



## **INDIVIDUELLE MERKMALE DES ÄLTEREN ALTERS**

Das ältere Alter ist durch den physiologischen Alterungsprozess gekennzeichnet. Einzelne Organsysteme reduzieren ihre Kapazität. Wenn beispielsweise über das Kreislaufsystem gesprochen wird – das Pulsvolumen wird reduziert, die Fähigkeit der Pulsbeschleunigung in der Last nimmt ab, die Reaktion des Körpers auf die Last wird reduziert. Der Blutdruck wird erhöht, der Unterschied zwischen systolischem und diastolischem Blutdruck steigt. Im Atmungssystem, das durch die richtige Funktion des Zwerchfells gekennzeichnet ist, nimmt das Lungenvolumen ab, der Totraum nimmt zu, das Restvolumen nimmt zu.

Ältere Menschen haben eine weitaus bedeutendere Lungenobstruktion, insbesondere Allergiker, Raucher und solche, die an häufiger Bronchitis leiden, einer Infektionskrankheit des Lungensystems.

Im Laufe des Lebens nimmt die Knochenmasse ab, der Prozess ist eng mit unserer körperlichen Aktivität verbunden. Der Verlust an Knochenmasse manifestiert sich durch Osteoporose und damit durch das Risiko von Frakturen, insbesondere von langen Knochen und Wirbelsäulenwirbeln.

Eine weitere Änderung ist die Verringerung der Flexibilität, d.h. der Beweglichkeit der einzelnen Gelenke. Diese sind insbesondere Bewegungen in den Hüftgelenken, in der Lendenwirbelsäule und im Kreuzgelenk. Die verringerte Mobilität beeinflusst die Art des Gehens und erhöht die Belastungstoleranz erheblich. Der Muskeldysbalance wird durch die Abschwächung großer Muskelgruppen, wie z. B. tiefe Bauchmuskeln erhöht. Das Becken neigt sich und es kommt eben zu Änderungen in der Art des Gehens. Die schlechte Qualität des Gehens verstärkt die bereits beginnenden arthrotischen Veränderungen, insbesondere im Bereich der Hüft- und Kniegelenke. Dies hat zur Wirkung die reduzierte Mobilität und das erhöhte Risiko für die Entwicklung anderer Krankheiten, wie zum Beispiel Stoffwechselkrankheiten.

Im höheren Alter treten viel häufiger Erkrankungen des Kreislaufsystems auf, vor allem ischämische Herzkrankheiten. Die Arteriosklerose und Erkrankungen, die durch einen höheren Blutdruck gekennzeichnet sind, verschlechtern sich.