Altern - Was ist das eigentlich?

Manche Leute altern, andere reifen (John Lennon)

Das Altern ist ein komplexer Prozess, der durch eine Reihe von lebenszyklusbezogenen Zuständen und Veränderungen gekennzeichnet ist, die sowohl biologische, psychologische als auch soziale Aspekte des menschlichen Lebens betreffen. Diese Veränderungen variieren von Person zu Person, zeigen jedoch allgemeine Muster.

Im Laufe des Lebens verliert die Haut an Elastizität und Festigkeit, wird dünner und trockener, was sich in Falten und Altersflecken äußert. Auch die Haare verändern sich; sie werden grau, dünner und manchmal tritt Haarausfall ein. Die Muskelmasse nimmt ab und die Knochen werden poröser, was zu einer erhöhten Bruchanfälligkeit führt. Zudem verschlechtern sich die Funktionen der Sinnesorgane und der Organe wie Herz, Lunge und Nieren, was die allgemeine Körperfunktion beeinträchtigt.

Die kognitiven Fähigkeiten verändern sich ebenfalls mit dem Altern. Viele Menschen erleben einen Verlust des Kurzzeitgedächtnisses, während das Langzeitgedächtnis oft länger erhalten bleibt.

Die Fähigkeit, Informationen schnell zu verarbeiten und auf neue Situationen zu reagieren, nimmt ab, ebenso wie die Fähigkeit zur Problemlösung und zum Multitasking.

Psychologisch gesehen, erleben viele ältere Menschen eine größere emotionale Stabilität und Zufriedenheit, obwohl einige auch anfälliger für Depressionen und Angstzustände werden können. Die Anpassung an bedeutende Lebensveränderungen, wie den Verlust von Angehörigen, den Übergang in den Ruhestand und die Auseinandersetzung mit eigenen gesundheitlichen Problemen, stellen eine große Herausforderung dar.

Auch die sozialen Veränderungen sind bedeutsam. Mit dem Älterwerden kann sich das soziale Netzwerk durch den Tod von Freunden und die geographische Trennung von Familienmitgliedern verkleinern. Viele ältere Menschen treten in den Ruhestand ein, was eine große Veränderung im täglichen Rhythmus und in der Struktur ihres Lebens darstellt. Diese neu gewonnene Freiheit kann sowohl bereichernd als auch herausfordernd sein, da sie Anpassungen in der Lebensführung und den täglichen Aktivitäten erfordert.

Die Anpassung an den Ruhestand und das Finden neuer sinnstiftender Beschäftigungen sind ein wichtiger Aspekt dieser Lebensphase.

Schließlich sind viele ältere Menschen von chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose und neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson betroffen. Das gleichzeitige Vorhandensein mehrerer Krankheiten, bekannt als Multimorbidität, ist ein häufiger Zustand im höheren Alter. So müssen viele ältere Menschen lernen, mit chronischen Gesundheitszuständen umzugehen, die das tägliche Leben beeinflussen. Die Verwaltung von Medikationen, regelmäßige Arztbesuche und die Anpassung der Lebensweise an gesundheitliche Einschränkungen werden oft zu einem wesentlichen Teil des Alltags.
Diese Zustände und Veränderungen beeinflussen nicht nur die Lebensqualität, sondern auch den Bedarf und die Nutzung von individuellen und gesellschaftlichen Ressourcen im Laufe des Alterungsprozesses.
Die vielfältigen Veränderungen des Alterns betreffen uns alle, jeden Tag. Während das in jungen Jahren nur eine unbestimmte und

ferne Ahnung ist, sind die Folgen des Alterungsprozesses mit zunehmenden Lebensjahren mehr oder weniger omnipräsent. „Alt werden will jeder, alt sein will keiner“.