

## Abwehr der Gefährdung von älteren Menschen und Gesunderhaltung sinnvoll miteinander verbinden

Warum es sinnvoll ist bei der Corona-Pandemie nicht nur Pathogenese sondern auch die Salutogenese zu berücksichtigen? Die Pathogenese konzentriert sich auf das wie der Erkrankung, die Salutogenese hat ergänzend im Blick, was Menschen gesund erhält.

Die Ausbreitung der Covid-19-Pandemie führt gegenwärtig zu regelmäßigen Sondersendungen im öffentlich-rechtlichen Rundfunk und Fernsehen. Führende Virologen, die Expert\*innen des Robert-Koch-Instituts – RKI und die politischen Entscheidungsträger tagen mindestens einmal täglich, um sich zum Fortschreiten der Pandemie und den erforderlichen Konsequenzen auszutauschen. Der Ernst der Lage ergibt sich aus der Ausbreitung des Virus. Bis auf wenige Menschen, die bereits von der Erkrankung wieder genesen sind, haben die meisten keine Antikörper gegen diesen Virus entwickelt.

Es infizieren sich war deutlich mehr jüngere als hochaltrige Menschen. Für ältere Menschen ergeben sich aber bei spezifischen Grunderkrankungen signifikant höhere Gefährdungen.

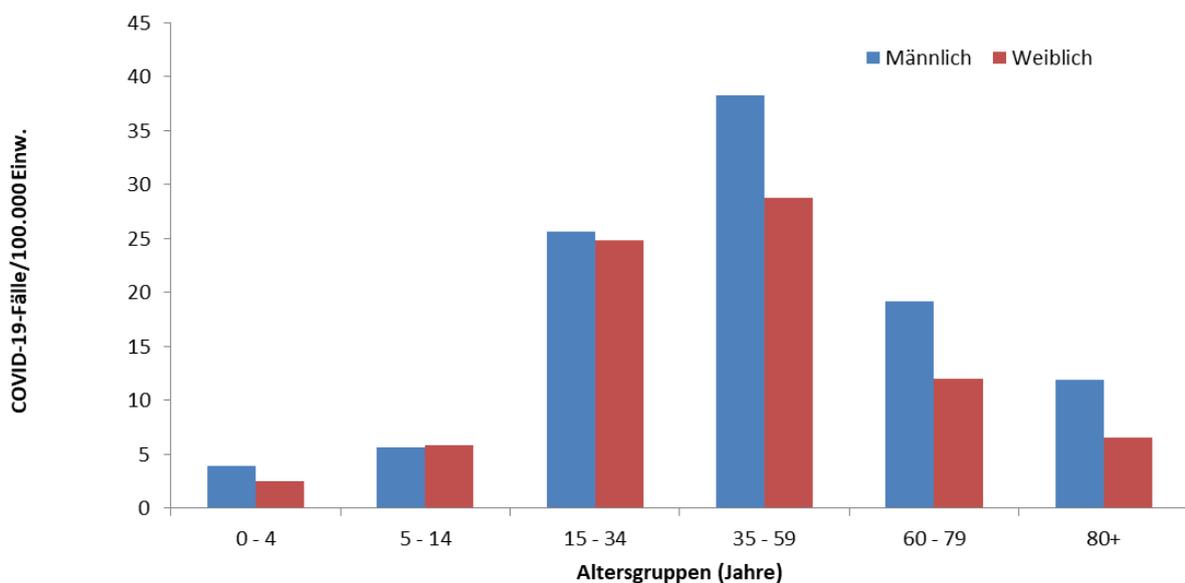


Abbildung 3: Darstellung der übermittelten COVID-19-Fälle/100.000 Einwohner in Deutschland nach Altersgruppe und Geschlecht (n=18.538 Fälle) (22.03.2020, 0:00 Uhr)

Zur Risikosituation von (älteren) Menschen, die sich mit Covid-19 angesteckt haben, erklärt das RKI Stand 23.03.2020: „Das Risiko schwer zu erkranken (...)(steigt mit dem Vorhandensein)

- verschiedene Grunderkrankungen wie z.B. Herz-Kreislauf-erkrankungen, Diabetes, Erkrankungen des Atmungssystems, der Leber und der Niere sowie Krebserkrankungen scheinen unabhängig vom Alter das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf zu erhöhen.
- Bei älteren Menschen mit vorbestehenden Grunderkrankungen ist das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf höher als wenn nur ein Faktor (Alter oder Grunderkrankung) vorliegt; wenn

mehrere Grunderkrankungen vorliegen (Multimorbidität) dürfte das Risiko höher sein als bei nur einer Grunderkrankung.

- Patienten mit unterdrücktem Immunsystem (z.B. aufgrund einer Erkrankung, die mit einer Immunschwäche einhergeht, oder wegen Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr unterdrücken, wie z.B. Cortison) besteht ein höheres Risiko“

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogruppen.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html)

Damit bestätigen sich die Gefährdungslagen von Menschen mit bestimmten gesundheitlichen Vorbelastungen. Die Gefährdung aber ausschließlich auf ein bestimmtes Alter zu reduzieren, wäre jedoch grob falsch, vor allem, wenn dies mit starken Einschränkungen von Grundrechten für die gesamte Alterskohorte wie z.B. eine Quarantäne verbunden wäre, auch wenn die genannten Merkmale für die einzelne Person unzutreffend sind.

Die Empfehlung einer Quarantäne für alle Berlinerinnen und Berliner ab 70 Jahren, wie von der Gesundheitssenatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung am 23.03.2020 dringend empfohlen wurde, sollte zwingend abgeglichen werden mit Einschränkungen bei der Gesunderhaltung der älteren Menschen.

<https://www.rbb24.de/panorama/thema/2020/coronavirus/service/faelle-berlin-brandenburg-verdopplungszeit-fallzahlen-entwicklung.html>

Die täglichen Meldungen der Virologen handeln aus der Perspektive der Pathogenese und sind fokussiert darauf, warum und woran Menschen krank werden. Wenn wir wissen wollen, was die älteren Menschen gesund erhält, dann ist das Modell der Salutogenese angebracht. Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky hat ab 1979 den Begriff entscheidend geprägt und dazu sein Modell der Salutogenese entwickelt. Im Zentrum steht bei ihm der Begriff Kohärenzgefühl. Ein

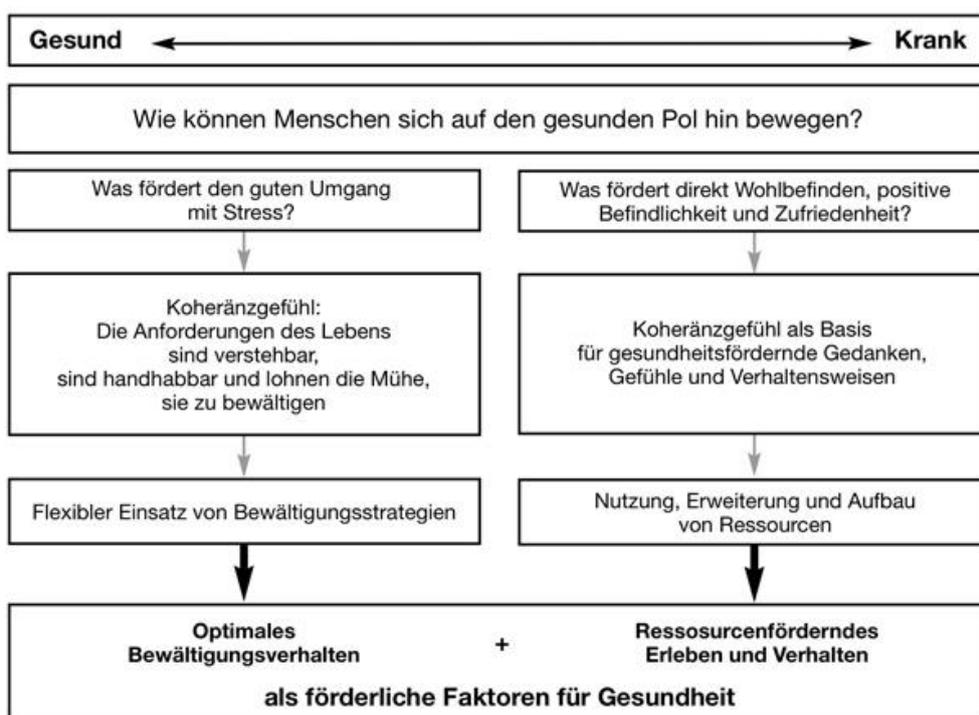


Abb. 1: Einfluss des Kohärenzgefühls (nach Franke 2010)

<https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/salutogenetische-perspektive/>

gutes Kohärenzgefühl ist davon abhängig, ob ich die Herausforderungen des Lebens **verstehen**, mein Leben gestalten und **handhaben** kann und ob es Sinn macht **Herausforderungen** zu bewältigen. Förderlich sind außerdem externe Stimulatoren, also innere und äußere Umstände in einer bestimmten Situation. <https://www.resilienz-akademie.com/kohaerenzgefuehl/>

Aufgeschlossene ältere Menschen wissen, zur Gesunderhaltung gehören im Alter: ausreichende Bewegung, Kontakt mit anderen Menschen sowie soziale und geistige Anregungen. Würden alle 70-Jährigen und älteren Menschen zu einer Quarantäne genötigt werden, obwohl es für sie keinen Sinn macht, unbegründet ist und für eine unbestimmt lange Zeit gilt, wäre dies keineswegs gesundheitsförderlich, sondern eher schädlich.

Nützliche Hinweise für ältere Menschen, die zu den gefährdeten Gruppen gehören und zur Vorsicht neigen:

- Zum Einkaufen einen Einweghandschuh mitnehmen, weil die Einkaufswagen und Einkaufskörbe wahre Bakterien- und Virenschleudern sind.
- Das vorgeschlagene Abstandsgebot von mindestens 1,5 m einhalten.
- Nach dem Einkaufen mindestens 20 Sekunden die Hände mit warmem Wasser und Seife gründlich waschen und zwar bevor irgendetwas anderes gemacht wird.
- Darauf achten von niemandem angehustet zu werden und selbst in die Ellenbeuge bei Bedarf husten oder nießen.
- Einmaltaschentücher verwenden, Stofftaschentücher bei mind. 60 Grad waschen.
- Situationen meiden in der sehr viele Menschen auf engstem Raum zusammenkommen.
- Einkaufsangebote von Nachbarn, über <https://nebenan.de/corona>, über Nachbarschafts- und Generationentreffpunkte oder selbst organisierten Gruppen annehmen.
- Je nach Konstitution sich täglich an der frischen Luft bewegen.
- Kontakte mit Nachbarn, Familie, Freund\*innen und Sozialen Gruppen pflegen entweder mit ausreichendem Abstand, telefonisch, per Brief oder über elektronische Medien.
- Ältere, ohne solcher Kontakte, können sich an Silbernetz, täglich von 8:00 bis 22:00 Uhr unter der Hotline 0800 470 80 90 wenden. Regelmäßige Telefonate können vereinbart werden. Solche Projekte <https://www.silbernetz.org/> müssen auskömmlich finanziert werden.
- Sinnvoll wären außerdem Sonderöffnungszeiten für ältere Menschen in Supermärkten für Güter des täglichen Bedarfs und Drogerieartikel.
- Sich gesund, schmackhaft und abwechslungsreich ernähren.
- Freudige Situationen, die das Herz höher schlagen lassen, regelmäßig vorsehen und gezielt planen.
- Notizen für eigene wichtige Situationen:
  - 
  - 
  -

Wer positiv auf das Coronavirus getestet wurde, wird strengere Anweisungen zu Einschränkungen und zum Verhalten erfahren.

Antonia Schwarz

- Medizinsoziologin, Examinierte Krankenschwester mit Berufserfahrungen u.a. in der ambulanten und klinischen Pflege, Co-Sprecherin der LAG Gesundheit und Soziales Berlin
- Patientenfürsprecherin, Seniorenvertreterin, Sprecherin Grüne Alte Bundesverband