

SENIOREN HEUTE



Konsole statt Schwermut

Ob Bowling, Tennis oder Golf – das Spielen an einer Videokonsole kann bei manchen Menschen Depressionen lindern, berichtet ein Apothekenmagazin, das sich dabei auf ein amerikanisches Forscherteam beruft. In deren Studie verbesserte sich bei immerhin jedem dritten Teilnehmer zwischen 63 und 94 Jahren nach den jeweils 35-minütigen Spielen an der Konsole die Stimmungslage. Mit der Schwermut verflüchtigten sich auch Gedächtnisprobleme wie Vergesslichkeit. W & B

Tipps bei Arthrose

Arthrose der Halswirbelgelenke ist oft die Folge von Bandscheibenvorfällen im Halsbereich. Diese können nicht nur während einer belastenden Tätigkeit, sondern auch frühmorgens im Schlaf auftreten. Neben oft heftigen Nackenschmerzen, die in Kopf oder Arm ausstrahlen, gibt es weitere wichtige Symptome, die man kennen sollte. Welche dieser Beschwerden können konservativ behandelt werden? Welche müssen operiert werden und was ist dabei zu beachten? In ihrer aktuellen Informationszeitschrift „Arthrose-Info“ gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe viele Hinweise zu diesem Thema. In anschaulichen Darstellungen werden darüber hinaus viele weitere nützliche Empfehlungen zur Arthrose gegeben. Ein Musterheft des Arthrose-Infos kann kostenlos angefordert werden bei der Deutschen Arthrose-Hilfe, Postfach 11 05 51, 60040 Frankfurt/M. (0,55-Euro-Briefmarke für Rückporto beifügen).



Unbeschwert gärtnern

Je nach körperlicher Verfassung empfinden viele Senioren Hege und Pflege der Pflanzen im Garten auf Dauer als beschwerlich. Wer den Garten aber rechtzeitig entsprechend umgestaltet, kann ihn auch weiterhin als Ort der Entspannung und nicht der Mühe erleben. Vor allem die Kultur und Pflege großer Pflanzen bereitet im Alter oft erhebliche Probleme. „Die häufigste Unfallursache, nicht nur im Haushalt, sondern auch im Garten, ist der Sturz von ir-

gendwelchen Aufstiegskonstruktionen und Leitern, da nicht genug auf Standsicherheit geachtet wurde“, sagt Matthias Walheim vom Landesbetrieb Landwirtschaft Hessen. Bei einer seniorengerechten Pflanzung sind dagegen Pflege und Ernte vom Boden aus möglich. Baumschulen bieten mittlerweile eine große Palette von schwach wachsenden oder kleinbleibenden Pflanzen sowohl für den Obst- als auch für den Ziergarten. Foto: ddp

Auch im Alter eine gute Figur machen

Mit zunehmenden Lebensjahren auf die Ernährung und viel Bewegung achten

„Ich esse nicht mehr als früher, und trotzdem nehme ich kontinuierlich zu“ – Übergewicht im Alter ist leider keine Seltenheit. Für die Gewichtszunahme können mehrere Faktoren verantwortlich sein. Zum einen stagniert mit steigendem Lebensalter die Hormonproduktion – der Stoffwechsel läuft sozusagen auf Sparflamme, die Kalorien aus der Nahrung werden langsamer verbrannt.

Parallel dazu nimmt die Muskelmasse ab. Dadurch fehlt dem Körper ein Teil dieses wichtigen, stoffwechselaktiven Gewebes – es wird weniger Fett in Muskelenergie umgewandelt und landet stattdessen in Speicherdepots. Dort belastet es die Gelenke und führt zu Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Störungen, Diabetes oder Gicht.

Viele Diätarten werden von Abnehmwilligen als Belastung empfunden, einseitige Ernährungspläne können sogar die Gesundheit schädigen, und nicht selten kehren die verlorenen Pfunde nach der Diät prompt wieder zurück.

Daher sollte nicht der schnelle Verlust von überschüssigen Kilos im Vordergrund stehen, sondern eine schrittweise Gewichtsreduktion und vor allem das Einhalten der einmal erreichten Gewichtsabnahme.

Für ältere Menschen hat sich eine vollwertige, eiweißreiche, fettarme Mischkost bewährt. Dazu gehören Kohlenhydrate aus pflanzlichen Lebensmitteln, enthalten in Getreideprodukten, Kartoffeln, Gemüse und Obst. Besonders wertvoll



Sanfte Bewegung sollte einen Abnehmprozess immer begleiten.

Foto: djd/Cefamadar

sind Vollkornprodukte, da sie reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind. Sparsam umzugehen ist mit zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken. Besser sind süße Früchte und Trockenfrüchte, um die Naschlust zu stillen. Süßwaren wie Schokolade und Gebäck enthalten zudem viele versteckte Fette und sollten nur in kleinen Mengen genossen werden.

Was bei Diäten unbedingt zu beachten ist: Zwar ist der Nährstoffbedarf im Alter aufgrund der abnehmenden körperlichen Aktivität geringer, für Calcium und die Vitamine D, B6, B12 und C sowie für Protein ist er jedoch möglicherweise sogar erhöht. Vitamin D ist wichtig für die Bekämpfung von Osteoporose, und Vitamin C ist zum Beispiel für die Wundheilung unabdingbar. Ein Mangel an Zink und Kalzium vermag eine Schwächung der Abwehrkräfte auszulösen. Ausreichend Magnesium sollte zudem für die

Aufrechterhaltung der Muskulatur zugeführt werden.

Auch wenn mit zunehmendem Alter das Durstempfinden nachlässt, ausreichendes Trinken häufig vergessen oder aus Angst vor nächtlichen Toilettengängen vermieden wird, sollte man besonders beim Abnehmen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

Die DGE empfiehlt Personen über 65 Jahren, täglich circa zwei bis drei Liter Wasser aufzunehmen. Eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr vermindert die Leistungsfähigkeit, Haut und Schleimhäute trocknen aus, die Wirkung von Medikamenten kann beeinflusst, Verstopfungen und Infektionen der Harnwege begünstigt werden.

Wenn Senioren nur Kalorien zählen und sich parallel nicht bewegen, kann Muskelmasse verloren gehen, was im Alter besonders gefährlich ist. Dies wiesen Forscher der Universität von Pittsburgh (USA) nach, die übergewichtige Senio-

ren beobachteten, die über vier Monate entweder Diät hielten, sich regelmäßig bewegten oder beides kombinierten.

Nur Diät ließ zwar Pfunde schwinden, aber eben auch die Muskulatur. Mit begleitendem Sport passierte das nicht. Grundsätzlich gilt: Es ist nie zu spät, mit dem Sport zu beginnen. Wer gesundheitlich vorbelastet ist, sollte jedoch vor dem Training einen Gesundheitscheck beim Arzt durchführen lassen.

Gelenkschonende Sportarten für Ältere sind etwa Wandern, Walken, Radfahren, Schwimmen oder Wassergymnastik. Gymnastik oder Altersturnen stärken die Ausdauer und Beweglichkeit.

Auch Krafttraining unter professioneller Anleitung ist für Senioren empfehlenswert, denn so können schwache Muskelgruppen gezielt trainiert und aufgebaut werden.

Komfortabler wohnen

Staat fördert die altersgerechte Modernisierung

Die meisten Menschen möchten auch im Alter völlig selbstbestimmt leben und deshalb so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen. Eine barrierefreie Umgestaltung der Räume sollte man allerdings nicht erst dann anpacken, wenn die Beweglichkeit schon eingeschränkt ist. Wer sein Haus rechtzeitig umgestaltet, profitiert früher vom zusätzlichen Komfort einer altersgerechten Modernisierung. Eine solche Modernisierung ist für Haus- und Wohnungsbesitzer vor allem deshalb attraktiv, weil sie vom Staat unterstützt wird. Das Förderprogramm 155 „Altersgerecht umbauen – Kredit“ der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) stellt dafür besonders zinsgünstige Darlehen zur Verfügung. Neben Umbaumaßnahmen etwa in Sanitärräumen, Maßnahmen zur Schaffung von Bewegungsflächen oder zum verbesserten Wohnungszugang sind beispielsweise auch Vorhaben der Hausautomation voll förderfähig. Eine motorgesteuerte Bedienung von Rollläden, Markisen, Türen, Hof- und Garagentoren oder innenliegenden Sonnenschutzsystemen macht den Alltag erheblich komfortabler – das gilt gerade für Ältere. Die Motorisie-



Automatische Antriebe für Rollläden und Sonnenschutz sind über die KfW-Förderung für einen altersgerechten Umbau zu günstigen Konditionen finanzierbar. Foto: djd/somfy

rung lässt sich für die meisten Komponenten ohne weiteres nachrüsten, die Bedienung erfolgt am einfachsten über Fernsender.

Noch mehr Komfort versprechen automatische Steuerungssysteme, mit denen sich etwa die Rollläden- und Sonnenschutzelemente je nach Jahreszeit öffnen und schließen oder zusätzlich über Sensoren

geregelt werden. Auch Garagentore, Haustüren oder Dachfenster lassen sich in das System einbinden.

Für den KfW-Kreditanspruch müssen vor Baubeginn ein Kostenvoranschlag vorliegen sowie eine formlose Bestätigung des Architekten oder Handwerkers, dass die technischen Anforderungen erfüllt sind. Auf www.kfw.de gibt es dazu mehr Informationen. djd/pt

Gemeinschaft erleben – Entlastung erfahren

Tagespflegezentrum

Freudenberg

Volker Münker und Roland Nöh GbR
Bahnhofstr. 84 · 57258 Freudenberg
Telefon: 0 27 34 / 4 38 99 41

„Individuell und selbstbestimmt leben...“

- Wohnen in großzügigen und barrierefreien Appartements von 62 - 123 m²
- nachbarschaftliche Atmosphäre in absolut zentraler und doch ruhiger Lage

Seniorenresidenz Neunkirchen

Gartenstraße 12a

Ihre Ansprechpartnerin:
Silke Lichtenthaler
Tel. 0 27 35 / 77 03 19
www.seniorenresidenz-neunkirchen.de

Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Kreisverband Siegen-Wittgenstein e.V.

Mit uns zu Hause aktiv älter werden.

Informationen und Beratung unter:
0271-33 71 60

KoKoS
Kontakt-, Koordinations- und Service-Center - nicht nur für Seniorinnen und Senioren

Öffnungszeiten:
Montags-Freitags von 7.30-18.00 Uhr
www.drk-siegen-wittgenstein.de

- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Fahrdienste
- Häusliche Pflege
- Soziale Angebote

Unsere häuslichen Pflegestationen:
 DRK-Sozialstation Wilnsdorf
 DRK-Sozialstation Siegen
 DRK-Sozialstation Hilchenbach
 DRK-Diakonie-Sozialstation Burbach
 Diakoniestation/DRK-Sozialstation Neunkirchen

Hilfe die gut tut... im Zeichen der Menschlichkeit.

...wo man zu Hause ist.

Familienbetrieb mit... wir freuen uns auf Sie!

Haus an der Weiß

Betreuungseinrichtung für Senioren
Pflege- und Dienstleistungszentrum

www.haus-an-der-weiss.de

- Seniorenwohn- und Pflegeheim
- stationäre Pflege
- Geronto-psychiatrische Betreuung
- Kurzzeitpflege
- Krankenhausverhinderungspflege
- ambulante Pflegedienste
- kostenlose individuelle Beratung und Pflegeschulung für Angehörige
- Senioren-Wohnen: so viel Selbstständigkeit wie möglich, so viel Hilfe wie nötig in unseren Appartements von 40 - 60 qm. Hauswirtschaftliche Versorgung bei Bedarf.

G. Eickhoff Betriebs-GmbH Augraben 15 57234 Wilnsdorf-Niederdielfen
Tel.: 0271-39 840 Fax: 0271-390 793

Malteser Menüservice

Sieben Tage heißes Essen

- ✓ Große Menüauswahl in jeder Kostform ohne Vertragsbindung
- ✓ Auch Kuchen, Abendessen, Getränke und Obst
- ✓ Individuelle Beratung: Bestellen Sie Ihr kostenloses Problem Menü unter Tel. 02738/30789-23

Malteser
...weil Nähe zählt.

Ihr Siegener Malteserteam.