



SENIOREN

heute



Spezielles Training Mehr Kraft und Mobilität dank Übung

Senioren, die altersgerechtes Gerätetraining betreiben, werden mit mehr Kraft, erhöhter Mobilität sowie weniger Verletzungen belohnt. Die positiven Effekte entstehen unabhängig vom Lebensalter, was zeigt: Es ist nie zu spät, mit Training zu beginnen. Neue Programme für Seniorentaining Gesundheitssystem sogar finanziell entlasten. Diese Erkenntnisse gewannen Sportmediziner der Ruhr-Universität Bochum in einer Studie. NRW-Gesundheitsmi-



Wer im Alter seine Kraft trainiert, wird mit mehr Mobilität und weniger Verletzungen belohnt.
Foto: ddp

nister Karl-Josef Laumann würdigte die Forschungsarbeit als

„beispielhafte Bereicherung des Gesundheitswesens“ und nahm das Projekt in die Landesinitiative „Gesundes Land NRW“ auf. Ziel der Studie war die Überprüfung eines neuartigen Trainingsprogramms namens „goldenage“ hinsichtlich der Sturzprophylaxe für ältere Menschen. Die Zeit hierfür drängt, denn ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt mindestens einmal im Jahr mit gravierenden Folgen wie Bettlägerigkeit. Die Neu-

entwicklung ist ein softwaregestütztes medizinisches Trainingskonzept für die Generation 60plus. Dessen spezielle Diagnostikmethoden, wie die Ermittlung des individuellen Sturzrisikos und des biologischen Alters vor dem Training, gelten als besonders effektiv. goldenage wird 2009 deutschlandweit in Einrichtungen der Seniorenpflege sowie in Kliniken und Therapiepraxen eingeführt. Gegenwärtig wird auch an einer Kosten-Nutzen-Analyse gearbeitet, um eine Finanzierung von Seniorentaining seitens der Kostenträger zu erreichen.

DEMENTZ BEGEGNEN

Eine der Kehrseiten der heute hohen Lebenserwartung: Immer mehr alte Menschen bauen geistig so weit ab, dass sie ohne Hilfe, oft rund um die Uhr nicht leben können. Der Zeitpunkt jedoch, zu dem völlige Hilfsbedürftigkeit eintritt, kann weit hinaus geschoben werden. Dazu müssen aber Angehörige oder andere nahe Bezugspersonen früher als heute meist üblich aktiv werden. „Oft sind bereits diverse Katastrophen passiert, bevor Hilfe in Anspruch genommen wird“, bedauert Prof. Hans Gutzmann, Leiter der Klinik für Psychiatrie am Berliner Krankenhaus Hedwigshöhe und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie- und Psychotherapie. Der Umgang mit der Krankheit will und kann gelernt werden. Richtig angeleitet können Demenztätige Schwächen ausgleichen und Restfähigkeiten nutzen. So gilt es, alte Interessen und Fertigkeiten möglichst lange zu erhalten. „Das motorische Lernen bleibt lange erhalten“ erklärt Gutzmann. Er rät den betroffenen Angehörigen dringend, auf jeden Fall möglichst früh Hilfe bei professionellen Helfern zu suchen. Diese können die Angehörigen entlasten und auch einen Teil der Pflege übernehmen. Allein scheitern oft auch bestens motivierte Angehörige.

W & B



Im Herzen jung bleiben

Diesem Paar ist das gelungen, wovon Millionen träumen: Sie sind im Herzen jung geblieben und können ihren Lebensabend genießen. Wertvolle Tipps, wie der eigene Ruhestand zum Erfolg wird, finden Berufsaussteiger in der kostenlosen Broschüre „Fortschritt“ vom Informationszentrum der deutschen Versicherer. Die Themen reichen von der körperlichen und geistigen Fitness über Ehrenamt und Hobbys bis hin zu den Finanzen. Die Broschüre kann bestellt werden unter ☎ 08 00/7 42 43 75, oder über das Internet unter www.klipp-und-klar.de. Foto: Wedopress

Sich jung halten Muskeln gezielt trainieren

Mit zunehmendem Alter schwinden die Muskeln. Das ist Teil des normalen Alterungsprozesses. Wie ausgeprägt dies aber geschieht, hat jeder selbst in der Hand.

Wer sich kaum noch bewegt, verliert gefährlich viel Muskulatur. Wer sich aber regelmäßiges Training verordnet, kann mit 80 Jahren die Leistungsfähigkeit eines untrainierten 40-Jährigen übertreffen. Damit steigern Senioren ihre Lebensqualität enorm und erhalten ihre Selbstständigkeit.

Der Sportwissenschaftler Prof. Dietmar Schmidtbleicher von der Universität Frankfurt/Main nennt dies einen „selbst gemachten Anti-Aging-Effekt“. Senioren benötigen aber

fast doppelt so lange für den Muskelaufbau wie junge Menschen. Doch der Kraftzuwachs stellt sich auch bei ihnen sicher ein.

Kaum regeneriert sich dagegen, was die Sportwissenschaftler „Muskelleistung“ nennen: die Fähigkeit zu schnellen und dynamischen Bewegungen. Doch allein die Wiedergewinnung oder der Erhalt der Muskelkraft bringt enorme Vorteile im Alltag.

Wer damit beginnen will, muss dies allerdings gut dosieren. Mit der vernachlässigten Muskulatur haben auch immer Gelenke und Knochen gelitten. Sie regenerieren langsamer. Zu starke Muskeln könnten sie überfordern.

Auf dem Holzweg? Das Alter im Blick haben

Die ausschließliche Orientierung an Jugendlichkeit verhindert Fortschritte in der Produktentwicklung. „Die Erkenntnisse der Alterforschung fließen bis heute kaum in die Produktentwicklung ein“, beklagt Professor Dr. Frieder Lang, Altersforscher an der Universität Erlangen-Nürnberg in einem Apotheken-Magazin. Um das zu ändern, hat er einen Seniorenbeirat aus 120

ehrenamtlichen Mitgliedern im Alter zwischen 60 und 90 Jahren gegründet. Es gehe dabei ausdrücklich nicht um spezielle Produkte für alte Menschen, sondern um ein besseres Universaldesign. „Technik, die für alle leicht und sicher bedienbar ist und aktiv macht“ erklärt Lang. Die Beiräte seien da ein guter Gradmesser. „Denn ihre Erfahrung ist eben die der Erfahrung eines ganzen Lebens.“

W & B

Für ein Alter in Würde und Selbstbestimmung ...



Altenzentrum Haus am Sähling
Hausleitung: Edith Aderhold

An der Gontardslust 11
57319 Bad Berleburg
Tel. 027 51/81-620
Fax 027 51/81-667
E-Mail: haus-am-saehling@johanneswerk.de

www.johanneswerk.de

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
- Gesundheitservice im Haus

Evangelisches Johanneswerk e.V.
Einrichtungen der Diakonie

Senioren- Wohn- und Pflegeheim Elim



- Kurzzeitpflege
- Betreutes Wohnen
- Strukturierte Betreuung Demenzkranker in eigener Tagesgruppe
- Komfortzimmer mit Dusche und WC
- Anschlüsse für Telefon und TV
- Cafeteria, Kiosk, Frisörsalon

Wir beraten Sie gern!
Ein persönliches Gespräch ist jederzeit nach Terminabsprache möglich.

Altenheim Elim
Oberndorfer Str. 46a
57334 Bad Laasphe-Oberndorf

Telefon: 02754 / 3747-0
Fax: 02754 / 3747-25
E-Mail: altenheim_elim_gmbh@t-online.de
Internet: www.altenheim-elim-gmbh.de

Wir sind eine anerkannte Einrichtung für Zivildienstleistende.

...mit uns zu Hause älter werden. Sorgenfrei, für die ganze Familie!

Lange gut leben.



„Da sind wir uns einig!“
Meine Mutter will nur das Beste, ich will ihre Sicherheit.

Hinweis: Bei Vorlage einer Kostenübernahmeerklärung der Pflegekasse von 17,90€, keine monatliche Zuzahlung erforderlich.

Rufen Sie uns gerne an:
0271/33716-0

Geschäftszeiten:
Mo.-Do. 8.00-16.30 Uhr
Fr. 8.00-12.00 Uhr

DRK - Hausnotruf Basispaket
ab **17,90 €**
pro Monat
zzgl. einmalige Montagekosten von 25,50 €

Im Basispaket inklusive:

- Beratung und Einweisung in die Handhabung des Haus-Notruf-Systems
- Teilnehmerstation und ein Armband Handsender (Telefonanschluss nötig)
- Aufsichtung auf die tägl. 24-Stunden besetzte DRK-Haus-Notruf-Zentrale.
- Hinterlegung der Kundendaten mit Krankheiten und benötigten Medikamenten
- Bei Notfällen Alarmierung des Rettungsdienstes, Information an Person des Vertrauens
- Vor-Ort-Kundendienst

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Siegen-Wittgenstein e.V.
www.drk-siegen-wittgenstein.de