

Es geht bergauf: Viele Senioren sind gesünder als früher



Viele Menschen bleiben heutzutage bis ins hohe Alter aktiv, ob beim Wandern, Laufen oder Radfahren.

Foto: colourbox.de

NÜRNBERG – „Gesund altern“: Das klingt fast wie ein Widerspruch – und wird doch für immer mehr Menschen Realität.

3,3 Millionen Bayern sind älter als 60 Jahre, in 20 Jahren sollen es 4,3 Millionen sein – mehr als ein Drittel der Bevölkerung. Die Bedeutung der älteren Menschen für die Gesellschaft steigt. Und während das Alter früher mit Krankheit gleichgesetzt wurde, bekommen viele Senioren nun etliche sehr gute Jahre obendrauf.

„Das Alter wird immer besser“, sagt Frieder Lang vom Nürnberger Institut für Psychogerontologie (IPG). Senioren zeigen bessere kognitive Leistungen und mehr positive Affekte als frühere Generationen, besagt die Berliner Altersstudie. Andererseits denken viele erst zu spät über die Herausforderungen des Alters nach. Ein neues Beratungsangebot des IPG soll da nun Abhilfe schaffen. *msm*
(Bericht Seite 3)

Noch in Schwung

Nürnberg: Beratung für gesundes Altern

VON MARTIN MÜLLER

Ob Gedächtnissprechstunden oder medizinische Behandlung – Angebote für altersbedingte Krankheiten und Probleme gibt es reichlich. Doch wie man sich auf die Veränderungen vorbereitet und wie man ein erfülltes Alter erleben kann, sagt einem kaum jemand. Das soll sich nun ändern.

NÜRNBERG – Die Beine wollen nicht mehr so wie früher. Was einst eine leichte Steigung war, entwickelt sich plötzlich zum beängstigenden Hindernis, und auch der Weg zum Bäcker scheint jeden Tag ein Stückchen weiter zu werden.

Doch trotz aller Beschwerden muss man dem Negativen nicht zu viel Raum geben: „Wir wollen zeigen, wie



Franz Müntefering bei der Vorstellung des Beratungsangebots. Foto: Weigert

man trotzdem ein schönes Leben führen kann – trotz negativer Entwicklungen in manchen Lebensbereichen“, erklärt Professor Frieder Lang, Leiter des Nürnberger Universitätsinstituts für Psychogerontologie (IPG).

Hier setzt das gerade gestartete Angebot „Beratung für gesundes Altern“ des IPG an. „Wir beraten über die Herausforderungen, die das Alter stellt“, erläutert Lang. Und zwar im besten Falle präventiv, also bevor die eigentlichen Probleme einsetzen.

„Ein Termin dort sollte genauso normal sein wie der Besuch im Reisebüro. Man sollte sich fragen: Wie komme ich eigentlich durchs Leben?“, sagt Franz Müntefering, einst Vizekanzler und nun Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen. Das Nürnberger Angebot kann natürlich nur ein Anfang sein, doch es soll viele Nachahmer finden.

So viel Angst wie früher muss man vor dem Alter ohnehin nicht mehr haben. Allein: Bei manchen fehlt der Glaube daran. Ein Beispiel: Seit 2006 waren in der Gedächtnisberatung des IPG 806 Personen, die überzeugt waren, Demenz zu haben. Tatsächlich hatten aber 24 Prozent von ihnen nur subjektive Einschränkungen, weitere 22 Prozent zeigten lediglich leichte kognitive Einbußen.

Demenzrisiko sinkt

Frieder Lang zitiert die gerade veröffentlichte Framingham-Langzeitstudie, nach der das Demenzrisiko in den USA seit 1975 sogar um 44 Prozent gesunken ist. Allerdings ist dieser Effekt fast nur bei Höhergebildeten zu verzeichnen, die meist auch einen gesünderen Lebensstil pflegen.

„Die Lebenserwartung in der obersten Gesellschaftsschicht ist bei uns bei den Männern um zehn und bei den Frauen um acht Jahre

höher als in der untersten Schicht – das ist der eigentliche Skandal“, meint Fred-Jürgen Beier, Leiter des Nürnberger Gesundheitsamts.

Auch der 76-jährige Franz Müntefering sorgt sich im Gespräch mit unserer Zeitung um die Menschen, die keinen Sinn im Leben mehr finden: „Man darf nicht nur einfach den Tank leer fahren. Man muss in Bewegung bleiben, neugierig sein, lachen.“

Der SPD-Politiker betont, wie wichtig die sozialen Kontakte sind, die Gespräche: „Das größte Problem sind die extrem Einsamen. Menschen, die einsam sind, implodieren, sie klappen im Alter einfach ein.“

Geistig gefordert ist Müntefering ohnehin noch genug, doch auch körperlich bleibt er aktiv: Jeden Morgen betreibt er eisern 15 Minuten Gymnastik, geht mehrmals die Woche eine schnelle Runde von 3,5 Kilo-



Ein Rezept für gesundes Altern: den Spaß am Leben behalten, Neues ausprobieren und sich regelmäßig mit guten Freunden austauschen – eben genau wie die bayerische Rentner-Rockband „Bones Trader“. Foto: dpa

metern. „Bewegung der Beine ernährt das Gehirn“, ist der ehemalige Vizekanzler überzeugt. Wenn man damit lernen, dass Kraft, Ausdauer und vor allem Koordination nachlassen, könne man sagen: „Ich bin 76 – und trotzdem noch gut drauf!“

Kostenloses Erstgespräch

Nicht jeder schafft das von allein. Dafür soll das neue Nürnberger Beratungsangebot nun Abhilfe schaffen: „Sie kommen zu einem kostenlosen Erstgespräch zu uns und wissen dann, wo sie stehen und was die weitere Prognose ist“, erklärt Lang. Das soll helfen, besser mit den Beschwerden und Veränderungen umzugehen. Finanziert wird das alles von den Nürnberger Schüller-Stiftungen.

Das IPG kann weitervermitteln, Trainingsangebote entwickeln oder (dann gegen Bezahlung) eine vertiefte

Beratung anbieten. Wer sich beraten lässt, erklärt sich dazu bereit, an einer fortlaufenden Untersuchung teilzunehmen, also alle paar Monate nach dem Befinden gefragt zu werden.

Die Problemlagen sind vielfältig: Wie lässt sich die Selbstständigkeit erhalten? Wie gut ist mein Gedächtnis? Auch ein Gutachten über die Fahrtauglichkeit können die Psychologen erstellen. „Der Betroffene kann damit machen, was er will. Wir müssen ihn nicht anzeigen, wenn er trotzdem fährt“, betont Lang. Bisher hätten sich aber alle an die Empfehlungen gehalten.

Dem Professor für Psychogerontologie liegt daran, möglichst vielen Menschen ein gesundes Altern zu ermöglichen. „Das sind auch große Ressourcen und Wissensschätze, die brachliegen. Auch im Alter kann man noch etwas beitragen und produktiv sein,

wenn auch nicht von 8 bis 17 Uhr im Büro“, betont Lang.

Franz Müntefering sieht das ähnlich und ist ganz Politiker, wenn er sagt: „Demokratie hat keinen Schaukelstuhl. Jeder hat bürgerliche Pflichten und muss sich nach seinen Möglichkeiten einbringen.“ Gerade in der Flüchtlingsarbeit würden das im Augenblick ja viele tun.

Es mag noch ein langer Weg sein, doch Frieder Lang lässt sich nicht von der Vision abbringen, dass das Altsein endlich nicht mehr negativ gesehen wird: „Man kann alt sein und das Altsein als gut, als richtig empfinden.“

① Einen Beratungstermin kann man unter der Telefonnummer (0911) 530 2961 15 vereinbaren, Mail-Adresse ipg-bega@fau.de – das IPG befindet sich in der Kobergerstraße 62 in Nürnberg.

Anmerkung zur Richtigstellung: Im Text wird auf Gutachten über die Fahrtauglichkeit eingegangen. Dazu wird Prof. Lang mit der Aussage zitiert: "Der Betroffene kann damit machen was er will. Wir müssen ihn nicht anzeigen, wenn er trotzdem fährt". Richtig ist, dass die Ergebnisse von auf privaten Wunsch durchgeführten Fahrtauglichkeitsuntersuchungen grundsätzlich vertraulich behandelt werden und es den Betroffenen selbst überlassen bleibt, wie Sie diese verwenden. Dies gilt nicht, wenn der Auftraggeber für ein solches Gutachten eine staatliche Behörde ist.