anteil an Menschen mit Demenz in Sachsen-Anhalt zwischen 1,4 % und 3,0 %. Im Landkreis Börde sind 2,1 % der Gesamtbevölkerung im Alter von über 65 Jahren von Demenz betroffen⁶. Die Psy-

chotherapeutendichte liegt im Landkreis Börde weit unter dem Landesschnitt⁷.

Die subjektive Gesundheit, d.h. die Selbsteinschätzung des allgemeinen Gesundheitszustandes, ermöglicht eine Aussage über das persönliche Wohlbefinden in Verbindung mit vorhandenen Krankheiten und gesundheitlichen Beschwerden⁸. Positiv zu bemerken ist, dass in der Region Börde mehr ältere Frauen (52,5 %) ihren Gesundheitszustand als sehr gut und gut einschätzen als im Bundesdurchschnitt (45,7 %), bei den Männern zeigt sich im bundesweiten Vergleich kaum ein Unterschied (Landkreis Börde: 48,8 %, Bund: 49,8 %).

Ansatzpunkte, um Isolation und Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken, stellen Maßnahmen für gemeinschaftliche Aktivitäten dar. So nehmen beispielsweise 40,0 % der 70- bis unter 80-Jährigen im Landkreis Börde nach Selbstauskunft krankenkassengeförderte Sport- und Fitnesskurse wahr². Zudem bieten einige Senioreneinrichtungen z.B. einen gemeinsamen Mittagstisch an, bei dem

soziale Kontakte geknüpft, Gedanken und Informationen ausgetauscht werden können.

Senkung des Anteils an Rauchern in der Bevölkerung und der alkoholbedingten Gesundheitsschäden auf Bundesdurchschnitt

Rauchen begünstigt viele Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-, Atemwegs- und Krebserkrankungen, in Deutschland lassen sich insgesamt 13,5 % der Todesfälle auf das Rauchen zurückführen⁹. Deutschlandweit rauchen in der Altersgruppe der ab 65-Jährigen 6,8 % der Frauen und 9,2 % der Männer täglich oder gelegentlich. Im Landkreis Börde rauchen nach Selbstauskunft 7,1 % der älteren Einwohner*innen über 65 Jahren täglich. Positiv zu bemerken ist, dass fast zwei Drittel der ab 60-Jährigen noch nie geraucht haben². Rauchen stellt insbesondere für bösartige Neubildungen einen wesentlichen Risikofaktor dar. Hervorzuheben ist, dass der Landkreis Börde sowohl bei den Krankheits- als auch Sterbefällen der Bösar-



Foto: BZgA - Alltags-Tätigkeitsprogramm - A. Bewinkelmann

tigen Neubildungen der Luft-
röhre, Bronchien und Lunge
deutlich unter dem Landes-
durchschnitt liegt¹⁰.

Alkoholkonsum

Gesund-
heitschädlicher Alkoholkon-
sum wird als Mitverursacher
von einer Vielzahl an Krank-
heiten angesehen. Neben
psychischen und Verhal-
tensstörungen bringt Alko-
holkonsum im Alter weitere
Risiken mit sich: die Sturz-

17,9 % der Männer über 65
Jahre einen riskanten Alko-
holkonsum¹². Im Landkreis
Börde trinkt in der Bevölke-
rung ab 60 Jahren etwa ein
Drittel einmal wöchentlich Al-
kohol. Am häufigsten trinken
die 70- bis unter 80-Jährigen
täglich Alkohol, es sind je-
doch nur 5,6 %. Insgesamt
nimmt der Konsum alkoholi-
scher Getränke in Landkreis
Börde im Alter ab. Mehr als
ein Drittel der über 60-Jähri-
gen trinkt nie Alkohol².

Verbesserung der Zahn- gesundheit bei der Bevöl- kerung auf Bundesdurch- schnitt

Zahngesundheit

Die Mund-
gesundheit bildet einen grund-
legenden Bestandteil der
Gesundheit sowie des körper-
lichen und geistigen Wohlbe-
findens und ist für die Lebens-
qualität unentbehrlich¹³. Die
5. Deutsche Mundgesun-
heitsstudie (DMS V) (2016)
zeigt einen positiven Trend
bei der Inanspruchnahme von
zahnärztlichen Dienstleistun-
gen zur Karies- und Parodon-
titis-Früherkennung der jün-
geren Senior*innen zwischen
65 und 74 Jahren von fast
90,0 %. Mit zunehmendem
Alter nimmt die Inanspruch-
nahme von zahnärztlichen
Dienstleistungen auf Grund
einer sinkenden allgemeinen
Mobilität jedoch ab, wobei ein
deutlicher Zusammenhang
mit den Lebensorten „zu Hau-
se“ (64,8 %) und Alters- oder
Pflegeheim (33,3 %) erkenn-
bar ist¹⁴. Im Landkreis Börde
lässt sich mit zunehmendem

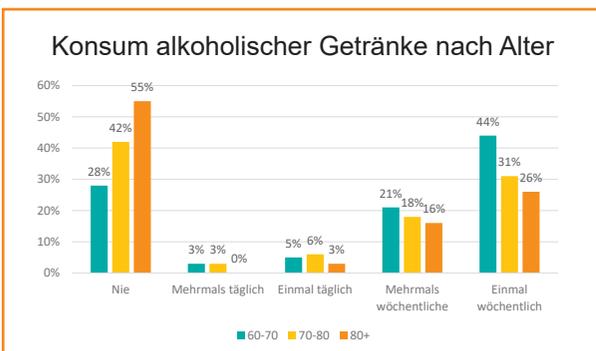


Abb. 2: Üblicher Konsum alkoholischer Getränke nach Alter²

und Unfallgefahr ist er-
höht und schwerwiegende
Wechselwirkungen mit Me-
dikamenten können entste-
hen¹¹. Deutschlandweit ha-
ben 12,2 % der Frauen und

Gesundheitsziel „Reduktion
des Tabak- und Alkoholkon-
sums“ auch für den Landkreis
Börde Priorität¹³.



Alter eine Verringerung der Zahnhygiene erkennen².

Die Zusammenarbeit von Senioreneinrichtungen und Vertragszahnärzten im Landkreis Börde unterstützt die zahnärztliche Versorgung von älteren, insbesondere pflegebedürftigen Menschen.

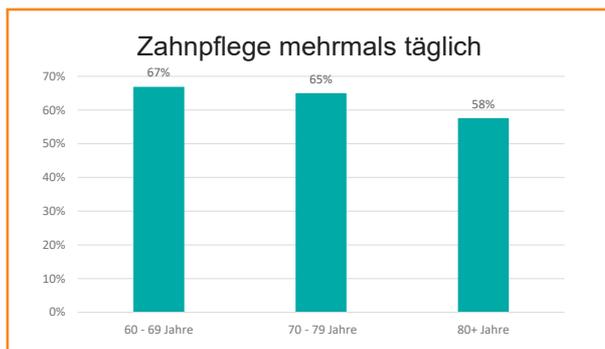


Abb. 3: Zahnpflege mehrmals täglich nach Alter²

Erreichen eines altersgerechten Impfstatus bei über 90 % der Bevölkerung

Impfen Ältere Menschen gehören zur Risikogruppe für einen schwereren, komplikationsreichen und tödlichen Verlauf einer saisonalen Influenza. In diesem Sinne stellt die Impfung gegen saisonale Influenza-Viren eine wichtige präventive Maßnahme dar. Der Impfstatus gegen Influenza in Sachsen-Anhalt liegt mit einer Impfquote von 62,0 % an der Spitze und

weit über dem bundesweiten Durchschnitt von 38,8 %¹⁵.

Nur jede/r neunte Bürger*in ab einem Alter von 60 Jahren wurde noch nie gegen die saisonale Influenza im Landkreis Börde geimpft. Ab einem Alter von 40 Jahren steigen die Impfquoten im Landkreis kontinuierlich an².

Gesunder Lebensstil Insbesondere in der Lebensphase des Alters tragen zahlreiche Faktoren, so auch ein insgesamt gesünderer Lebensstil mit einem gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhalten, zu einer Steigerung der Lebenserwartung bei. Fehlernährung und körperliche Inaktivität können dagegen das Risiko für Übergewicht und Adipositas erhöhen. Diese sind eng mit vielen Erkrankungen, insbesondere des Herz-Kreislauf- und Muskel- und Skelettsystems assoziiert.

Im Landkreis Börde sind nach Selbstauskunft mehr als 50,0 % der älteren Frauen und fast 65,0 % der älteren Männer von 50 bis unter 70 Jahre übergewichtig oder adipös². Die Frauen liegen damit leicht über, die Männer etwas unter dem bundesweiten Durchschnitt¹⁷. Bei den über 70-Jährigen sind bei den Frauen und Männern etwas mehr als 60,0 % übergewichtig oder adipös². Krankheiten des Kreislauf- und Verdauungssystems sowie des Muskel-Skelett-Systems und Bindegewebes liegen im Landkreis Börde jedoch deutlich unter dem Landesdurchschnitt⁷. An Diabetes Typ 2 sind 12,7 % der Bevölkerung erkrankt (Sachsen-Anhalt: 12,9 %)¹⁸.

Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens und gesunder Ernährungsangebote für die Bevölkerung

Ernährung Eine ausgewogene Ernährung nimmt insbesondere im höheren Alter positiven Einfluss auf die Ge-

sundheit sowohl bei der eigenverantwortlichen Zubereitung der Mahlzeiten im häuslichen Umfeld, als auch bei den Angeboten der Gemeinschaftsverpflegung. Physiologische Veränderungen des Körpers und somit auch des Stoffwechsels vermindern im Alter den Energiebedarf, während der Bedarf an Nährstoffen gleichbleibt oder ansteigt. Mit steigendem Alter können zudem körperliche, krankheitsbedingte oder soziale Veränderungen auftreten, die sich auf das Ess- und Trinkverhalten und damit auf den Ernährungs- und Gesundheitszustand auswirken¹⁹.

In der Ernährung von Senior*innen spielt der Verzehr von Obst und Gemüse eine große Rolle. In Sachsen-Anhalt essen nach subjektiver Einschätzung fast drei Viertel der über 65-Jährigen täglich Obst und 46,5 % täglich Gemüse – mehr als der bundesweite Durchschnitt. Im Landkreis Börde ist der Konsum von Obst und Gemüse etwas geringer: Knapp 60,0 % der Einwohner*innen isst täglich Obst und ein Drittel täglich Gemüse, mit zunehmendem Alter wird mehr Obst verzehrt. Insgesamt geben fast zwei Drittel der Bevölkerung an, sich gesund zu ernähren².



Abb. 4: Sport- und Bewegungsangebote in der näheren Umgebung Landkreis Börde

Entwicklung eines gesunden Bewegungsverhaltens und Verbesserung von Bewegungsangeboten für die Bevölkerung

Bewegung Körperliche Inaktivität gehört zu den bedeutsamsten Risikofaktoren für frühe Sterblichkeit innerhalb der nicht-übertragbaren Krankheiten. Viele alterstypische Erkrankungen können durch ausreichende körperliche Aktivität vermieden oder zumindest vermindert werden. Durch Sport und Bewegung werden das psychische Wohlbefinden gestärkt und oftmals soziale Kontakte gepflegt. Außerdem wird die körperliche Fitness erhalten und verbessert, was in jedem Alter die Grundlage für Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag darstellt und zur Steigerung der Lebensqualität beiträgt²⁰.

Im Landkreis Börde sind 16,5 % der Bürger*innen in insgesamt 212 Sportvereinen Mitglied (Sachsen-Anhalt: 16,2 %). Unter den Aktiven machen die über 60-Jährigen etwa 20,0 % aus²¹. Auch außerhalb des Sportvereins

sind die Menschen im Landkreis Börde in Bewegung: bis zum Alter von unter 80 Jahren treibt mehr als jede/r zweite regelmäßig Sport, bei den über 80-Jährigen ist es noch mehr als jede/r vierte. Vor allem Tanzveranstaltungen, Sportangebote im Freien (z.B. Yoga, Tai-Chi oder Aerobic) und geführte Wanderungen sind Bewegungsangebote, die sich die Bevölkerung vermehrt wünscht².

Ausblick

Vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung im Landkreis Börde und den besonderen Herausforderungen, die mit einer zunehmenden Alterung einhergehen, sollten präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen in der Kommune Senior*innen als Zielgruppe besonders in den Blick nehmen. Die Gesundheitsdaten zeigen, dass sowohl bewegungs- und ernährungsbedingte Risikofaktoren, u.a. Übergewicht, Diabetes Typ 2 als auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das Krankheitsgeschehen bestimmen,

weshalb die beiden Zielbereiche „Gesunde Ernährung“ und „Bewegung“ für den Landkreis Börde eine hohe Priorität haben¹³.

Die Bewegungsförderung gilt als besonders nachhaltig und wirksam für die Erhaltung der individuellen Gesundheit. Vieles spricht dafür, mehr Bewegung in den Landkreis zu bringen, damit möglichst viele Bürger*innen noch viele gesunde Jahre in ihrer gewohnten Umgebung leben können. Um diesem Anliegen näher zu kommen, ist eine zielgerichtete Arbeit notwendig. Dafür wurde z.B. in Haldensleben ein kommunaler Steuerkreis mit Vertreter*innen des Land-

kreises und der Stadt etabliert, der bereits einzelne Maßnahmen initiieren konnte. Dabei werden insbesondere für die ältere Bevölkerung landkreisweit niedrigschwellige und bedarfsorientierte Maßnahmen zum Aus- und Aufbau bewegungsförderlicher Strukturen entwickelt und umgesetzt. Dazu zählen bspw. das Alltagstraining im Quartier, Seniorentanz, Rollator-Fit-Kurse und Teppichcurling, aber auch die Errichtung von Bouleplätzen und seniorengerechten Bewegungsparcours sowie die Initiierung von „Bewegungs-Treffs“.

Im Bereich „Gesunde Ernährung“ soll mit Unterstützung der Vernetzungsstelle für Seniorenernährung Sachsen-Anhalt zukünftig insbesondere die Qualität der Verpflegung in Gemeinschaftseinrichtungen und von Essen auf Rädern verbessert werden.

Das Regionaldatenblatt wird im Rahmen des Projektes „Bewegungsraum – Auf- und Ausbau bewegungsorientierter, niedrigschwelliger Gesundheitsförderung und Prävention in der Kommune“ veröffentlicht.

Ansprechpartner*innen und Unterstützung finden Sie hier!

Landesvereinigung für Gesundheit
Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesastr. 11
39124 Magdeburg
Tel.: 0391 / 83 64 111
E-Mail: magdeburg@lvg-lsa.de
Internet: www.lvg-lsa.de

Autor*innen: Dr. Elena Sterdt, Annika Pingel, Martin Bormann

Fotos: BZgA - picture alliance - Mika Volkmann, BZgA – AlltagsTrainingsProgramm - A. Bowinkelmann, Adobe Stock - 274387136 Senior woman balances balls in occupational therapy von Robert Kneschke, LVG

Auflage: 1.000

Erschienen: 2021

Quellen: Das Quellenverzeichnis kann beim Herausgeber angefordert werden.
*Die vollständige Bevölkerungsbefragung ist unter www.lvg-lsa.de zu finden.

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit



Foto: BZgA – AlltagsTrainingsProgramm - A. Bowinkelmann