

Trennungen und Kränkungen, Abschied und Aufbruch Herausforderungen im hohen Lebensalter

Prof. Dr. Martin Teising

Der biologische Alterungsprozeß

- Mit zunehmendem Lebensalter finden wir auf zellulärer Ebene eine stressabhängige Verkürzung der Telomere und eine erhöhte Apoptoserate. Die oxidative Schädigung der mitochondrialen DNA mit Beeinträchtigung der Atmungskette nimmt insbesondere in den Basalganglien, den Skelett- und Herzmuskelzellen und in ischämisch vorgeschädigtem Gewebe mit dem Alter zu. Dies führt zu dauerhaften Schäden an Proteinen und Lipiden mit begrenzter Reparaturfähigkeit und pathophysiologischen Auswirkungen. Die Struktur und Funktion von Geweben und Organen sind eingeschränkt.
- Mit dem Alter nehmen die Nervenleitgeschwindigkeit, die Stärke der Schleimhaut, die Herzleistung, die Vitalkapazität, die glomeruläre Filtrationsrate und die Lungenkapazität ab. Das Immunsystem zeichnet sich durch eine zunehmende Anzahl von neutrophilen Granulozyten, natürlichen Killerzellen und T-Lymphozyten bei gleichzeitiger Abnahme der B-Lymphozyten aus. Die funktionelle Effizienz von T- und B-Lymphozyten nimmt ab, die Zahl der Gedächtniszellen des Immunsystems also zu, bei Abnahme der naiven Zellen.
- Diese Veränderungen bewirken eine Verminderung der Anpassungsfähigkeit, der Belastungsfähigkeit und eine Zunahme von Fehlregulationen. Es kommt zu einer Abnahme von Muskelmasse und Kraft. Ein Drittel der über 65-Jährigen hat Hörprobleme. Fast 90 % der über 90-Jährigen leiden unter gravierendem Hörverlust. Beeinträchtigungen des Sehvermögens nehmen im Alter zu. Es kommt zu vermehrtem Auftreten von Infektionen, Autoimmun- und Tumorerkrankungen. Degenerative Gelenkerkrankungen, insbesondere der Wirbelsäule, sind die häufigste Ursache für chronische Schmerzen im Alter. Schlafstörungen nehmen mit dem Alter zu und beeinträchtigen die subjektive Lebensqualität.
- Synapsen bleiben ein Leben lang plastisch. Die spezifische Aktivität des Einzelnen bestimmt, ob Synapsen erhalten bleiben, aufgelöst oder neu gebildet werden. Psychosoziale Faktoren wirken sich stimulierend auf die Struktur der Großhirnrinde aus, z.B. auf die Dichte der Synapsen. Die Fähigkeit zum Lernen und zur Anpassung an die Umwelt bleibt ein Leben lang erhalten. Assoziationsleistung und freie Reproduktion von Gedächtnisinhalten bleiben nahezu unbeeinträchtigt. Die kognitive Verarbeitungsgeschwindigkeit, die Gedächtnisspanne und das episodische Gedächtnis nehmen mit dem Alter ab.

Trennungen und Kränkungen, Abschied und Aufbruch

Herausforderungen im hohen Lebensalter

1. Einige Fakten des biologischen Alterungsprozesses - **und ihre psychische Bedeutung**

Trennungen und Kränkungen, Abschied und Aufbruch

Herausforderungen im hohen Lebensalter

1. Einige Fakten des biologischen Alterungsprozesses - und ihre psychische Bedeutung
2. Wirkmächtigkeit

Trennungen und Kränkungen, Abschied und Aufbruch

Herausforderungen im hohen Lebensalter

1. Einige Fakten des biologischen Alterungsprozesses - und ihre psychische Bedeutung
2. Wirkmächtigkeit
3. Kränkungen des Selbstwertgefühls

Trennungen und Kränkungen, Abschied und Aufbruch

Herausforderungen im hohen Lebensalter

1. Einige Fakten des biologischen Alterungsprozesses - und ihre psychische Bedeutung
2. Wirkmächtigkeit
3. Kränkungen des Selbstwertgefühls
4. Abwehrmechanismen gegen die Wahrnehmung der Zumutungen des Alters

Abwehrmechanismen gegen die Wahrnehmung der Zumutungen des Alters

Medizinisch und pharmakologisch

Die Struktur des Zeitempfindens

Bildung von Re-Präsentanzen

Die Fähigkeit zu vergessen

Identifikation mit Jüngeren

Die Dynamik des Unbewussten

Der Glaube

Rituale

Trennungen und Kränkungen, Abschied und Aufbruch

Herausforderungen im hohen Lebensalter

1. Einige Fakten des biologischen Alterungsprozesses - und ihre psychische Bedeutung
2. Wirkmächtigkeit
3. Kränkungen des Selbstwertgefühls
4. Abwehrmechanismen gegen die Wahrnehmung der Zumutungen des Alters
5. Fallbeispiel

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit