

Gesund im Alter in Mansfeld-Südharz 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.

zu vermeiden oder zumindest in ihrem weiteren 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.



Foto: BZgA – Alltags-Trainingsprogramm - A. Bowninkelmann

Mansfeld-Südharz durchgeführt wurde².

Bevölkerungsentwicklung im Landkreis Mansfeld-Südharz

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 Mansfeld-Südharz für ältere Menschen ab 65 Jahren vor dem Hin-

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 Mansfeld-Südharz 134.942 Personen. Senior*innen sind fast dreimal so stark vertreten wie Kinder und Jugendli-

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

tergrund der Gesundheitsziele des Landes Sachsen-Anhalt dargestellt. Zurückgegriffen wurde dafür auf Daten der Gesundheitsberichterstattung des Bundes, des Landes Sachsen-Anhalt sowie die Ergebnisse einer Bevölkerungsbefragung*, die im Jahr 2020 im Landkreis Mans-

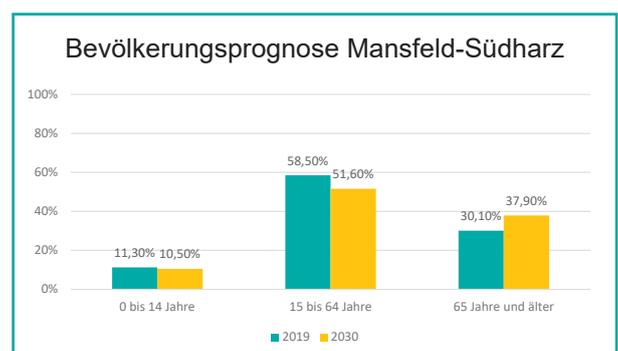


Abb. 1: 6. Regionalisierte Bevölkerungsprognose für den Landkreis Mansfeld-Südharz³



BzGA - picture alliance - Mika Volkmann

che bis zum 14. Lebensjahr. Bis 2030 wird sich die Bevölkerungszahl im Landkreis um ca. 20.000 Einwohner*innen reduzieren und damit die Altersstruktur weiter verändern. Der Anteil der Kinder und Jugendlichen sinkt leicht, während der Anteil der Älteren um ca. 8 % ansteigt. 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 Bereich. Soziale Einsamkeit und Isolation sind bedeutende Faktoren, die sich insbesondere in der zweiten Lebenshälfte auf die psychische und körperliche Gesundheit auswirken^{4, 5}. Auf Grund der unterschiedlichen Altersstrukturen in den Landkreisen liegt der Anteil an Menschen mit Demenz an der Gesamtbevölkerung in Sachsen-Anhalt zwischen 1,4 % und 3,0 %. Im Landkreis Mansfeld-Südharz

sind 2,7 % der Gesamtbevölkerung im Alter von über 65 Jahren von Demenz betroffen⁶. Die Psychotherapeutendichte liegt im Landkreis Mansfeld-Südharz 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. In der Region Mansfeld-Südharz schätzen mehr ältere Frauen (57 %) und Männer (65 %) ihren Gesundheitszustand als befriedigend und schlecht ein² als im Bundesdurchschnitt (Frauen: 52,6 %, Männer: 48,8 %) ⁸.

Ansatzpunkte, um Isolation und Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken, stellen Maßnahmen für gemeinschaftliche Aktivitäten dar. So werden beispielsweise krankenkassengeförderte Sport- und Fitnesskurse nach Selbstauskunft von mehr als einem Drittel der 60- bis unter 80-Jährigen

in Mansfeld-Südharz wahrgenommen². Zudem bieten einige Senioreneinrichtungen z.B. einen gemeinsamen Mittagstisch für Senior*innen 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 Alltagsgruppe der ab 65-Jährigen 6,8 % der Frauen und 9,2 % der Männer täglich oder gelegentlich¹⁰. Im Landkreis Mansfeld-Südharz rauchen nach Selbstauskunft 7,6 % der älteren Einwohner*innen über 65 Jahren täglich². Rauchen stellt insbesondere für bösartige Neubildungen einen wesentlichen Risikofak-



tor dar. Der Landkreis Mansfeld-Südharz liegt sowohl bei den Krankheits- als auch Sterbefällen der Bösartigen Neubildungen der Luftröhre, Bronchien und Lunge deutlich über dem Landesdurchschnitt⁷.

Positiv zu bemerken ist, dass 40 % der 60- bis unter 80-Jährigen in Mansfeld-Südharz angaben, nicht mehr zu rauchen².

Alkoholkonsum

Gesundheitsschädlicher Alkoholkonsum wird als Mitverursacher von einer Vielzahl an Krankheiten angesehen. Neben psychischen und Verhaltensstörungen bringt Alkoholkonsum im Alter weitere Risiken mit sich: die Sturz- und Unfallgefahr ist erhöht und schwerwiegende Wechselwirkungen mit Medikamenten können entstehen¹¹. Deutschlandweit haben 12,2 % der Frauen und 17,9 % der Männer über 65 Jahre einen riskanten Alko-

holkonsum¹². Im Landkreis Mansfeld-Südharz trinkt in der Bevölkerung ab 60 Jahren etwa ein Drittel einmal wöchentlich Alkohol. Der höchste tägliche Alkoholkonsum findet sich bei den 70- bis unter 80-Jährigen (18 %). Insgesamt nimmt der Konsum alkoholischer Getränke in Mansfeld-Südharz im Alter jedoch ab. Mehr als ein Drittel der über 60-Jährigen trinkt nie Alkohol².

Tabak- und Alkoholkonsum stellen die wichtigsten vermeidbaren Risikofaktoren für chronische, nicht übertragbare Krankheiten dar, demnach hat das Gesundheitsziel „Reduktion des Tabak- und Alkoholkonsums“ auch für den Landkreis Mansfeld-Südharz hohe Priorität¹³.

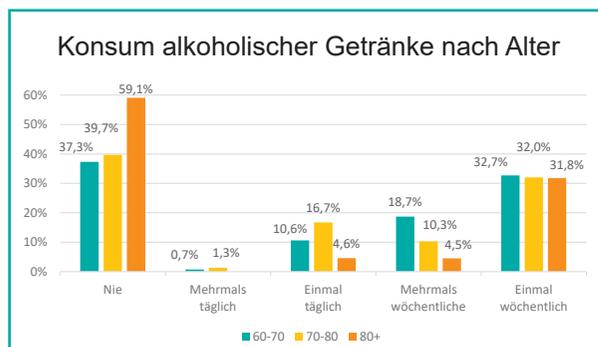


Abb. 2: Üblicher Konsum alkoholischer Getränke nach Alter²

Verbesserung der Zahngesundheit bei der Bevölkerung auf Bundesdurchschnitt

Zahngesundheit

Die Mundgesundheit bildet einen grundlegenden Bestandteil der Gesundheit sowie des körperlichen und geistigen Wohlbefindens und ist für die Lebensqualität unentbehrlich¹⁴. Die 5. Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V) (2016) zeigt einen positiven Trend bei der Inanspruchnahme von zahnärztlichen Dienstleistungen zur Karies- und Parodontitis-Früherkennung der jüngeren Senior*innen zwischen 65 und 74 Jahren von fast 90 %. Mit zunehmendem Alter nimmt die Inanspruchnahme von zahnärztlichen Dienstleistungen auf Grund einer sinkenden allgemeinen Mobilität jedoch ab, wobei ein deutlicher Zusammenhang mit den Lebensorten „zu Hause“ (64,8 %) und Alters- oder Pflegeheim (33,3 %) erkennbar ist¹⁵. Im Landkreis Mansfeld-Südharz lässt sich mit zunehmendem Alter ebenfalls eine Verringerung der Zahnhygiene erkennen².



BZgA - picture alliance - Milla Volkmar

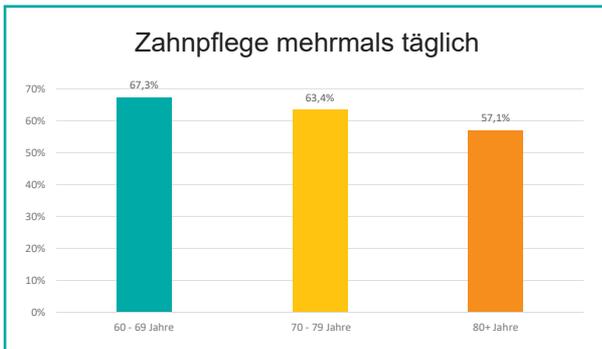


Abb. 3: Zahnpflege mehrmals täglich²

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

Erreichen eines altersgerechten Impfstatus bei über 90 % der Bevölkerung

Impfen Ältere Menschen gehören zur Risikogruppe für einen schwereren, komplizierteren und tödlichen Verlauf einer saisonalen Grippe. In diesem Sinne stellt die Grippeimpfung 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 (38,8 %) ¹⁶. Im Landkreis Mansfeld-Südharz steigen ab einem Alter

saisonale Influenza geimpft worden zu sein ².

Gesunder Lebensstil Insbesondere in der Lebensphase des Alters tragen zahlreiche Faktoren, so auch ein insgesamt gesünder 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-Skelettsystems assoziiert.

Im Landkreis Mansfeld-Südharz sind nach Selbstauskunft fast 60,0 % der älteren Frauen und fast 80,0 % der älteren Männer von 50 bis unter 70 Jahre übergewichtig oder adipös ² und liegen damit deut-

lich über dem bundesweiten Durchschnitt ¹⁷. Bei den über 70-Jährigen sind noch etwas mehr als die Hälfte der Frauen und 70,0 % der Männer übergewichtig oder adipös ². Zudem bestimmen Krankheiten des Kreislauf- und Verdauungssystems das Krankheitsgeschehen und treten deutlich häufiger auf als im Landesdurchschnitt. Auch Krankheiten des Muskel-Skelettsystems und des Bindegewebes sind häufiger erfasst ⁷. An Diabetes Typ 2 sind 13,1 % 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 Gesundheit 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. Ein ähnliches Bild ergibt sich für den Landkreis Mansfeld-Südharz,

insbesondere beim Obstkonsum. Knapp drei Viertel der Mansfeld-Südharzer isst täglich Obst und ein Drittel täglich Gemüse, mit zunehmendem Alter wird noch mehr Obst verzehrt. Insgesamt geben fast zwei Drittel der Mansfeld-Südharzer an, sich gesund zu ernähren².

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 Mansfeld-Südharz sind 15,2 % der Bürger*innen in insgesamt 228 Sportvereinen Mitglied (Sachsen-Anhalt: 16,2 %). Unter den Aktiven machen die über 60-Jährigen etwa ein Viertel aus²¹. Auch außerhalb des Sportvereins sind die Mansfeld-Südharzer in Bewegung: bis zum Alter von unter 70 Jahren treibt mehr als jede*r Zweite regelmäßig Sport, bei den über 80-Jährigen ist es noch mehr als jede*r Dritte. Vor allem Tanzveranstaltungen, geführte Wanderungen und Sportangebote im Freien (z.B. Yoga, Tai-Chi oder Aerobic) sind Bewegungsangebote, die sich die Bevölkerung vermehrt wünscht².

Ausblick

Vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung im Landkreis Mansfeld-Südharz 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 eindrücklich, dass sowohl bewegungs- und ernährungs-





bedingte Risikofaktoren u.a. Übergewicht, Diabetes Typ 2 als auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zum Teil sehr deutlich gegenüber dem Landesdurchschnitt erhöht sind, weshalb die beiden Zielbereiche „Gesunde Ernährung“ und „Bewegung“ für den Landkreis Mansfeld-Südharz 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 Sangerhausen ein kommunaler Steuerkreis etabliert, der bereits einzelne Maßnahmen initiieren konnte. Dabei werden insbesondere für die ältere Bevölkerung landkreisweit niedrigschwellige und bedarfsorientierte Maßnahmen zum Aus- und Aufbau bewegungsförderlicher Struk-

turen entwickelt und umgesetzt. Dazu zählen bspw. das Alltagstraining im Quartier, Aquafitness-Angebote, Seniorentanz, Rollator-Fit-Kurse und Teppichcurling, aber auch die Errichtung von Bouleplätzen und seniorenge- rechten Bewegungsparcours sowie der Ausbau von barrierearmen Wanderwegen.

Im Bereich „Gesunde Ernährung“ soll mit Unterstützung der Vernetzungsstelle für Se-

niorenerneuerung 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 - 34675255 Ältere Dame mit Pfleger von Peter Maszlen, Adobe Stock - 22784943 Fürsorge von Jenny Sturm

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