

# SENIOREN HEUTE



## Vier Pfoten gegen Alterstraurigkeit

Hunde fördern Gesundheit und Lebensfreude der Senioren

Was haben der Chihuahua „Tinkerbell“ an der Seite von Partygirl Paris Hilton und die pummelige Pudeldame „Penny“ von Else Schmidt aus dem zweiten Stock gemeinsam? Nichts, schon rein optisch. Tinkerbell ist modisches Accessoire, Penny hingegen leistet echte Dienste. Seitdem sie bei der 72-jährigen Witwe vor zwei Jahren eingezogen ist, geht es dem Frauchen richtig gut. Bislang war die alte Dame immer kränklich. „Auf den Hund gekommen“, bringt dieser sie richtig auf Trab.

„Zahlreiche Studien belegen, dass Tiere die Gesundheit ihrer Besitzer fördern“, bestätigt Dr. Ute Quast, Ärztin und Besitzerin eines Golden Retrievers. Der tägliche Spaziergang mit dem Hund beispielsweise härtert ab und stärkt das Herzkreislauf-System. Tierbesitzer

haben einen niedrigeren Cholesterinspiegel und ausgeglichenen Blutdruck, sind seltener depressiv und gehen weniger oft zum Arzt. Sie sind insgesamt zufriedener und fühlen sich auch seltener krank.

Ginge es nach Psychologen und Medizinern, müsste es Haustiere auf Rezept geben. Besonders Hunde werden wegen ihres enormen Einfühlungsvermögens als zuverlässige Blindenhelfer oder logopädisch bei Kindern mit Sprechstörungen eingesetzt. Auch Wohnheime für behinderte Menschen und Altenpflegeheime nutzen den „Vier-Pfoten-Effekt“.

Vor Jahren noch undenkbar, inzwischen weit verbreitet: In vielen Einrichtungen der Altenhilfe wird gebellt, miaut und gezwitschert, was das Zeug hält. Fazit: Die Senioren benötigen

weniger Medikamente, sind vergnügter, weniger nervös, und haben mehr Gesprächsstoff.

Im Alter entsteht oft das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, nichts Sinnvolles mehr leisten zu können. Kontakte zu Arbeitskollegen fallen weg, Gefühle von Einsamkeit und Isolation stellen sich ein. Dies führt nicht selten zu Krankheiten und Depressionen.

Mit Hilfe der Tiere haben Senioren hingegen wieder eine Aufgabe, Freude am Leben und öffnen sich auch gegenüber den Mitmenschen.

„Und wenn das Haustier gar ein lebhafter, junger Hund ist, der jeden Tag versorgt, bewegt, beschäftigt und eigentlich auch erzo-gen werden will, dann lässt sich das Altern leichter ertragen, und mit etwas Glück bleiben Geist und Körper noch vie-

le Jahre rege“, sagt Ute Quast. Wichtig bei der Wahl des vierbeinigen Partners: Soll er Trainingspartner oder kuscheliger Gesellschafter sein?

Die Bedürfnisse eines Hundes an Erziehung, Bewegung und Beschäftigung können Senioren auch überfordern. Große, kräftige Vierbeiner oder lebhaftere Zweibeiner wenig geeignet. Ideal sind nach Meinung von Experten kleinere Rassen.

Statt Welpen sollten Senioren auch ältere Tiere aus dem Tierheim in Erwägung ziehen, auch wenn Welpen- oder Hundeschule sicherlich neue Kontakte zu anderen Hundebesitzern bringt. Möglich sind zudem Patenschaften für stundenweise Begleitung. dgk

## Vor Tatendrang sprühen

Sie pflegen viele Hobbys, reisen, engagieren sich sozial oder studieren sogar an der Uni. Die Generation 50plus von heute ist ganz anders als Gleichaltrige es noch vor 50 Jahren waren. Sie hat sich quasi neu erfunden – fühlt sich jung, sprüht vor Tatendrang, will im Alltag noch lange leistungsfähig sein. Und sie hat gute Chancen, dies auch zu schaffen. Leistungseinbußen

sind häufig durch eine nachlassende Herzleistung bedingt. Denn wird das Herz schwächer, leidet besonders die Ausdauer. Man fühlt sich schneller müde und erschöpft, kommt bei Belastungen wie dem Treppensteigen rascher aus der Puste oder bekommt Herzklopfen. Dagegen kann man etwas tun. Stressabbau, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewe-

gung sind das A und O. Experten empfehlen täglich mindestens eine halbe Stunde bewusste Aktivität im Alltag. Dabei zählt alles - vom Treppensteigen bis hin zum flotten Spaziergang, Wandern oder Radfahren. Im Internet unter [www.kraftquelle-herz.de](http://www.kraftquelle-herz.de) finden Interessierte dazu zahlreiche Tipps, Anregungen und auch ein Bewegungstagebuch. Foto: obs/Dr. Schwabe

## Sport auf Rezept?

Obwohl die Wissenschaft immer wieder neue Beweise liefert, wie vorteilhaft schon leichte sportliche Betätigung für die Gesundheit im Alter ist, pflegt nur etwa jeder siebte Bundesbürger über 60 Jahren einen aktiven Lebensstil, berichtet ein Apothekenmagazin. Ein dem Alter angepasster Sport wirkt vorbeugend gegen das Entstehen vieler Krankheiten und kann bei bestehenden Leiden helfen, die Heilung zu fördern. Trotz aller Aufklärung fühlten sich viele ältere Menschen zu alt oder zu krank und meinen, dass sie ihre Fitness nicht verbessern könnten, obwohl Studien das Gegenteil beweisen, beklagt Dr. Sabine Eichberg, Sporthochschule Köln. ots

## Nie zu spät

Auch wer erst mit 50 Jahren anfängt, Sport zu treiben, darf damit rechnen, langfristig davon zu profitieren. Ein Apothekenmagazin verweist auf eine Studie, die gezeigt habe, dass Männer, die erst mit 50 körperlich aktiv werden, zehn Jahre später ein ähnlich niedriges Sterberisiko hatten, wie Männer die schon immer Sport getrieben haben. W & B

## Zu Hause sicher leben

Broschüre gibt Tipps gegen Unfälle im Seniorenhaushalt

Je älter die Menschen werden, umso größer ist die Gefahr eines Haushaltsunfalls. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes in Wiesbaden sind beispielsweise 2007 mehr als 5300 Menschen, die älter waren als 65 Jahre, durch einen Unfall im Haus gestorben. Insgesamt starben 2007 rund 6400 Bundesbürger durch einen häuslichen Unfall.

Das mit Abstand größte Unfallrisiko für ältere Menschen ist der Sturz: Rund 4600 Senioren wurden 2007 Opfer eines Sturzunfalls in den vermeintlich sicheren eigenen vier Wänden. Darauf weisen der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV), Berlin, und die Aktion „Das sichere Haus“ (DSH) hin. Seniorinnen erledigen oft bis ins hohe Alter die Hausarbeit

allein. Das spiegelt sich auch in den Unfallzahlen wieder. Etwa sechs von zehn tödlich verunglückten Senioren waren weiblich. Typische Unfälle sind nach DSH-Erkenntnissen der Sturz von der Leiter, etwa beim Aufhängen feuchter und schwerer Gardinen oder beim Reinigen von Hängeschränken. Türschwelen, hochstehende Teppichkanten und lose aufliegende Läufer in Bad und Flur sind Stolperfallen, die ebenfalls schwere Stürze verursachen.

Wohnungs- und Zimmerbrände sind ebenfalls erhöhte Risiken für Senioren. 2007 starben 136 Senioren durch Verbrennungen oder durch eine Rauchvergiftung (Gesamtzahl aller Altersgruppen: 272). Typische Ursachen für Wohnungsbrände sind zum

Beispiel eine vergessene glühende Herdplatte oder das stehen gelassene heiße Bügeleisen. Auch marode oder überlastete elektrische Leitungen können in älteren Wohnungen und Häusern zur Brandquelle werden.

Der giftige Rauch ist die eigentliche Gefahr bei Bränden, weniger die Flammen. GDV und DSH raten daher, in allen Wohnräumen und in den Fluren Rauchmelder in der Mitte der Zimmerdecke zu befestigen.

Tipps zur Vermeidung von Haushaltsunfällen bietet die Broschüre „Zu Hause sicher leben“ von GDV und DSH. Sie kann per Postkarte bestellt werden bei: DSH, Holsteinscher Kamp 62, 22081 Hamburg, oder per Mail über [info@das-sichere-haus.de](mailto:info@das-sichere-haus.de). ots

## Medi-Flex Böhnke

Häusliche Alten- & Krankenpflege

Für Auskünfte stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Info Hotline: 0 27 51 / 1 30 50



Ihr Pflegedienst in Wittgenstein

24-Std.-Service • Qualifizierte Pflege  
Vertretung bei Urlaub, Krankheit oder Kur  
Hauswirtschaftliche Beratung u. Anleitung  
bei häuslicher Pflege

Inhaber: Böhnke GBR  
Am Sengelsberg 10  
57319 Bad Berleburg

Zugelassen alle Kassen



haus waldesruh

### Herzlich willkommen

im Alten- und Pflegeheim Haus Waldesruh. Frisch und umfassend renoviert im letzten Jahr, bieten wir pflegebedürftigen älteren Menschen ein Zuhause, in dem sie sich wohlfühlen können.



### Und das bieten wir Ihnen:

117 Dauerpflegeplätze, 4 Kurzzeitpflegeplätze, gemütliche Wohnküchen, Flurtreffs, Beschäftigung und Betreuung, Ergotherapie, physikalische Therapie mit med. Badebetrieb und Massagepraxis sowie einen Garten.

Wir freuen uns auf Sie!

Alten- & Pflegeheim „Haus Waldesruh“ · Zur Lenneplätze 13 · 59955 Winterberg  
Telefon 0 29 81 · 8 91 - 0 · Telefax 0 29 81 · 8 91 - 1 00  
e-Mail: [info@hauswaldesruh.de](mailto:info@hauswaldesruh.de) · Internet: [www.hauswaldesruh.de](http://www.hauswaldesruh.de)

**Mollig - Na und?**  
Unverwundbar für Damen und Herren

**Chicke, sportive XXL-Mode**  
Siegener Straße 28  
57258 Freudenberg  
0 27 34/43 93 33  
Volmestraße 2  
58540 Meinerzhagen  
0 23 54/1 28 41  
[www.mollig-na-und.de](http://www.mollig-na-und.de)

Oticon Agil. Die Formel für entspanntes Hören.

**Oticon | Agil**

**Agil = Hören<sup>2</sup>**

„Endlich ist das Hören wieder so einfach wie mit Dir einen schönen Abend zu verbringen.“  
Sie empfinden die Klangkulisse im Restaurant als anstrengend?  
Nicht mit Oticon Agil. Diese Hörsysteme lassen Sie wieder klar und deutlich verstehen. So kommen Sie leichter durch den Tag. Und fühlen sich auch abends noch voller Energie.

**PROBIEREN SIE ES AUS!**

**Scheinhardt Hörgeräte**  
Poststraße 24 · 57319 Bad Berleburg  
Tel. (0 27 51) 23 66 · Fax (0 27 51) 92 87 85  
E-Mail: [hoeren@scheinhardt.de](mailto:hoeren@scheinhardt.de) · Web: [www.scheinhardt.de](http://www.scheinhardt.de)

Unaufällig am Ohr!

oticon PEOPLE FIRST

**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](http://www.drk-siegen-wittgenstein.de)

DRK - Alles aus einer Hand.

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

Unsere häuslichen Pflegestationen:

- DRK-Sozialstation Wilsdorf
- DRK-Sozialstation Siegen
- DRK-Sozialstation Hilchenbach
- DRK-Diakonie-Sozialstation-Burbach
- DRK-Sozialstation Neunkirchen
- Diakoniestation/DRK-Sozialstation Neunkirchen

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

**Mitten im Leben.**  
Altenzentrum Haus am Sähling

...bieten wir im Haus am Sähling:

- Servicewohnen Kurzzeitpflege
- Langzeitpflege in Wohnbereichen: Demenzwohngruppe Pflegebereich Altenheim
- Sozialberatung
- Begleitung der Angehörigen
- Seelsorge und Gottesdienste
- Kulturelle Angebote und Feiern
- Kreative Freizeitgestaltung
- Cafeteria
- Gesundheitsservice im Haus

An der Gontardslust 11, 57319 Bad Berleburg  
Tel. 02751/81-620  
E-Mail [haus-am-saehling@johanneswerk.de](mailto:haus-am-saehling@johanneswerk.de)  
[www.johanneswerk.de](http://www.johanneswerk.de)

Evangelisches Johanneswerk e.V.  
Einrichtungen der Diakonie