

# „ALTER UND STRESS“

## BEWUSST MIT LEBENSQUALITÄT ÄLTER WERDEN

**DR. ALBERT GÖTTE**

---

Jede Lebensphase hat ihre Besonderheiten, durch die sie sich von den anderen unterscheidet; so auch das Alter. Das Älter werden begleitet uns zwar ein ganzes Leben lang, die Auswirkungen spüren wir jedoch erst im höheren Lebensalter.

Die Lebensgestaltung zur Bewältigung der Lebensherausforderungen stellt viele ältere Menschen individuell vor große Belastungen. Dabei kann Stress ein allgegenwärtiger Bestandteil des Alltags sein.

Stress kann zu komplexen psychischen, körperlichen und sozialen Auswirkungen sowie zu Krankheiten führen. Er ist daher ein Risikofaktor für die Gesundheit und für ein zufriedenes Leben.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärt Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Der Stressbegriff wird im Vortrag auf dem Hintergrund aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse erläutert.

Dr. Götte hat während seiner klinischen Tätigkeit in der Intensivmedizin, Anästhesie und Schmerztherapie bei zahlreichen älteren und hochbetagten Patienten Stressmessungen mit dem Ziel einer Stressreduktion durchgeführt. Dadurch konnten sie medizinisch multimodal optimal versorgt werden.

Chronischer Stress und Erschöpfungszustände beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität, sondern auch den medizinischen Behandlungserfolg. Ältere Menschen mit ihren physiologischen Gegeben- und Besonderheiten der altersbedingten Organveränderungen benötigen bei Stress besondere Unterstützung und Wertschätzung für eine körperliche und psychische Gesundheit.

Der Vortrag erläutert die natürlichen Alterungsprozesse und zeigt Wege, diese Lebensperiode durch Anerkennung und Akzeptanz mit Abbau von Ängsten, sowie Stressreduktion, erfolgreich und zufrieden zu gestalten.

Dr. med. Albert Götte  
Patientenfürsprecher  
ehem. Chefarzt der Klinik für  
Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie  
St. Vincenz Krankenhaus Paderborn  
akadem. Lehrkrankenhaus der Universität Göttingen  
Tel.: 05251/527788