

SENIOREN HEUTE



Abnutzung und Zahnschmelzerosion nehmen im Laufe eines Menschenlebens zu. Deshalb ist es wichtig, auch Anti-Aging für die Zähne zu betreiben. Foto: djd/Signal

Weniger Muskeln – häufigere Stürze

Mit körperlicher Betätigung dem Abbau der Muskelmasse entgegen wirken

Das Altern des Körpers wird zuerst auf der Haut sichtbar und in den Gelenken spürbar. Unbemerkt bleibt oft, dass auch die Muskelmasse im Alter abnimmt – mit gefährlichen Folgen für die Gesundheit, vor denen Experten der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) warnen. Dimensionen des Altern waren unter anderem Thema auf dem diesjährigen 116. Internistenkongress der DGIM in Wiesbaden.

Auch gesunde Menschen verlieren im fortgeschrittenen Alter an Muskelmasse. Bis zum 80. Lebensjahr gehen etwa 30 Prozent verloren, erläuterte Kongresspräsident Prof. Dr. med. Jürgen Schölmerich, Universität Regensburg: „Wir spüren dies nicht, da sich die meisten Tätigkeiten im Alltag heute mit geringer Muskelmasse bewältigen lassen. Die Diagnose Sarkopenie wird oft erst gestellt, wenn es zu einem schweren Sturz gekommen ist.“

Tatsächlich ist die Muskelschwäche die häufigste Ursache für Stürze im Alter. Auch an den Sturzrisiken Nummer zwei und drei, den Störungen von Gang und Gleichgewicht, ist häufig eine Muskelschwäche beteiligt. Viele Stürze führen zu

Knochenbrüchen. Die Folge sind lange Krankenhausaufenthalte. Schließlich führen Komplikationen wie Thrombosen oder Lungenentzündungen häufig zum Tod. Prof. Schölmerich: „Die Sarkopenie gehört eindeutig zu den unterschätzten Gesundheitsrisiken im Alter.“ Bei übergewichtigen Menschen ist die Sarkopenie oft schwer zu erkennen. Ein Zeichen kann ein Wadenumfang von weniger als 31 Zentimeter sein. Die gestörte

Beweglichkeit prüft der Arzt mit dem „Timed Up & Go Test“: Gemessen wird die Zeit, die ein Patient benötigt, um von einem Stuhl mit Lehne aufzustehen, drei Meter nach vorne und zurück zu gehen und sich wieder zusetzen. „Bei einer Sekundenzahl bei 14 oder darüber ist die Gang-Sicherheit eingeschränkt; ab 20 Sekunden ist die Mobilität eingeschränkt“, sagt DGIM-Vorsitzender Schölmerich. Dabei sei eine Sarkope-

nie kein unvermeidbares Schicksal. „Muskelkraft und Beweglichkeit lassen sich auch im Alter durch Sport steigern“, erläutert Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Extraordinarius und Chefarzt für Geriatrie an der Universität Basel.

Er rät allen älteren Menschen, sich fünf Mal in der Woche eine halbe Stunde körperlich zu betätigen. Höchstleistungen sind nicht erforderlich: Bereits normale Haus- und Gartenarbeit, häufiges Treppensteigen, Nordic Walking oder ein ausgedehnter Spaziergang stärken die Muskeln. Aber auch Gymnastik oder ein Krafttraining können Senioren durchführen.

Wichtig für ein erfolgreiches Altern ist auch eine gesunde Ernährung. „Muskeln benötigen genügend Eiweiß, vor allem wenn durch das Training neue Muskelmasse aufgebaut werden soll“, erläutert Prof. Kressig. Der Experte verordnet vielen Patienten Vitamin D, das einen wesentlichen Einfluss auf die Muskelfunktion hat. Studien haben gezeigt, dass eine ausreichende Vitamin D-Zufuhr die Sturzrate von älteren Erwachsenen um bis zu 50 Prozent.



Regelmäßige Bewegung auch im Alter ist wichtig, um dem Muskelabbau entgegen zu wirken und damit auch mögliche Stürze zu vermeiden. Foto: ddp

Dem Alter die Zähne zeigen

Die Zeit hinterlässt ihre Spuren am Gebiss

Wie alt oder jung ein Mensch wirkt, entscheiden sich oft auf den ersten Blick. Dabei spielt unbewusst auch das Aussehen seines Gebisses eine große Rolle. Doch was genau lässt die Zähne alt wirken und werden? Experten haben eine Antwort auf diese Frage gesucht und fünf Merkmale definiert, die zeigen, wie stark die Zeit ihre Spuren an den Zähnen hinterlassen hat.

Mit zunehmendem Alter treten fünf Merkmale besonders häufig auf: Zahnschmelzabnutzung, empfindliches Zahnfleisch, Zahnfleischrückgang, sensible Zähne und Verfärbungen.

Abnutzung und Zahnschmelzerosion nehmen im Laufe eines Menschenlebens zu. Verschärft wird dieser Prozess häufig durch Medikamente, die den natürlichen Schutz des Speichels vermindern. Zahnfleischentzündungen, die in Folge von Belägen entstehen, sind bei älteren Personen ausgeprägter. Eine Überempfindlichkeit kann bei freiliegenden Zahnhälften auftreten, etwa infolge eines Zahnfleischrückgangs.

Wer in die Jahre kommt, klagt zudem häufiger über Verfärbungen. Auch Wurzelhautentzündungen und Zahnfleischschwund kommen jetzt öfter vor.

Mittlerweile gibt es spezielle Zahnpasten, die gezielt gegen die beschriebenen Alterungsprozesse vorgeht. Die World Dental Federation, der internationale Fachverband der Zahnärzte, empfiehlt, zur Förderung der Mundgesundheit zweimal täglich die Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta zu putzen.

Neben der häuslichen ist die professionelle Mundhygiene für Menschen ab 40 Jahren besonders wichtig – speziell dann, wenn Implantate getragen werden – und ebenso die regelmäßige Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt. djd/pt

AWO Kreisverband Siegen-Wittgenstein/Olpe

Herausforderung Pflege

Kursreihe für pflegende Angehörige der AWO-Sozialstation

Jeden Montag, 17:30 - 19:00 Uhr
Begegnungsstätte Am Sohlbach 18 Siegen-Geisweid

Anmeldung: 0271/890610

Richtiges Pflegen will gelernt sein

Geisweid. In Zusammenarbeit mit der BARMER GEK bietet die AWO-Sozialstation eine Kursreihe für pflegende Angehörige und interessierte Bürger an. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Montag, 16.08.2010 Einführung: Pflegen zu Hause
Montag, 23.08.2010 Pflege ganzheitlich gestalten
Montag, 30.08.2010 Hilfsmittel erleichtern den Alltag
Montag, 06.09.2010 Richtig lagern & mobilisieren
Dienstag, 14.09.2010 Rückenschonend Pflegen
Montag, 20.09.2010 Wertvolles Wissen zu Vitalfunktionen
Montag, 27.09.2010 Zum Umgang mit Medikamenten
Montag, 04.10.2010 Schäden an der Haut erkennen
Montag, 11.10.2010 Tipps zur gesunden Ernährung
Montag, 18.10.2010 Abschlussabend

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

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 02753/50 77 40
sz-erndtebrueck@awo-ww.de

Hans-Georg-Vitt-Seniorenzentrum
Ziegelefeld 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
Märderstraße 9
57368 Lennestadt
Telefon 02721/9 85 13
sz-lennestadt@awo-ww.de

AWO Seniorenzentren
AWO Bezirk Westliches Westfalen e.V.
www.awo-ww.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

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
- 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 Au Graben 15 57234 Wilsdorf-Niederdielfen
Tel.: 0271-39 840 Fax: 0271-390 793