

17-07-17

Wohlbefinden im Alter: Auch die geistige Gesundheit zählt

**Das Wohlbefinden im Alter hängt maßgeblich von psychosozialen Faktoren ab. Körperliche Beeinträchtigungen spielen eher eine untergeordnete Rolle, zeigen Wissenschaftler des Helmholtz Zentrums München und der Technischen Universität München in BMC Geriatrics .**



Das Altern an sich ist nicht zwangsläufig mit einem Rückgang der Lebensfreude und Lebensqualität verbunden, fasst Prof. Dr. Karl-Heinz Ladwig die Ergebnisse zusammen. Vielmehr beeinträchtigen psychosoziale Faktoren wie Depressionen oder Angststörungen das subjektive Wohlbefinden\*, so der Leiter der Gruppe Mental Health am Institut für Epidemiologie II des Helmholtz Zentrums München und Professor für psychosomatische Medizin am Klinikum rechts der Isar der TU München. Bei Frauen spielt zudem das Alleinsein auch eine wichtige Rolle.

## **Einfluss von emotionalem Stress bisher kaum untersucht**

Für die aktuelle Arbeit griffen Ladwig und sein Team auf Daten von rund 3600 Probandinnen und Probanden mit einem Durchschnittsalter von 73 Jahren zurück. Sie waren im Rahmen der Augsburger Bevölkerungsstudie KORA-Age\*\* befragt worden. Die Studie war vor allem vor dem Hintergrund interessant, dass der Einfluss von emotionalem Stress auf das Wohlbefinden bisher kaum in einem breiteren, nicht-klinischen Zusammenhang untersucht wurde, erklärt PD Dr. Karoline Lukaschek. Sie ist Epidemiologin in der Arbeitsgruppe Mental Health und Erstautorin der Arbeit. Unsere Studie schloss daher Angststörung, Depressionen und Schlafstörungen explizit mit ein.

## **Grundsätzlich hohes Wohlbefinden, aber**

Die Wissenschaftler bestimmten das Wohlbefinden über einen fünfteiligen Fragebogen der Weltgesundheitsorganisation, dessen Auswertung Werte von 0 bis 100 zulässt (WHO-5-Wohlbefindens-Index). Für ihre Analysen teilten sie anschließend die Ergebnisse der Probanden in hoch (Index > 50) und niedrig (Index ≤ 50) ein. Die folgende Auswertung ergab bei einer Mehrheit (79 Prozent) der Befragten ein hohes subjektives Wohlbefinden. Durchschnittlich lagen die Werte zudem über dem von der WHO festgesetzten Grenzwert von 50. In der niedrig-Gruppe befanden sich allerdings auffällig oft Frauen: rund 24 Prozent gegenüber rund 18 Prozent bei den Männern.

## **Depressionen und Angststörungen größtes Risiko**

Auf der Suche nach den Ursachen konnten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vor allem psychosoziale Faktoren ermitteln: Vor allem Depressionen und Angststörungen hatten den stärksten Effekt auf das Wohlbefinden. Negative Einflüsse hatten zudem ein niedriges Einkommen und Schlafstörungen. Schlechte körperliche Gesundheit (etwa geringe sportliche Aktivität oder sogenannte Multimorbidität) schien wenig Einfluss auf Lebenszufriedenheit zu haben. Bei Frauen erhöhte außerdem das Alleinleben signifikant die Wahrscheinlichkeit für ein niedriges Wohlbefinden.

Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit machen deutlich, dass für ältere Menschen entsprechende Angebote und Interventionen eine große Rolle spielen können, besonders für alleinlebende ältere Frauen, ordnet Ladwig die Ergebnisse ein. Vor allem, wenn man weiß, dass hohe Werte von subjektiv empfundenem Well-being mit einem geringeren Mortalitätsrisiko verbunden sind.

#### Weitere Informationen

\* Subjektives Wohlbefinden (engl. subjective well-being, SWB) beschreibt das selbst wahrgenommene Gefühl des Glücks im Leben oder der Zufriedenheit mit dem Leben. Daneben gibt es Maße des objektiven Wohlbefindens, die versuchen die Lebensqualität eines Menschen zu erfassen, beispielsweise die Verfügbarkeit von materiellen und immateriellen Dingen.

\*\* Die Kooperative Gesundheitsforschung in der Region Augsburg (KORA) untersucht seit 30 Jahren die Gesundheit tausender Bürger aus dem Raum Augsburg. Ziel ist es, die Auswirkungen von Umweltfaktoren, Verhalten und Genen zu verstehen. Kernthemen der KORA-Studien sind Fragen zu Entstehung und Verlauf von chronischen Erkrankungen, insbesondere Herzinfarkt und Diabetes mellitus. Hierzu werden Risikofaktoren aus dem Bereich des Gesundheitsverhaltens (u.a. Rauchen, Ernährung, Bewegung), der Umweltfaktoren (u.a. Luftverschmutzung, Lärm) und der Genetik erforscht. Aus Sicht der Versorgungsforschung werden Fragen der Inanspruchnahme und Kosten der Gesundheitsversorgung untersucht. [www.helmholtz-muenchen.de/kora](http://www.helmholtz-muenchen.de/kora)

#### Hintergrund:

Die Stabilität der hohen SWB-Werte trotz altersbedingter Gebrechen und/oder sozialer Verluste ist auch als Alters-Paradoxon bekannt. Weitere Studien sind notwendig, um die scheinbare Diskrepanz zwischen tatsächlichem (hohem) biologischen Alter und subjektiv empfundenem (hohem) Well-being zu untersuchen und die Ressourcen zu identifizieren, die es Menschen ermöglichen trotz nachlassender Gesundheit und schwindenden sozialen Kontakten eine positive Lebenseinstellung zu bewahren.

<https://idw-online.de/de/news677871>