

SWA SONDERVERÖFFENTLICHUNG · 24. FEBRUAR 2010

SENIOREN HEUTE

Sport bringt auf Trab

Mit regelmäßiger Bewegung die grauen Zellen im Alter fit halten



Zu zweit macht regelmäßige Bewegung mehr Spaß. Und: Gegenseitige Motivation hilft, die guten Vorsätze langfristig umzusetzen. Foto: DAK

Einkaufslisten, Telefonnummern und der Weg zum neuen Hausarzt – das alles sind Dinge, die sich ältere Menschen oftmals viel schlechter merken können als jüngere. Selbst dann, wenn sie eigentlich gesund sind und nicht an Alzheimer oder einer Demenz erkrankt sind.

Doch der Spruch „Wer rast, der rostet“ gilt eben nicht nur für den Körper, sondern auch für das Gehirn. Das ist das Ergebnis der Studie „Bewegtes Al-

ter“ der Jacobs University Bremen. Mit ihrer über ein Jahr durchgeführten Untersuchung an mehr als 100 Männern und Frauen im Alter von 65 bis 75 Jahren konnten die Wissenschaftler nachweisen, dass ein dreimaliges Bewegungstraining pro Woche die geistige Leistungsfähigkeit älterer Menschen erheblich steigern kann.

„In unserer Studie wurde deutlich, dass eine hohe körperliche Fitness positive Auswirkungen auf die geistigen Funk-

tionen hat“, erklärt Dr. Claudia Voelcker-Rehage, Sportwissenschaftlerin und Leiterin der Studie.

„Konkret heißt dies, dass fitte Senioren Informationen schneller und genauer wahrnehmen und verarbeiten können als weniger fitte.“ Zudem können körperlich rüstige Rentner wesentlich gezielter wichtige von unwichtigen Informationen unterscheiden.

Körperliches Training bewirkt dabei offenbar mehr als

leichte Gymnastik: In der Studie schnitten die Teilnehmer der Walking-Gruppe und des Koordinationstrainings bei Denkaufgaben deutlich besser ab als die Teilnehmer des Entspannungs- und Stretchingprogramms. Dr. Voelcker-Rehage sieht in ihrer Studie die Bestätigung dafür, dass Sport das Risiko unerwünschter altersbedingter Veränderungen im Gehirn mindert und es beweglich und intakt hält. Älteren Menschen rät die Wissenschaftlerin deshalb, möglichst bis ins hohe Alter Sport zu treiben. „Es lohnt sich in jedem Lebensalter, mit Sport anzufangen“, so die Wissenschaftlerin. Spazierengehen, Nordic Walking oder Fahrradfahren tragen nach Angaben von Dr. Voelcker-Rehage viel dazu bei. Auf diese Weise würden nicht nur die Muskeln, sondern auch die Gehirnzellen trainiert.

„Entscheidend ist, dass ältere Menschen sich einfach viel und regelmäßig bewegen, damit sie sich auch mit 80 Jahren noch ohne Probleme den Weg zu ihrem Hausarzt merken können.“ Doch Senioren profitieren nicht nur geistig von regelmäßiger körperlicher Aktivität. „Wer sich regelmäßig bewegt, wirkt altersbedingten Verlusten der Leistungsaktivität von Herz, Stoffwechsel und Muskulatur entgegen, ein idealer Schutz vor chronischen Krankheiten“, bestätigt der Sportwissenschaftler Uwe Dresel. DAK

Unbeliebte Begriffe

Political Correctness (politische Korrektheit) ist in allen Lebenslagen gefordert. Auch ältere Menschen in Deutschland wollen „korrekt“ betitelt werden. Am liebsten ist es dabei der großen Mehrheit der Älteren, unter dem Begriff „Senioren“ zusammengefasst zu werden. Bei einer repräsentativen Umfrage gaben mehr als vier von fünf der ab 60-Jährigen (83,8 Prozent) an, diese Bezeichnung spiegelt die Lebenserfahrung älterer Menschen wider und passe daher am besten. Weit mehr als drei Viertel von ihnen (79,9 Prozent) finden, man sollte von ihnen ganz einfach als „ältere Menschen“ sprechen. Weniger gut kommen hingegen bei den Älteren die aus dem Englischen stammenden Begriffe wie „Silver Ager“, „Best Ager“ oder „Happy Enders“ an. Nur ein Viertel der ab 60-Jährigen (25,2 Prozent) sind der Meinung, solche Bezeichnungen trafen das Lebensgefühl der „jung gebliebenen Alten“ heute besonders gut. W & B

Erholsam

Urlaub mit Alzheimer-Patient

Ein gemeinsamer Urlaub eines Alzheimer-Patienten mit den pflegenden Angehörigen kann für beide Seiten ein erholsames Erlebnis sein.

Die Psychologin Prof. Gabriele Wilz von der Universität Jena hat eine entsprechende Untersuchung mit demenzten Männern und ihren pflegenden Frauen vorgenommen. Das Ergebnis: Während des Urlaubs

verhielten sich die Männer deutlich aktiver und ihre Stimmung besserte sich, ebenso das körperliche und seelische Wohlbefinden der Partnerinnen im Vergleich zu einer Kontrollgruppe.

Bei einer Untersuchung drei Monate später ging es den beteiligten Frauen sogar noch besser als zuvor. W & B

Am liebsten ohne fremde Hilfe

Vorsorgliche Planung vermeidet Bad-Barrieren im Alter

Man kann es drehen und wenden, wie man will: Es kommt der Tag, an dem es sich nicht mehr wie ein junger Gott ins Bad hüpfen lässt. Vom „schnell unter die Dusche springen“ ganz zu schweigen. Und wenn vieles nur noch im Sitzen erledigt werden kann, am Waschtisch jedoch keine Beinfreiheit herrscht, rücken selbst Gegenstände wie Armaturen plötzlich in die Ferne. Dann aber ist das Kind schon in den Brunnen gefallen. Warum also nicht rechtzeitig Vorsorge treffen? Nicht zuletzt, weil das, was in Zukunft vielleicht notwendig ist, bereits

in der Gegenwart in jedem Fall mehr Komfort und erhöhte Sicherheit darstellt. „Genau genommen dreht es sich stets um die Frage, wie man ein Bad bequemer machen und Unfälle verhüten kann“, sagt Jens Wischmann, Geschäftsführer der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS). Seine Empfehlungen: genügend Bewegungsraum, rutschsichere Fliesen und ein unterfahrbarer, höhenverstellbarer Waschtisch. Halte-, Stütz- und Klappgriffe, die sich zum Teil in jeder beliebigen Position einrasten lassen, erleichtern zudem das Hinset-

zen und Aufstehen am WC. Sitzelemente für Dusche oder Badewanne bieten Komfort und Sicherheit bei Gebrechlichkeit, sind aber auch für jeden Badnutzer praktisch. Das gilt ebenso für eine bodengleiche Wanne in der Dusche, die kein Stolperisiko birgt. Darüber hinaus sollten an leicht erreichbare Ablagen für Waschlotion und Co. gedacht werden sowie an eine Tür, die nach außen öffnet. Nach Ansicht von Wischmann haben sich seniorengerechte Bäder längst vom Krankenhaus-Image befreit. Funktionsabhängige Sicherheit könne mit For-

men erreicht werden, die durchaus ästhetische Ansprüche erfüllten. Farbe sei ebenfalls ein probates Mittel zur attraktiven Gestaltung und erweise sich als sehr wirkungsvoll bei Scheinschränkungen. So dienen laut Wischmann kontrastreiche Kombinationen eher einer klaren Orientierung als das fraglos immer noch beliebte Weiß in Weiß. Ferner rät Wischmann, bei Umbauten seitens der Installationstechnik bereits weitere Veränderungen möglich zu machen, etwa für die spätere Ausstattung mit einer Notrufeinrichtung. VDS



Das Internet bietet älteren Menschen nicht nur eine Fülle von Informationen, sondern auch ganz praktische Lebenshilfe. Foto: BAGSO

Lebenshilfe gefragt

Das Internet bietet Austausch

Das Internet ist inzwischen für viele Deutsche ein selbstverständlicher Teil ihres Alltags. Ältere Menschen bilden da keine Ausnahme. 40 Prozent der über 50-Jährigen sind laut (N)onliner-Atlas 2008 im Netz. Und doch unterscheiden sich Senioren von anderen Internetnutzern. „Das Internet hat gerade Senioren viel zu bieten. Es vereinfacht das Leben und macht einen Austausch zu unterschiedlichen Themen auch dann möglich, wenn man nicht mehr so mobil ist“, erklärt Alexander Wild. Er ist Gründer von Feierabend.de, einer Internetplattform für Senioren, die es seit fast elf Jahren gibt. Dementsprechend kamen viele Ältere über ihre Familie zum Internet, heute sind die meisten schon über den Beruf mit dem Netz vertraut. „Viele Familien sind weit verstreut – manchmal über die ganze Welt. Da ist die Online-Kommunikation oft die

einzige Möglichkeit, die Enkel aufwachsen zu sehen“, erläutert Wild. Im Allgemeinen interessieren sich Senioren für die gleichen Themen wie andere Internetnutzer – nur die Schwerpunkte sind anders. Das Internet bietet aber ganz praktische Lebenshilfe, versichert Michael Teuber, der Projektkoordinator eines Senioren-Internetcafés in Berlin. „Wir geben älteren Menschen, die sich nicht nur bereseln lassen, sondern geistig aktiv werden wollen, die Möglichkeit, sich mit Computern und dem Internet vertraut zu machen“, erklärt er. Ganz vorn auf der Interessenliste liegen dabei Arztanmeldungen, Online-Banking und Kontakte zu Reisebüros. „Die Beschäftigung mit Computern ist für die Senioren aber vor allem Mittel zum Zweck. Sie kommen, um in der Gemeinschaft etwas zu machen“, so Michael Teuber. BAGSO

Sicher, geborgen und zu Hause



Stationäre Pflege in AWO Seniorenzentren

Kreis Siegen-Wittgenstein / Olpe

Fritz-Heinrich-Seniorenzentrum
Auf der Pfingstweide 2-8
57334 Bad Laasphe
Telefon 02752/10 40
sz-laasphe@awo-ww.de

Seniorenzentrum Erndtebrück
Struthstraße 4
57339 Erndtebrück
Telefon 02753/10 77 40
sz-erndtebrueck@awo-ww.de

Hans-Georg-Vitt-Seniorenzentrum
Ziegeleifeld 9
57223 Kreuztal
Telefon 02732/20 10
sz-kreuztal@awo-ww.de

Fritz-Fries-Seniorenzentrum
Rosterstr. 186
57074 Siegen
Telefon 0271/3 30 30
sz-siegen@awo-ww.de

Richard-Winkel-Seniorenzentrum
Marderstraße 9
57368 Lennestadt
Telefon 02721/9 85 13
sz-lennestadt@awo-ww.de



AWO Bezirk Westliches Westfalen e.V.

www.awo-ww.de

Mollig - Na und
Übergeben für Damen und Herren

Chicke, sportive XXL-Mode

Siegener Straße 28
57258 Freudenberg
(Kundenparkplätze vorhanden)
0 27 34/43 93 33
www.mollig-na-und.de

Servicewohnen für Senioren in Freudenberg

- Mittendrin im alten Flecken
- Cafés, Einkaufsmöglichkeiten, Restaurants in unmittelbarer fußläufiger Nähe
- Komfortable Wohnungen mit Parkett, Marmormosaik und 1-3 Balkonen
- Betreuung nach Wunsch durch die Diakonie Pflege und Reha GmbH



Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Besichtigungstermin und lassen Sie sich von unserem Komfort-Wohnkonzept überraschen.

Initiator:
Peter Matschke · Private Hausverwaltung
Waldröhrer Str. 29 · 51597 Morsbach

Betreuung:
Diakonie Pflege- u. Reha GmbH

Betreutes Wohnen
Schlossberg

Vermietungs-Tel. (provisionsfrei):
0 22 94 / 9 93 69 13



DRK-Stiftung Altersheim

freundlich und professionell



Kurzzeit-/Verhinderungspflege für pflegebedürftige Personen
(im Einzelzimmer)

Unsere Kurzzeitpflege entlastet pflegende Angehörige z. B. bei eigener Erkrankung und bietet Ihnen die Gelegenheit, selbst einmal Urlaub zu machen.

Beim Vorliegen einer Pflegeeinstufung unterstützt die Pflegekasse Kurzzeitpflege mit einem Betrag von bis zu 1.510 € pro Jahr.

Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung. Wir beraten Sie und helfen, die notwendigen Schritte einzuleiten.

Wohnung im Betreuten Wohnen (Servicewohnen)
zu vermieten.

- seniorengerecht
 - barrierefrei
 - Aufzug vorhanden
 - Notrufsystem
 - 24-Stunden-Service
 - Balkon
- Auf Wunsch:
- Mahlzeitservice
 - Ambulante Pflege

DRK-Stiftung Altersheim Freier Grund

Am Birkenwald 1 · 57290 Neunkirchen
Tel.: 0 27 35 - 7 66 - 0 · www.drk-stiftung.de

Denken Sie schon frühzeitig an Bestattungs- und Grabmalvorsorge!



Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin und beraten Sie persönlich. Rufen Sie uns an: 0271/81920 oder 0271/232320 | www.loos-naturstein.de