



Das Leben leben

Psychische Erkrankungen im Alter

Besondere
Herausforderungen
für die alte Seele

Zu meiner Person



Eric Holst

Chefarzt der MEDIAN Klinik für Psychosomatik

Bad Dürkheim

eric.holst@median-klinken.de

74 43

Definitionen

Was ist „Alter“?



Unter dem **Alter** versteht man den Lebensabschnitt rund um die mittlere Lebenserwartung des Menschen, also das Lebensalter zwischen dem mittleren Erwachsenenalter und dem Tod.

Das Altern in diesem Lebensabschnitt ist meist mit einem Nachlassen der Aktivität und einem allgemeinen körperlichen Niedergang verbunden.^[1]

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Alter>

Was ist „Erwachsenenalter“?



Erwachsenenalter beschreibt in der Entwicklungspsychologie den [Altersabschnitt](#) ab dem 19. bis zum 80. Lebensjahr.

Das Erwachsenenalter wird unterteilt in ein frühes (18–35), mittleres (35–65) und höheres (65–80) Erwachsenenalter. Die Zeit nach dem 80. Lebensjahr gilt als hohes Alter.^[1]

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Erwachsenenalter>

Was ist „Lebenserwartung“?



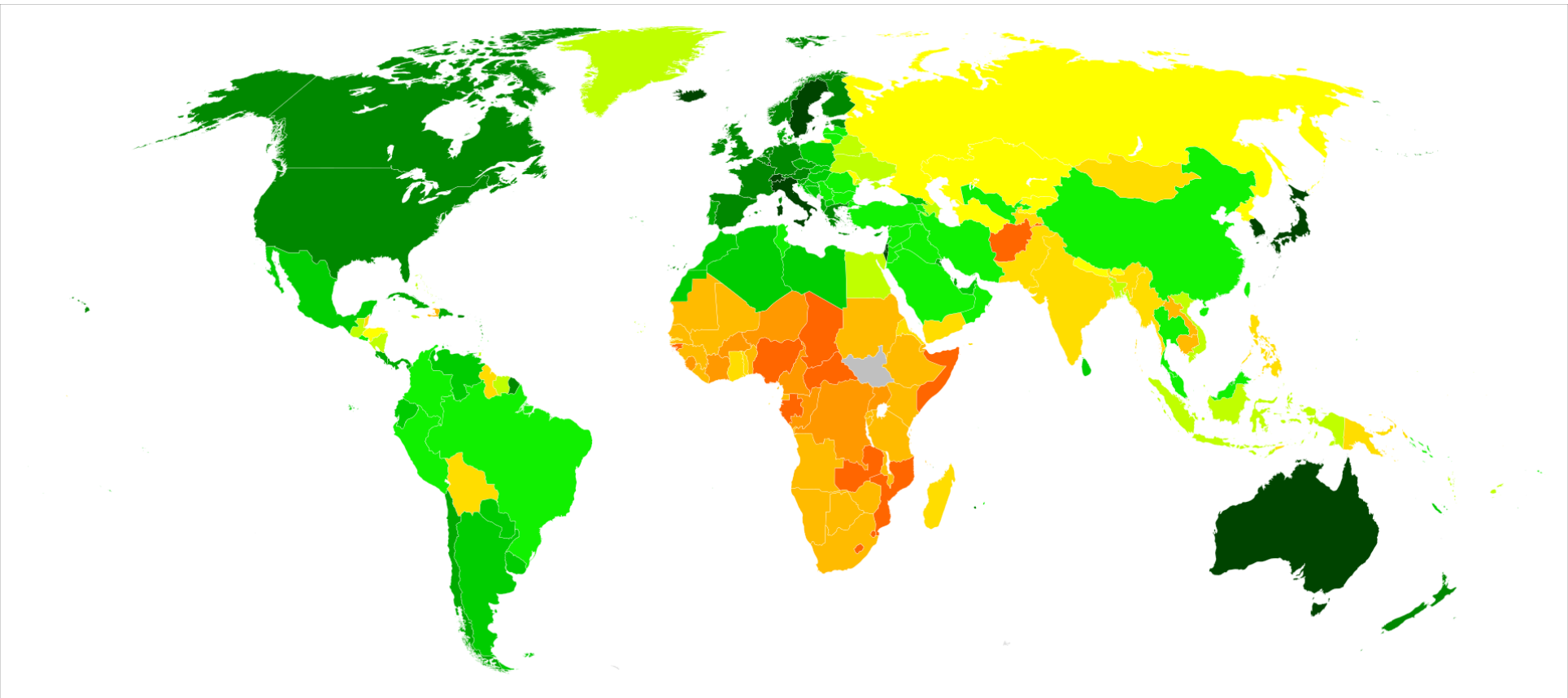
Die **Lebenserwartung** ist die im Durchschnitt zu erwartende Zeitspanne, die einem Lebewesen ab einem gegebenen Zeitpunkt bis zu seinem Tod verbleibt, wobei bestimmte Annahmen über die Sterberaten zugrunde gelegt werden.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Lebenserwartung>



Fakten

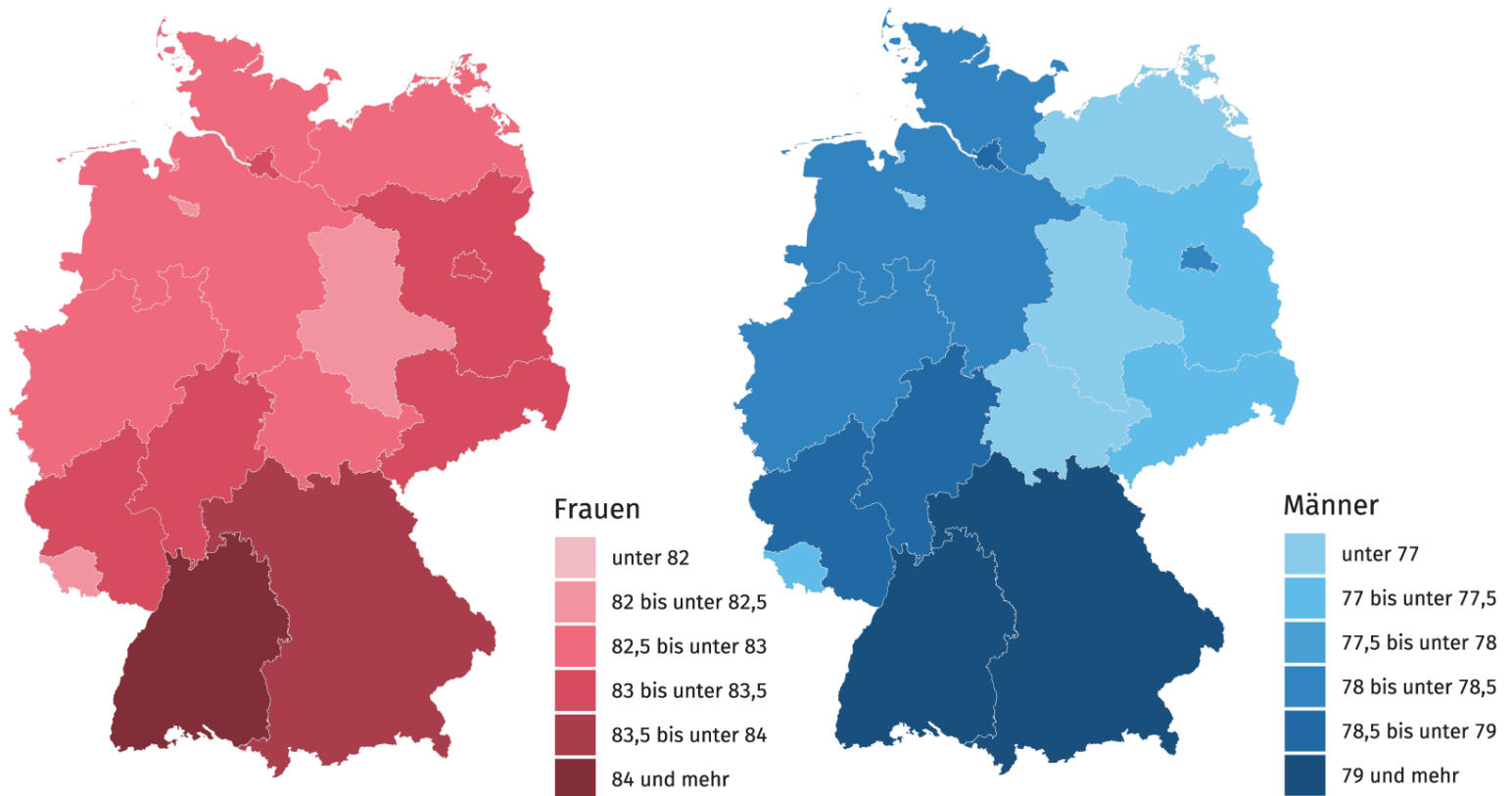
Lebenserwartung weltweit



Lebenserwartung (in Jahren) der Menschen zum Zeitpunkt der Geburt in den UN-Mitgliedstaaten (farblich auf Weltkarte dargestellt, Stand 2017): **unter 45 Jahre**
■ nicht verfügbar ■ bis 35 Jahre ■ 35–40 Jahre ■ 40–45 Jahre ■ 45–50 Jahre ■ 50–55 Jahre ■ 55–60 Jahre ■ 60–65 Jahre ■ 65–70 Jahre ■ 70–72 Jahre ■ 72–74 Jahre ■ 74–76 Jahre ■ **ab 76 Jahre** ■ 76–78 Jahre ■ 78–80 Jahre ■ 80–82 Jahre ■ ab 82 Jahre

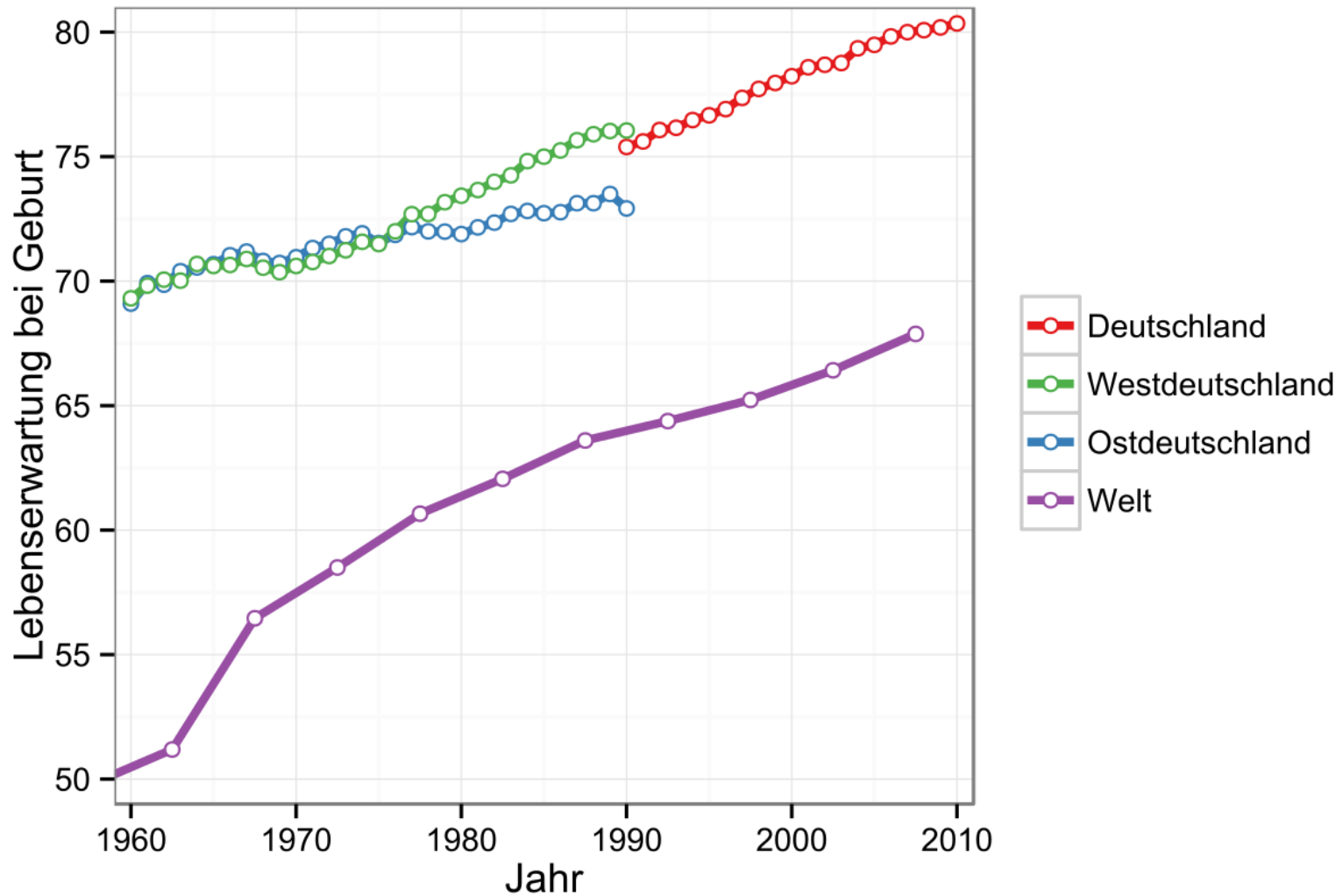
Lebenserwartung in Deutschland

Durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt (2020/2022) in Jahren

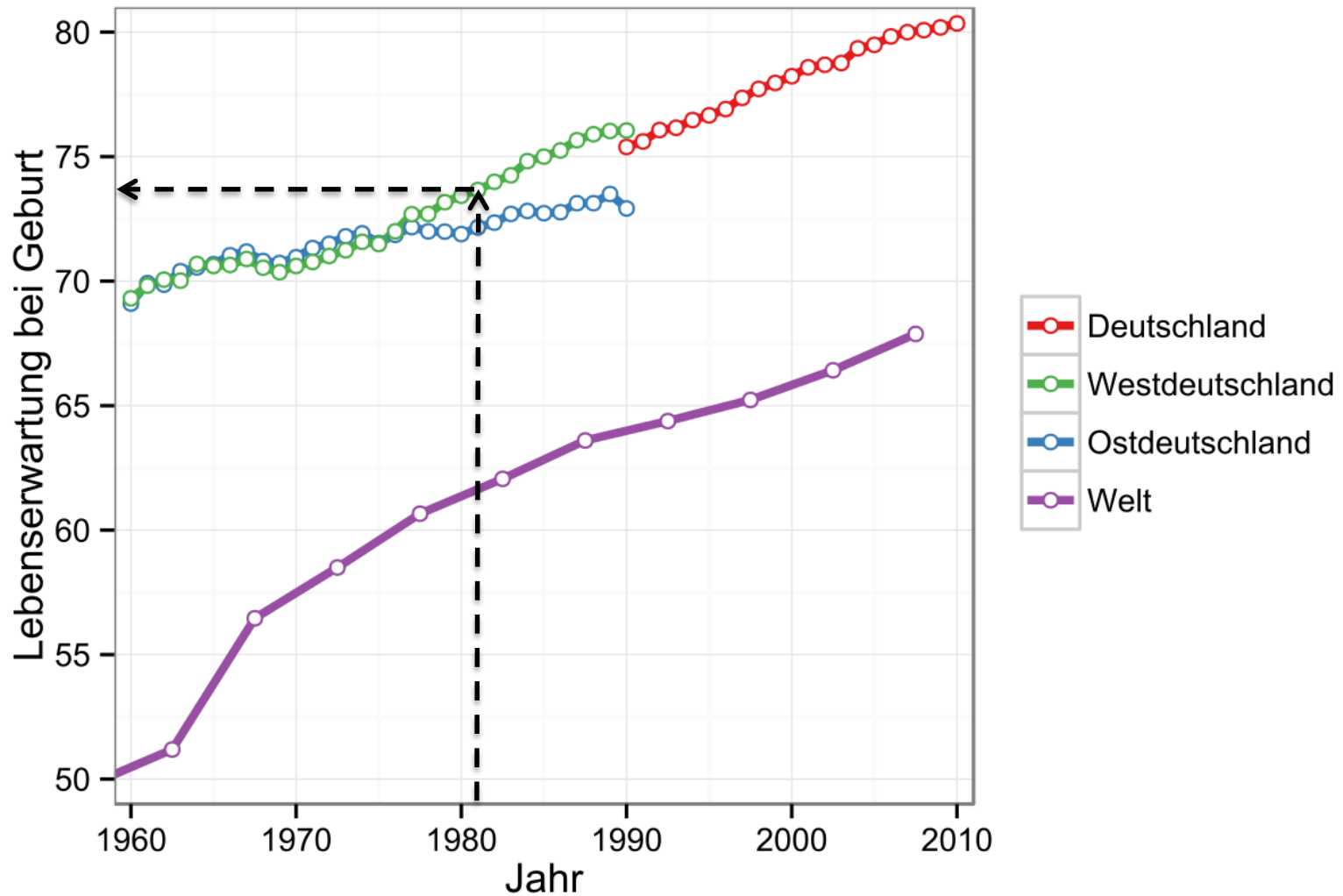


© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2023

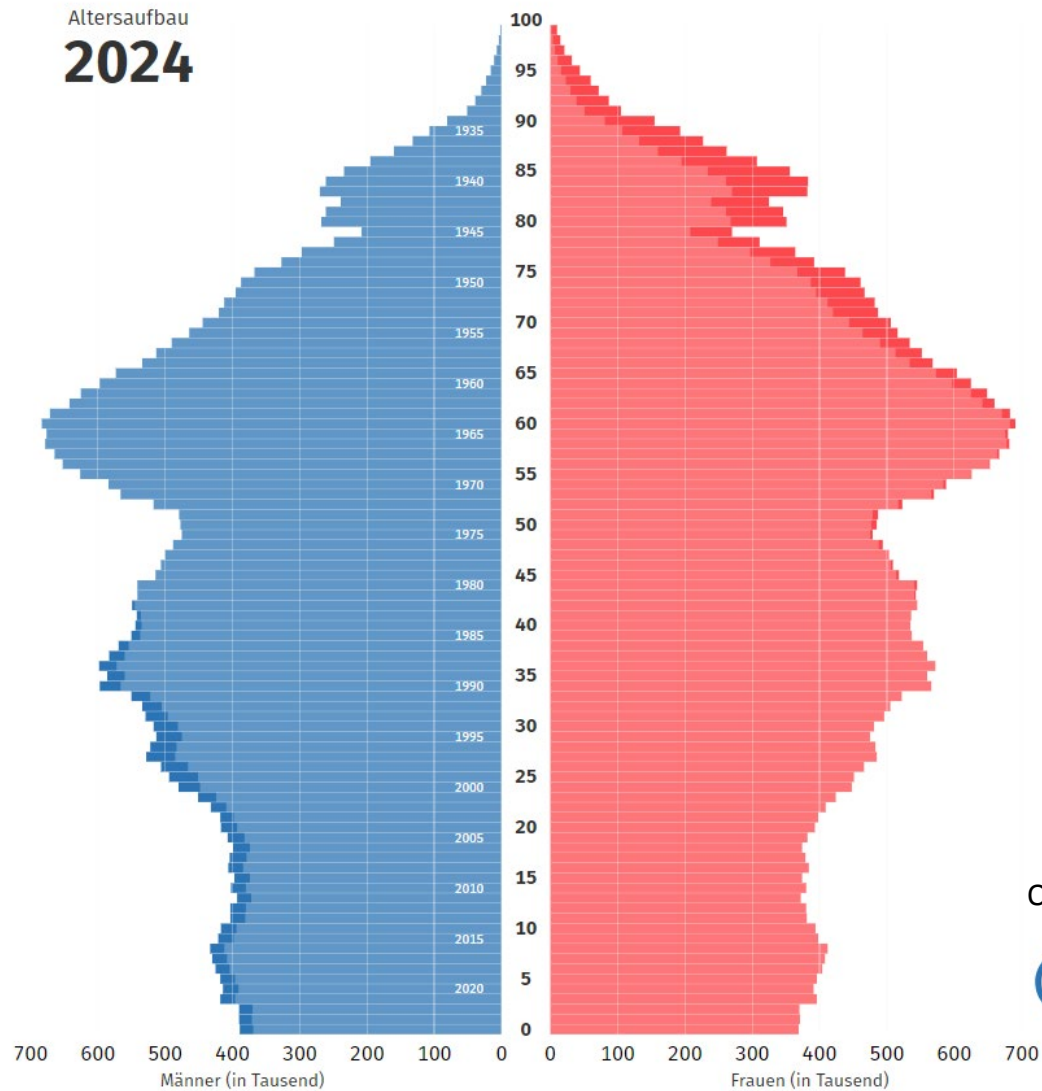
Lebenserwartung in Deutschland



Lebenserwartung in Deutschland



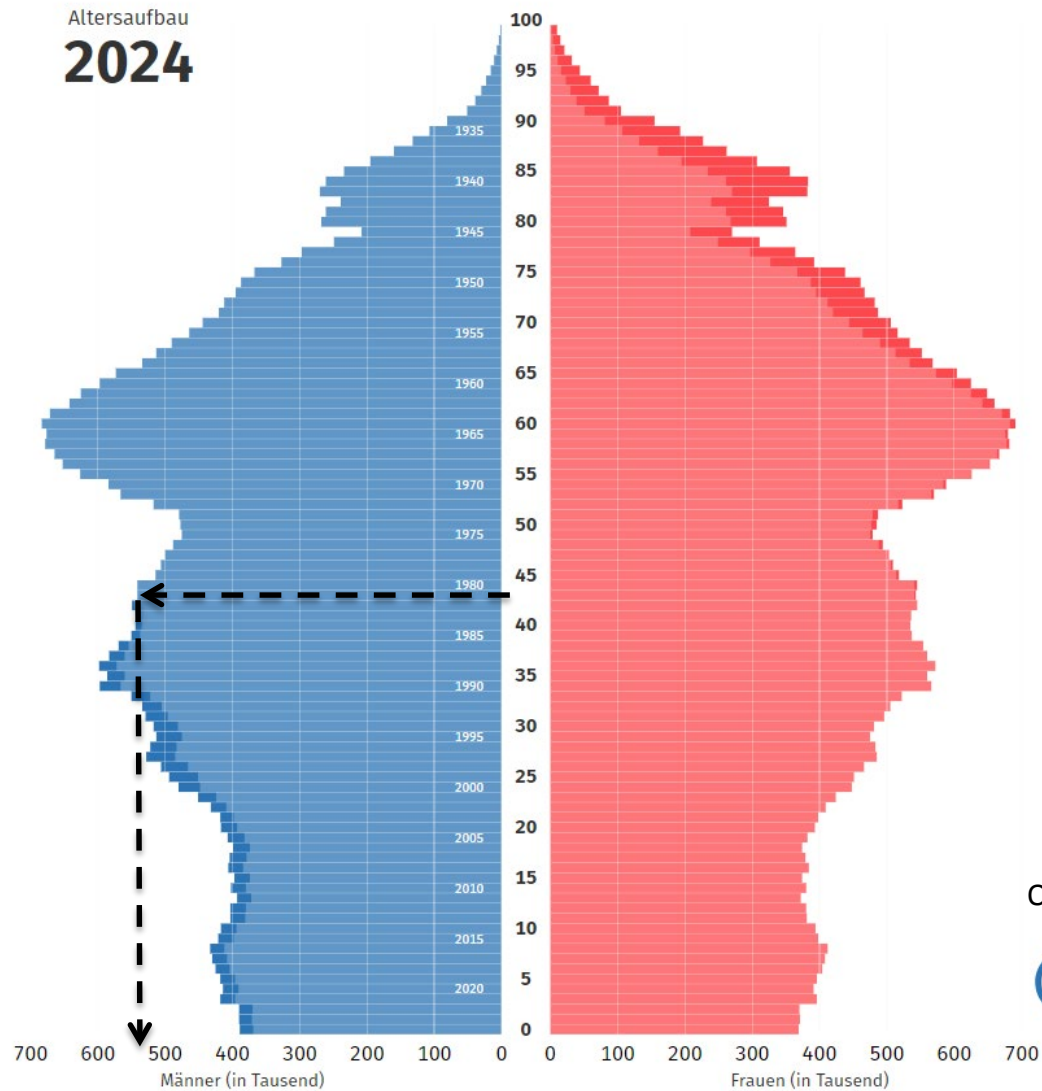
Altersaufbau in Deutschland



Quelle: Statistisches Bundesamt



Altersaufbau in Deutschland



Quelle: Statistisches Bundesamt



Die Bevölkerungsgruppe der älteren Menschen ab 65 Jahren

Die zunehmende Zahl älterer Menschen in Deutschland ist ein wichtiger Faktor im demografischen Wandel. Ergebnisse der Bevölkerungsforschung zeigen, dass die Zahl der 65-Jährigen und Älteren seit 1991 von 12 Millionen auf 18,7 Millionen im Jahr 2022 deutlich gestiegen ist. Da jüngere Geburtsjahrgänge zugleich sinkende Personenzahlen aufweisen, stellen die ab 65-Jährigen im Zeitverlauf auch einen immer größeren Anteil an der Gesamtbevölkerung. Er stieg von 15 % im Jahr 1991 auf 22 % im Jahr 2022.

Quelle: Statistisches Bundesamt



74 43

$$74 - 43 =$$



74-43=31

Kultur und Gesellschaft

☰ DER SPIEGEL

Suche

Alter

7962 Ergebnisse für „Alter“

Amalija Knavs

Melania Trumps Mutter ist tot

Die Mutter der früheren First Lady, Melania Trump, ist im Alter von 78 Jahren gestorben. Trump gab den Tod bekannt, ohne die Todesursache zu nennen. Donald Trump hatte zuvor gesagt, seine Schwiegermutter sei »sehr krank«.

10. Januar 2024 um 10:18 Uhr • Panorama • 📄 1 Min



Fußballlegende

Franz Beckenbauer ist tot

Libero, Weltmeister, »Kaiser«: Franz Beckenbauer ist im Alter von 78 Jahren gestorben.

8. Januar 2024 um 17:21 Uhr • Sport • 📄 2 Min



Quelle: Internet-Recherche am 10.01.2024 auf www.spiegel.de

☰ DER SPIEGEL

Suche

Alter

7962 Ergebnisse für „Alter“

Amalija Knavs

Melania Trumps Mutter ist tot

Die Mutter der früheren First Lady, Melania Trump, ist im Alter von 78 Jahren gestorben. Trump gab den Tod bekannt, ohne die Todesursache zu nennen. Donald Trump hatte zuvor gesagt, seine Schwiegermutter sei »sehr krank«.

10. Januar 2024 um 10:18 Uhr • Panorama • 📄 1 Min



Fußballlegende

Franz Beckenbauer ist tot

Libero, Weltmeister, »Kaiser«: Franz Beckenbauer ist im Alter von 78 Jahren gestorben.

8. Januar 2024 um 17:21 Uhr • Sport • 📄 2 Min



Quelle: Internet-Recherche am 10.01.2024 auf www.spiegel.de

Was sagt die Presse?



Z+ Älterwerden

60 ist der Kipppunkt

Alt werden wollen alle, alt sein kaum einer. Aber es hilft nichts: Derzeit stehen viele Deutsche kurz vor dem 60. Geburtstag. Experten erklären, was im Körper passiert.

Von Jörg Burger • 24. Dezember 2022



Altersbilder

"Manche fühlen sich schon mit zwanzig alt"

Viele Menschen haben Angst vor dem Altern. Dabei könne man seine eigene Lebenserwartung beeinflussen – durch die Art, wie man denkt, sagt die Forscherin Becca Levy.

Interview: Hanna Gieffers • 30. September 2023



Was sagt die Presse?



Z+ Selbstverwirklichung im Alter

Wie der Neustart im Alter gelingt

Viele Rentner erhoffen sich endlich Zeit, um sich selbst zu verwirklichen. Doch eigentlich müssten sie das schon früher tun – auch, um die Altersdepression zu verhindern.

Von Jens Jessen • 11. März 2023



Autofahren im Alter

Bis einer stirbt

Alte Menschen sollten ihre Fahrtauglichkeit beweisen müssen. Wenn die Politik das mit Verweis auf Selbstbestimmung ablehnt, gesteht sie ihr eigenes Versagen ein.

Ein Kommentar von Sören Götz • 13. November 2023 •
1.042 Kommentare



Was sagt die Presse?



Z+ Hamburger Chor

Alter!

Im Hamburger Chor "Heaven can Wait" kann nur Mitglied werden, wer mindestens 70 Jahre alt ist. Sven Halfar begleitete den Chor für eine Doku. Das änderte sein Leben.

Interview: Annabel Trautwein • 29. Oktober 2023



Z+ Sex im Alter

Das Beste kommt zum Schluss

Sie sind über 70 Jahre alt, ein halbes Jahrhundert zusammen – und ihr Sex ist inniger als je zuvor. Ein Paar erzählt von der Suche nach sexueller Erfüllung.

Von Lisa Frieda Cossham • 16. Juli 2022



Was sagt die Presse?



Z+ Älterwerden

Und plötzlich bin ich alt

Alle träumen von ewiger Jugend, weshalb es für Frauen nur wenige Vorbilder für ein Altern in Würde gibt. Aber suchen wir doch einfach weiter.

Von Iris Radisch • 9. Dezember 2023



Z+ Aktfotografie

"Je älter eine Frau ist, desto unsichtbarer wird sie"

Junge Frauenkörper sind omnipräsent, ältere verschwinden oft. Clélia Rochat fotografiert Akte von Frauen über 50 und bekämpft damit auch die eigene Angst vor dem Altern.

Interview: Simone Kamhuber • 27. Mai 2023



Wertschätzende Sicht

Bedeutung für die Gemeinschaft

- Ältestenräte, z.B. Römischer Senat
(von lat. *senex* = „alter Mann“)
- 4. Gebot im Judentum und Christentum
(„Du sollst Vater und Mutter ehren“)
- Elder Statesman

→ Geschichte, Religion, Philosophie

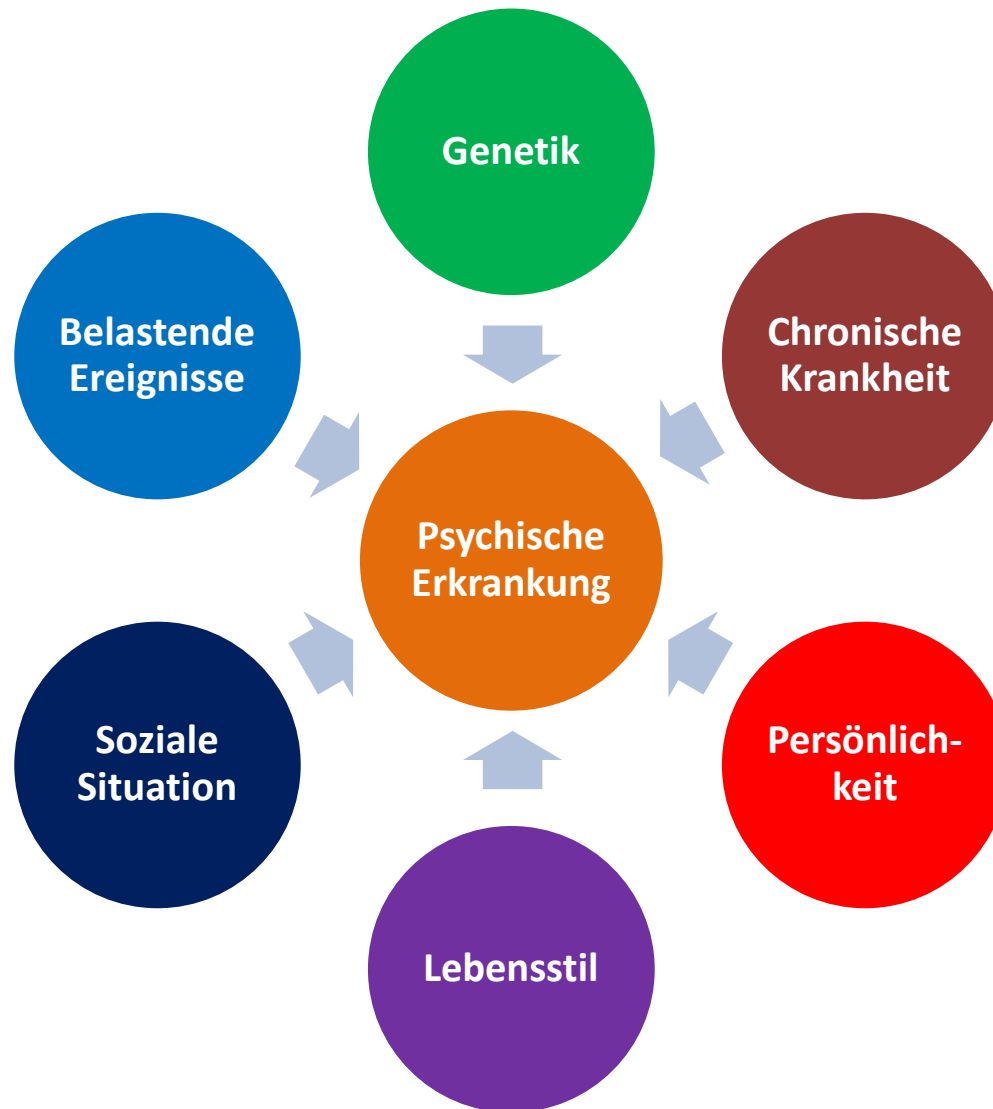
Abwertende Sicht

Belastung für die Gemeinschaft

- Abbau von Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Zunahme von Einschränkungen
(volkswirtschaftliche Kosten)
- Leistungsempfänger in Sozialversicherungen
(„Spezialform der Invalidität“)

→ Biologie, Medizin, Ökonomie

Psychische Erkrankungen im Alter



1. Demenz
2. Abhängigkeit
3. Depression
4. Angststörungen

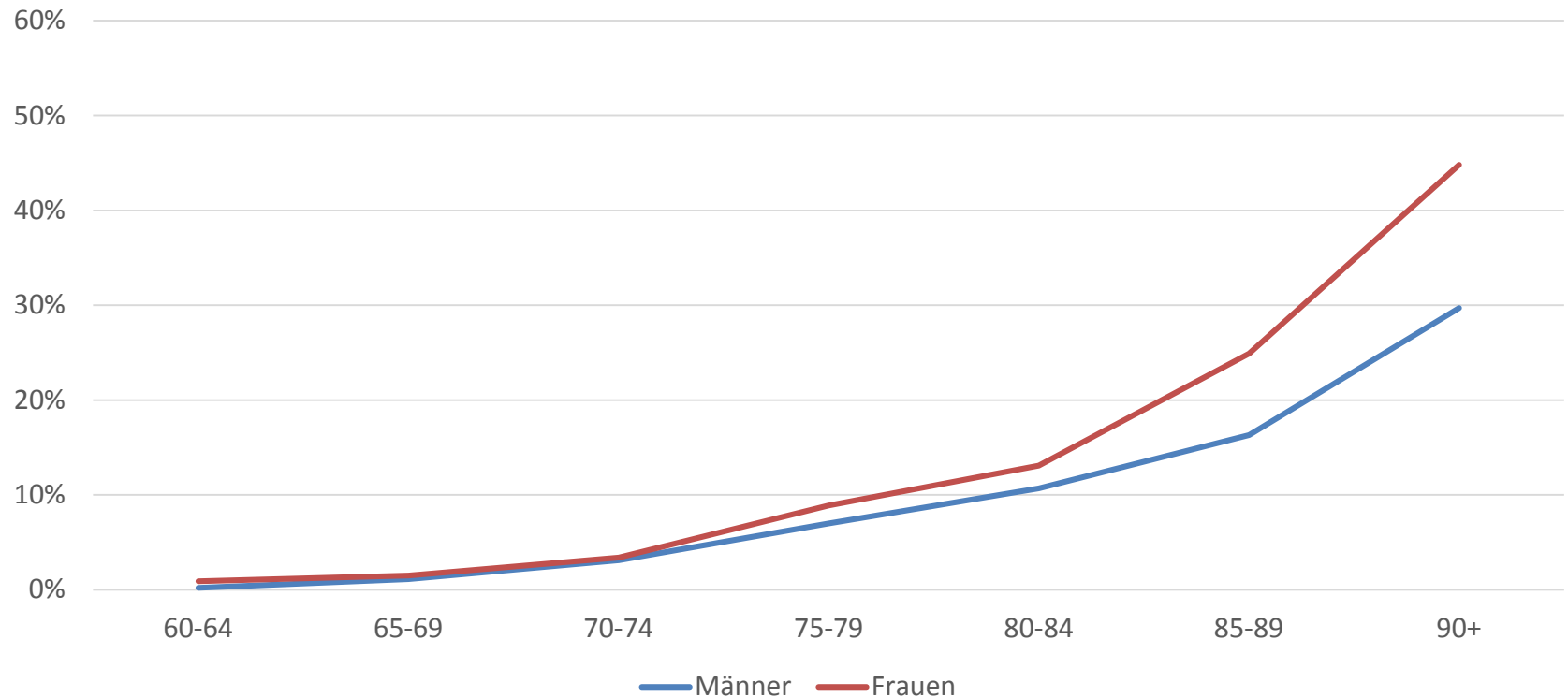
1. Demenz



Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/demenz-alzheimer-pflegebedürftige-3051832/>

1. Demenz in Europa

Anteil der Menschen mit Demenz



Alter ist der wichtigste Risikofaktor für eine Demenz

Quelle: Dementia in Europe. Yearbook 2019.

1. Demenz in Deutschland



Die Gesamtprävalenz von Demenzen wird in der Bevölkerung > 65 Jahre auf ca. **8 %** geschätzt.^[1]

In Deutschland waren Ende 2018 fast **1,6 Millionen** Menschen an Demenz erkrankt, darunter über eine Million Frauen; die Zahl der unter 60-Jährigen lag bei 25.000.^[2]

Es wird mit einem Anstieg der Anzahlen der an Demenz erkrankten Personen auf **2,7 Millionen** im Jahr 2050 gerechnet; dabei werde sich insbesondere die Zahl der über 85-Jährigen im Vergleich zu 2018 verdoppeln.^[3]

Quelle 1: Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie, Mathias Berger, 5. Auflage, 2015

Quelle 2: Informationsblatt 1: Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen. Deutsche Alzheimer Gesellschaft, 2020.

Quelle 3: Bericht des Dachverbands nationaler Alzheimer-Gesellschaften, 2020.

1. Prävention dementieller Erkrankungen

Modifizierbare Demenzrisikofaktoren:

1. Geringer Bildungsgrad
2. Arterieller Hypertonus (Bluthochdruck)
3. Schwerhörigkeit
4. Rauchen
5. Fettleibigkeit
6. Depression
7. Geringe körperliche Aktivität
8. Diabetes mellitus
9. Soziale Isolation
10. Exzessiver Alkoholkonsum
11. Schädel-Hirn-Trauma
12. Luftverschmutzung



Quelle: Der Nervenarzt, Ausgabe März 2024

2. Abhängigkeit



Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/bar-caf%C3%A9-cocktail-gastronomie-1248841/>

2. Abhängigkeit



Alkoholabhängigkeit

- Bis zu **6 %** der über 65-Jährigen in Deutschland sind abhängig von Alkohol.^[1]
- Das Verhältnis von Männern zu Frauen beträgt dabei **5 : 1** („Problemtrinker“).^[1]
- Bei **1/3** der Fälle liegt eine Späterkrankung vor.^[1]

Medikamentenabhängigkeit

- Die Zahl der Medikamentenabhängigen in Deutschland wird auf **1,4 – 1,9 Millionen** geschätzt.^[2]
- Frauen sind häufiger betroffen als Männer (hohe Dunkelziffer).^[1]
- Meist liegt eine Abhängigkeit von Beruhigungs- und Schlafmitteln, seltener von Schmerzmitteln vor.^[1]
- Bei Benzodiazepinen („Benzos“) ist eine low-dose-Abhängigkeit häufig.^[1]

Quelle 1: Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie, Mathias Berger, 5. Auflage, 2015

Quelle 2: BÄK 2007; AWMF-S2-Leitlinien Medikamentenabhängigkeit 2006

2. Abhängigkeit



Die Entstehung einer Abhängigkeit im Alter wird gefördert durch

- Negatives Altersbild der Gesellschaft
- Nichtverarbeitung von Krisen
- Soziale Isolation und Einsamkeit
- Multimorbidität und Chronizität von Erkrankungen (v.a. Schmerzsyndrome)
- Depression, Schlafstörungen, Unruhe- und Angstzustände, somatoforme Störungsbilder

Die Abhängigkeit im Alter ist unauffälliger und wird oft nicht oder falsch diagnostiziert.

Es kommt zu einer Häufung von Unfällen und Frakturen.

Quelle: Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie, Mathias Berger, 5. Auflage, 2015

3. Depression



Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/allein-alleine-sein-archetypen-513525/>

3. Depression



- Bis zu **3/4** aller psychischen Erkrankungen im Alter sind affektive Störungen.
- **20 %** der über 65-Jährigen erfüllen die Kriterien für eine leichte, **5 %** für eine schwere Depression (bei den unter 65-Jährigen sind es nur 5 %).
- Bei schweren Depressionen liegt das Verhältnis von Frauen zu Männern bei **2 : 1**.

Einflussfaktoren, die eine Depression fördern:

- Berentung und finanzielle Einbußen
- Räumliche Trennung von Kindern und Enkeln
- Tod des Partners/der Partnerin oder von engen Freunden
- Abnahme der Kommunikationsfähigkeit (Sehen/Hören ↓)
- Einschränkung sozialer Kontakte (Immobilität, Inkontinenz)

Quelle: Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie, Mathias Berger, 5. Auflage, 2015

4. Angststörungen



Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/alt-mann-zeit-uhr-die-angst-1507781/>

4. Angststörungen



- **7,1 %** der über 65-jährigen Frauen haben eine phobische Störung
- Das Verhältnis von Frauen zu Männern ist **2 : 1**
- Phobische Störungen können eingeteilt werden in
 - Primärängste wie Phobien („Herzphobie“), Panikstörung, generalisierte Angststörung
 - Sekundärängste i. R. v. anderen Erkrankungen
- Beruhigungsmittel sollten nur zurückhaltend und für kurze Zeit verordnet werden.

Quelle: Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie, Mathias Berger, 5. Auflage, 2015

Spezielle Problembereiche

- Gedächtnisstörungen
- Schlafstörungen
- Schmerzen
- Suizidalität
- Sexualität
- Multimorbidität
- Stürze
- Inkontinenz
- Polypharmazie
- Psychotherapie

Gedächtnisstörungen



Gerontopsychologisches Gedächtnismodell

- „Kristallisierte“ Funktionen:
 - Logisches Denkvermögen, Rechenfähigkeit, Allgemeinwissen, Gedichte
 - Werden nicht unter Zeitdruck erbracht
 - Stark übungs- und bildungsabhängig
 - Können bis ins hohe Alter trainiert werden

- „Flüssige“ Funktionen:
 - Konzentrationstests, Nutzen einer Fußgängerampel
 - Stark geschwindigkeitsorientiert („Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit“)
 - Überwiegend genetisch bedingt
 - Nehmen ab dem 30. Lj. kontinuierlich ab

Quelle: Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie, Mathias Berger, 5. Auflage, 2015



Quelle: <https://pixabay.com/de/illustrations/ai-generiert-alter-mann-bett-angste-8085199/>

- Im Alter wird der Schlaf unruhiger, flacher und weniger erholsam (REM-Tiefschlafphasen ↓).
- Bei 90 % der Altersdepressionen kommen Ein- und Durchschlafstörungen vor.
- Bei fortschreitender Demenz kann es zu einer Tag-Nacht-Umkehr kommen, die durch Beruhigungs- und Schlafmittel noch gefördert werden kann.
- Schlafstörungen können durch eine Veränderung der Erwartungshaltung, Psychoedukation, Schlafhygiene und Schlaftagebuch oft gut behandelt werden.

Quelle: Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie, Mathias Berger, 5. Auflage, 2015



Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/person-mensch-männlich-mann-802488/>

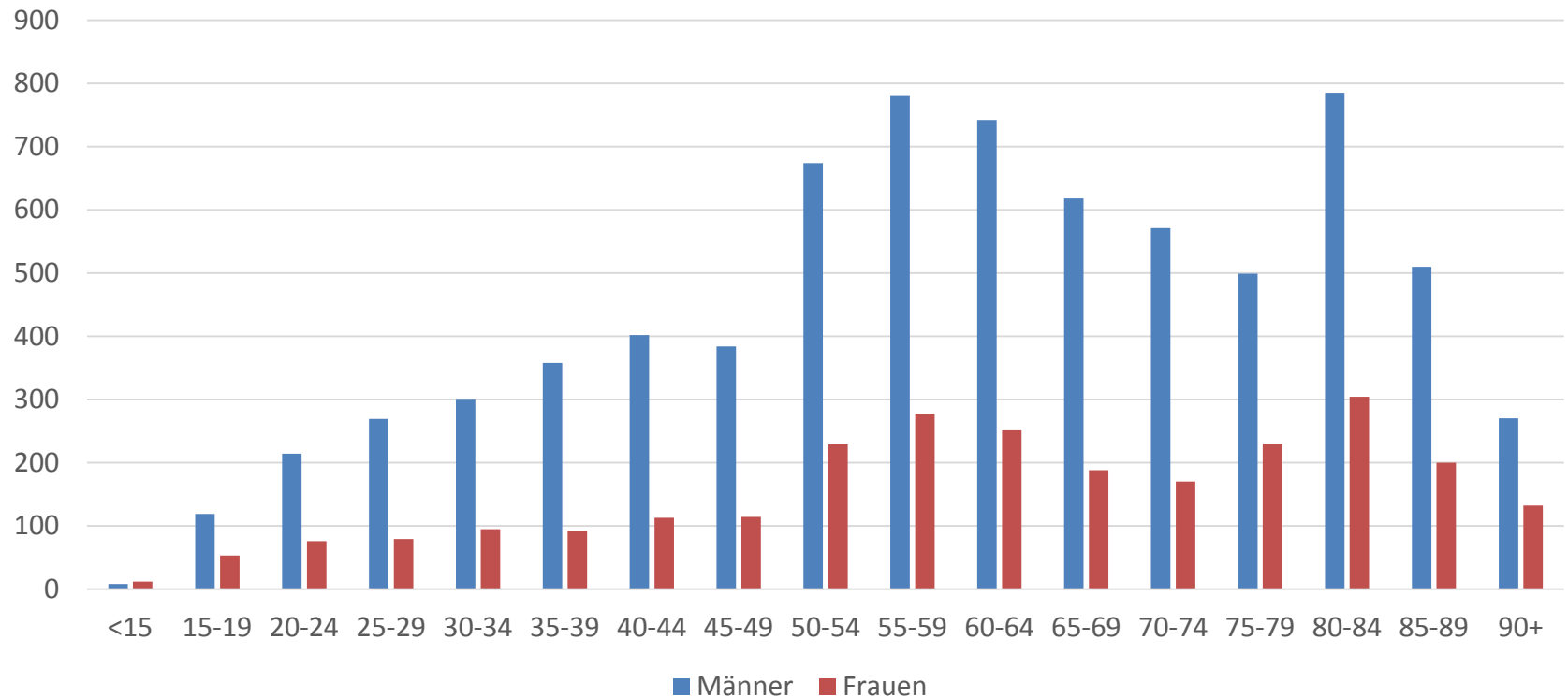
- Im Alter bleibt die Schmerzschwelle unverändert, die Schmerztoleranz nimmt hingegen ab.
- Chronische Schmerzen können zu psychischen Veränderungen führen:
 - Dysphorisch-gereizte Verstimmung
 - Depression
 - Affektive Labilität
 - Einengung von Interessen und Erlebnisfähigkeit
- In 1/3 der Fälle sind Schmerzen Erstsymptome von Depressionen.
- Schmerzen können bei fortgeschrittener Demenz nicht mehr geäußert werden.
- Die Angst vor dem Sterben ist oft Angst vor Schmerzen.

Quelle: Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie, Mathias Berger, 5. Auflage, 2015



Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/rote-rose-im-schnee-verlorene-liebe-3928306/>

Anzahl der Suizide in Deutschland 2022



Quelle: Statistisches Bundesamt

	Suizidversuch	Suizid	Methode
Männer	4	1	„hart“
Frauen	18	1	„weich“

- Suizide sind oft von langer Hand geplant (bilanzierend)
- Suizidrate der über 75-Jährigen deutlich höher als die der 65-75-Jährigen
 - Eintritt in die Rente als befreiend erlebt
 - Gebrechen nehmen zu
 - Weniger sozial integriert, nichts mehr, das „das das Leben lebenswert macht“

Suizidankündigung älterer Menschen → Akute Lebensgefahr!

Quelle: Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie, Mathias Berger, 5. Auflage, 2015



Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/frosch-verliebt-bett-nachtisch-1073356/>

		Sexuelles Interesse	Sexuell aktiv
Männer	60-65 J.	80 %	50-60 %
	78+ J.	50-70 %	10-20 %
Frauen	60-65 J.	50-70 %	50-60 %
	78+ J.	30 %	10-20 %

Probleme bei Sexualität im Alter:

- Krankheit
- Libidoverlust
- Männer: Impotenz
- Frauen: Dyspareunie
- Tod des Partners/der Partnerin

Quelle: Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie, Mathias Berger, 5. Auflage, 2015

Multimorbidität



Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/holzfigur-steine-lebenskampf-980784/>

Multimorbidität



Alter (J.)	Anzahl der körperlichen Beeinträchtigungen (%)				
	0	1-2	3-4	5-6	7+
65-69	10,9	27,3	34,5	18,2	9,1
70-74	4,5	25,0	36,4	13,6	20,5
75-79	5,4	18,9	27,0	21,6	27,0
80+	0	15,4	25,6	28,2	30,8

Prozentuale Verteilung der Multimorbidität in verschiedenen Altersgruppen
(Welz et al. 1989; zitiert nach Häfner 1993)

Quelle: Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie, Mathias Berger, 5. Auflage, 2015



- Unfälle und Unfallfolgen sind eine der häufigsten Todesursachen bei über 75-Jährigen
- Stürze sind häufig verursacht durch neurologische oder internistische Vorerkrankungen
- Erhöhte Gefahr für Stürze bei Medikamenteneinnahme (Polypharmazie)
- Angst vor erneuten Stürzen können die Mobilisation erschweren

Quelle: Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie, Mathias Berger, 5. Auflage, 2015

Inkontinenz



Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/harninkontinenz-überaktive-blase-103062/>

Inkontinenz



Harninkontinenz:

- Geschätzt ca. 10 % aller zuhause lebenden über 65-Jährigen (hohe Dunkelziffer)
- Ca. 50 % der Pflegeheimbewohner

Stuhlinkontinenz:

- Ca. 1-3 % aller über 65-Jährigen

Quelle: Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie, Mathias Berger, 5. Auflage, 2015

Polypharmazie



Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/pillen-tabletten-medikamente-3111994/>

Einnahme mehrerer Medikamente:

- Interaktionen nehmen zu
- Nebenwirkungen nehmen zu
- Im Alter nimmt die therapeutische Breite ab (Überdosierungen > Unterdosierungen)
- Therapeutisches Drug-Monitoring (TDM) ist sinnvoll
- „Priscus-Liste“: Arzneimittel, die für ältere Menschen nicht geeignet sind

Quelle: Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie, Mathias Berger, 5. Auflage, 2015



Psychotherapie im Alter ist deutlich unterrepräsentiert

- Vorurteile
- Negatives Bild der Gesellschaft von alten Menschen
- Negatives Selbstbild

Der Bedarf ist hoch:

- 19 % der 50-64-Jährigen, 7 % der über 65-Jährigen benötigt eine Psychotherapie
- In der Realität führen nur 1 % der über 60-Jährigen eine Psychotherapie durch

Ab 1990 wurden besondere Psychotherapie-Angebote für ältere Menschen entwickelt

Quiz

Frage 1



Wie groß war der Anteil der
über 65-Jährigen an der Gesamtbevölkerung
in Deutschland im Jahr 2022?

A: 12 %

B: 17 %

C: 22 %

D: 27 %

Frage 1



Wie groß war der Anteil der
über 65-Jährigen an der Gesamtbevölkerung
in Deutschland im Jahr 2022?

A: 12 %

B: 17 %

C: 22 %

D: 27 %

Frage 2

In welcher Altersgruppe ist in Deutschland die Suizidrate am höchsten?

A: 50-54 Jahre

B: 60-64 Jahre

C: 70-74 Jahre

D: 80-84 Jahre

Frage 2

In welcher Altersgruppe ist in Deutschland die Suizidrate am höchsten?

A: 50-54 Jahre

B: 60-64 Jahre

C: 70-74 Jahre

D: 80-84 Jahre

Frage 3



Wie hoch waren die Krankheitskosten (in Mrd. €) für psychische Erkrankungen in Deutschland im Jahr 2020 in der Altersgruppe 65 Jahre und älter?

A: 8 Mrd. €

B: 18 Mrd. €

C: 28 Mrd. €

D: 38 Mrd. €

Frage 3

Wie hoch waren die Krankheitskosten (in Mrd. €) für psychische Erkrankungen in Deutschland im Jahr 2020 in der Altersgruppe 65 Jahre und älter?

A: 8 Mrd. €

B: 18 Mrd. €

C: 28 Mrd. €

D: 38 Mrd. €



<https://splendidbeast.com/wp-content/uploads/2018/04/4-dogs-1-cat-playing-poker-5-pets-2048x1411.jpg>