

SWA SONDERVERÖFFENTLICHUNG · 28. APRIL 2010

# SENIOREN HEUTE



Viele Senioren nehmen auch im hohen Alter noch aktiv am Straßenverkehr teil. Dabei werden die häufig Opfer von Unfällen, die oft mit einfachen Methoden zu verhindern wären. Foto: Allianz/GP

## Kein „altes Eisen“

Was hält Senioren jung?

Schöner leben im Seniorenalter? Die älteren Menschen von heute sind fitter als früher, meinen die Deutschen. Sowohl die medizinische Versorgung als auch die Beschäftigung mit neuen Technologien und Medien halte sie jung. Das zeigen nach Angaben eines Apothekenmagazins die Ergebnisse einer GfK-Umfrage.

Die große Mehrheit (91,4 Prozent) sagt die Lebensqualität im Alter sei wegen der modernen Medizin und mehr Serviceangeboten sogar gestiegen. Neun von zehn Befragten (90,1 Prozent) führen an, die Älteren von heute seien anders aufge-

wachsen und hätten andere Ansprüche an ihr Leben als die Generationen vor ihnen.

Acht von zehn (83,6 Prozent) sehen den Grund für geistige Frische im Alter in der Möglichkeit, sich über die Medien auf dem Laufenden zu halten und sich über alles zu informieren. Auch die Auseinandersetzung mit neuen Entwicklungen (77,1 Prozent) und Technologien halte jung.

Sieben von zehn Befragten (70,2 Prozent) meinen, man müsse heute weniger körperlich arbeiten, so dass man später körperlich fitter sei. W & B



## Tür-Assistent

Je älter man wird, eine desto größere Rolle spielt Komfort im Leben. Warum auch nicht? Schließlich hat man sein Leben lang gearbeitet, umständehalber zum Wohle anderer Verzicht geübt – Zeit sich etwas Gutes zu tun bzw. sich das Leben so komfortabel wie möglich zu gestalten. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von kleinen technischen Helfern, die einem quasi unsichtbar das Leben in den eigenen vier Wänden versüßen

können. Ohne großen Kraftaufwand öffnet und schließt zum Beispiel ein automatischer, bequem nachrüstbarer Tür-Assistent. Diese Tür reagiert entweder auf nur ganz leichten Druck oder lässt sich durch Taster oder Sender nahezu berührungsfrei öffnen. Außerdem schließt die Tür automatisch – falls nicht die „Dauer-auf-Funktion“ per Schalter, die einem quasi unsichtbar das Leben in den eigenen vier Wänden versüßen

HCL/Foto: Dorma

## Sicher auf den Straßen

Auch Senioren sollten am Rad Helm tragen

Rund ein Fünftel der deutschen Bevölkerung ist heute über 65 Jahre alt. Im Jahr 2050 werden es bereits über 30 Prozent sein. Durch den demografischen Wandel rückt das Thema Senioren im Straßenverkehr immer mehr in den Fokus.

Denn auch ältere Menschen wollen auf Freizeitaktivitäten und Sport nicht verzichten und nutzen dazu Verkehrsmittel wie Auto oder Fahrrad. Laut einer Studie einer Versicherung werden sie dabei allerdings häufig Opfer von Verkehrsunfällen.

So sind 23 Prozent aller im Straßenverkehr Getöteten über 64 Jahre alt. Besonders gefähr-

det sind neben älteren Kfz-Mitfahrern und Fußgängern speziell Radfahrer. Als Pedaleure sind Senioren mehr als dreimal so gefährdet wie die 25- bis 64-Jährigen.

Um dies zu vermeiden, raten Verkehrsexperten Autofahrern zu erhöhter Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme gegenüber Radfahrern. Sie weisen als so genannte ungeschützte Verkehrsteilnehmer eine sehr hohe Verletzbarkeit auf, werden aber von Autofahrern meist weniger beachtet als andere motorisierte Verkehrsteilnehmer.

Aber auch die radelnden Senioren können zu ihrer

eigenen Sicherheit beitragen. Helle und auffällige Kleidung macht sie für andere Verkehrsteilnehmer besser sichtbar. Selbstverständlich sollte zudem das Einhalten von Verkehrsregeln sein, ebenso wie die Nutzung eines verkehrssicheren Fahrrads mit gut funktionierenden Bremsen und Leuchten.

Sicherheitsexperten weisen außerdem darauf hin, dass immer noch zu viele Senioren ohne entsprechenden Schutzhelm Rad fahren. Dabei habe gerade dieser bei einem Unfall bzw. Sturz oft eine lebensrettende Funktion, da er vor schweren Kopfverletzungen schützt. GP

## Nutzlose Werte?

Rolle der Großeltern heute

Großeltern sollen den Enkelkindern auch traditionelle Werte vermitteln, meinen die meisten Deutschen. Manche aber halten das auch für überholt. Das zeigen die Ergebnisse einer repräsentativen GfK-Umfrage im Auftrag eines Apothekenmagazins.

Zur Vermittlung alter Werte seien Großeltern wichtig, sagen knapp neun von zehn Befragten (87,2 Prozent). Ebenso viele

(86,5 Prozent) schätzen die Fähigkeit der Älteren, Geschichten von früher weiter zu geben.

Allerdings glauben auch vier von zehn Bundesbürgern (41,7 Prozent), dass die Erfahrungen der Älteren den Kindern heute kaum mehr etwas nützen. Und jeder siebte Befragte (13,9 Prozent) meint sogar, dass Großeltern heutzutage nicht mehr so wichtig für die Enkelkinder seien. W & B

## Stress vermeiden

Im Alter bleiben Bewegung und Ernährung wichtig

Mit dem Alter kommt die Gelassenheit. Doch immer öfter fühlen sich auch Menschen jenseits der 60 spürbar gestresst. Das ist nicht gesund, denn Stress begünstigt Arterienverkalkung. Vor allem dann, wenn er mit unausgewogener Ernährung, Übergewicht, Bluthochdruck, Rauchen und Bewegungsmangel einhergeht.

„Alle diese Faktoren sorgen dafür, dass die Gefäße erodieren“, erklärt Prof. Dr. Martin Halle. Das bedeutet: Die Schutzschicht der Gefäße wird rau und reißt ein. Hier setzen sich Cholesterin und Blutplättchen ab, so dass sogenannte Arteriosklerose-Plaques entstehen und sich ein Gefäßverschluss bilden kann. „Stress wirkt etwa

so wie erhöhter Blutdruck“, erklärt der Münchner Kardiologe. „Er sorgt für eine vermehrte Dehnung des ohnehin schon angegriffenen Gefäßsystems.“

Um das Krankheitsrisiko zu reduzieren, rät Dr. Anselm Gitt, auch auf persönliche Risikofaktoren – erhöhte Cholesterin- und Blutdruckwerte, Diabetes mellitus und kardiovaskuläre Erkrankungen in der Familie – zu achten.

Maßgeblich für die Bewertung des Cholesterins ist der Wert des schädlichen LDL-Cholesterins: „Der Toleranzbereich liegt zwischen 160 und 70 mg/dl, wobei die strengeren Werte unter 100 mg/dl für all jene gelten, die ein erhöhtes Risiko aufweisen“, betont der Herzspezialist.

Eine gefäßgesunde Lebensweise mit Sport und ausgewogener Ernährung kann die Kontrolle der Cholesterinwerte erleichtern. „Denn der Wert des guten HDL-Cholesterins wird durch körperliche Aktivität und Abnehmen positiv beeinflusst“, weiß Prof. Halle. Für Ältere besonders geeignet seien Schwimmen, Radfahren, Joggen und Walken – drei mal pro Woche 30 Minuten lang.

Bei der Ernährung sollten gesättigte Fettsäuren gemieden werden. „Ungesättigte Fettsäuren wie in Getreide und Fisch verändern die Zellwände positiv“, erläutert Prof. Halle. Bei deutlich erhöhten LDL-Werten müssten jedoch meist Lipidsenker eingesetzt werden. djd/pt



Eine ausgewogene Ernährung mit ungesättigten Fettsäuren kann den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Foto: djd/MSD/Essex

## Malteser Mahlzeitendienst

Sieben Tage heißes Essen

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



Ihr Siegener Malteserteam.

## Seniorenservice

Keiner Althoff - die Alternative mit Herz

- Hilfe im Alltag
- Freizeit & Begleitservice
- Tierbetreuung
- Hilfe in der Not
- Büroservice
- Umzugsservice

Gosenbacher Hütte 58 57080 Siegen  
Tel.: 0271 / 233 937 65 Mobil: 0151 / 253 652 78  
Email: info@seniorenservice-althoff.de, Web: www.seniorenservice-althoff.de



## Wie einst im Mai

Montag, 10. Mai 2010  
**Bunter Nachmittag**  
mit Musik, Sport und Gesang sowie gemütlichem Kaffeetrinken  
um 14.30 Uhr im Leonhard-Gläser-Saal  
der Siegerlandhalle  
**EINTRITT: 3,- Euro**

Kartenverkauf – solange der Vorrat reicht – ab Montag, 12. April 2010, erhältlich im Rathaus Weidenau, Zi. 202, in den Bürgerbüros Weidenau, Geisweid, Eiserfeld und Siegen sowie in den Sparkassen Morleystraße, Marburger Straße, Achenbach, Kaan-Marienborn, Trupbach, Seelbach, Geisweid – Klafelder Markt, Weidenau – Haardter Brücke, Giersberg, Eiserfeld, Niederschelden, Gosenbach, Eisern und Dreisbach sowie in der Volksbank – Berliner Straße. Inhaber des „SIEGENER AUSWEISES“ erhalten eine Freikarte in den Bürgerbüros sowie im Rathaus Weidenau.

Veranstalter: Stadt Siegen  
Fachbereich 5, Arbeitsgruppe Sonderleistungen

**NEU**

## Senioren-Lieferservice

Sind Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt?  
Dann nutzen Sie den neuen Senioren-Lieferservice von Ihrer freundlichen Metzgerei **W. Scholl** in Zeppenfeld.

Bestellen Sie ab heute einfach Do. oder Fr. bis 18.00 Uhr per Telefon unter **02735 / 22 79**

Ihre Fleisch- und Wurstwaren bei uns im Fleischeri Fachgeschäft!

Wir liefern am nächsten Tag Qualität aus eigener Schlachtung kostenlos und frisch zu Ihnen nach Hause.

**Metzgerei W. Scholl**  
Inh. Stefan Scholl  
Frankfurter Str. 113 · 57290 Neunkirchen-Zeppenfeld

...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