

Inhaltsverzeichnis

Seite 02

Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist im Alter

Seite 06

Verwitwung und soziale Unterstützung

Seite 10

Sucht im Alter

Seite 15

Hinweise, Projekte und Modelle

Seite 21

Zeitschriftenbibliografie Gerontologie

Seite 26

Bibliografie gerontologischer Monografien

Die Möglichkeiten, auch im hohen Alter ein mobiles und unabhängiges Leben zu führen werden von der Funktionsfähigkeit des Körpers und des Geistes bestimmt. Körper und Geist, Sensomotorik und kognitive Fähigkeiten stehen jedoch in einer engen Wechselwirkung, die sich mit dem Älterwerden verdichtet. Es ist bekannt, dass der Alterungsprozess insbesondere im hohen Erwachsenenalter durch die Abnahme sensomotorischer wie kognitiver Leistungsfähigkeit gekennzeichnet ist [15,22]. Lange Zeit wurden diese altersbedingten Veränderungen weitgehend unabhängig voneinander betrachtet. Seit den 90er Jahren aber hat das Interesse der Forscher an der Beziehung zwischen beiden Bereichen stark zugenommen [25]. Der folgende Artikel gibt einen Überblick über die international wachsende Forschungstätigkeit auf diesem Gebiet und berichtet aktuelle Ergebnisse aus korrelativen, experimentellen und neurophysiologischen Untersuchungen. Aus diesen Befunden lassen sich wichtige Empfehlungen für die gerontologische Praxis ableiten.

Die Entwicklung der Verbindung von Körper und Geist im Alter

Ein Reihe von Studien konnte zeigen, dass Menschen die im höheren Alter schwache Leistungen in der Kognition aufwiesen auch in der Sensomotorik, also der Körperkontrolle, schlechte Leistungen zeigten [1,3,13,25]. Dieser Zusammenhang nimmt mit steigendem Alter zu. Baltes und Lindenberger [3] konnten bspw. zeigen, dass die gemeinsame Varianz zwischen Sensorik und Intelligenz von 11 Prozent bei Personen zwischen 25–69 Jahren auf 31 Prozent in der Gruppe der 70–100 Jährigen anstieg. Korrelationsstudien in diesem Kontext untersuchten eine breite Palette sensomotorischer Variablen, die von visuellen, auditiven und taktilen Leistungen über verschiedene Maße der Muskelstärke bis hin zu aeroben Fitnessmaßen reichten. Diese Bandbreite sensomotorischer Funktionen verdeutlicht die Allgemeingültigkeit des mit dem Altern verbundenen Zuwachses der Beziehung zwischen den beiden Funktionsbereichen.

Studien dieser Art konnten jedoch nicht darüber Aufschluss geben, ob sich Veränderungen in der Sensorik auf Altersverläufe in der Kognition auswirken oder ob die Wirkrichtung umgekehrt verläuft. Aus diesem Grund nutzten Ghisletta und Lindenberger [9] Daten der Berliner Altersstudie, um zu bestimmen, ob frühere Leistungen in der Sensorik eher Veränderungen in der Kognition vorhersagen können oder ob die mit dem Alter nachlassende Kognition die Abnahme von Fähigkeiten in der Sensomotorik erklärt. Die Autoren konnten zeigen, dass sich altersbedingte Veränderungen in Nahsicht und Fernsicht und in den Intelligenzbereichen verbales Wissen und Wahrnehmungsgeschwindigkeit über einen Zeitraum von 6 Jahren wechselseitig beeinflussten. Die Einflüsse von der Sensorik auf die Intelligenz und die Wirkung der Intelligenz auf die Sensorik waren jedoch in etwa gleich stark. Im Einklang mit der „Common Cause Hypothese“ spricht dieser Befund für einen gemeinsamen dritten Faktor, der auf beide Bereiche in ähnlicher Weise wirkt. Die „Common Cause Hypothese“ besagt, dass sich altersbedingte neurophysiologische Veränderungen negativ auf Prozesse auswirken können, die sowohl an der Sensomotorik als auch der Kognition beteiligt sind. Mit stärkerer Belastung dieser Prozesse verbunden mit dem Alter kommt es zu einem steigenden funktionsübergreifenden Zusammenhang [17].

Vom Geist zum Körper – Effekte der Kognition auf die Sensomotorik

Die Permeationshypothese besagt, dass die schwindende Effizienz der Sensomotorik ältere Menschen dazu zwingt, mehr Aufmerksamkeit auf ihre Bewegungen und Sinne zu richten als jüngere Menschen [19]. Daraus lässt sich folgern, dass die Leistungen Älterer insbesondere dann beeinträchtigt sind, wenn ihre Sensomotorik und ihre Kognition gleichzeitig belastet werden. Wenn sich z.B. ein 85-jähriger und ein 25-jähriger unterhalten und eine belebte Straße überqueren, so wird der 85-jährige vermutlich das Gespräch unterbrechen, um seine Aufmerksamkeit auf die Überquerung der Straße