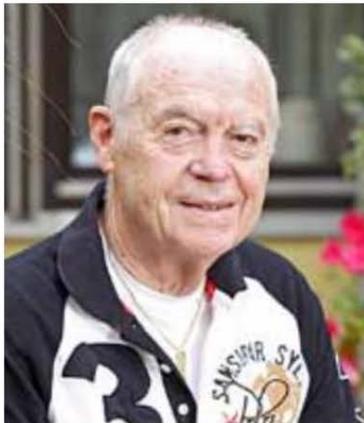


## Sind Sie noch fit genug?

Gründlicher Check bei Prof. Frieder Lang und seinem Team verschafft Klarheit



Erwin Alber reagiert mit einem eigenen Konzept auf seine Vergesslichkeit.

Im Alter nicht mehr gut zu sehen oder einen Herzschrittmacher zu benötigen, ist das eine. Hier sind Ärzte gefragt.

Doch es gibt auch Situationen, in denen sich Senioren nicht mehr so richtig fit und sicher fühlen, aber eine medizinische Behandlung nicht zwingend notwendig ist: Wenn einem zum Beispiel beim Spazierengehen plötzlich ein Auto bedenklich nahe gekommen ist und der Fahrer wütend hupt – weil man das Auto einfach nicht rechtzeitig bemerkt hat. Wenn Zweifel hochsteigen, ob man wirklich noch selbst Auto fahren sollte. Oder wenn es mit dem Sich-etwas-Merken nicht mehr so gut klappt und man vergesslich wird. »Das hat mich sehr erschreckt«, sagt zum Beispiel Erwin Alber. Früher, sagt der bald 78-Jährige, habe er »sechs, sieben Dinge im Kopf gehabt« und sie der Reihe nach abgearbeitet. Möchte er heute etwas erledigen, passiert es ihm manchmal, dass er aufsteht, loslegen will und plötzlich nicht mehr weiß, »was ich tun wollte«.

Als Erwin Alber von »BegA« hörte, der »Beratung für gesundes Altern«, überlegte er nicht lange und fuhr hin. »Das Ergebnis war sehr aufschlussreich.« Heute schreibt sich Erwin Alber, der sein ganzes Leben lang Sport getrieben hat, ein Tagesprogramm. Hilfreich war für ihn der Ratschlag: ein bis zwei Dinge zu erledigen und »erst dann wieder weiterzudenken«.

BegA ist ein Angebot des Instituts für Psychogerontologie (IPG) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Seit Januar 2016 verbindet es als neuartiges und bundesweit einmaliges Modell individuelle Beratung mit wissenschaftlicher Forschung. Das explizit nicht-klinische Konzept ist ein umfassendes, vorsorgeorientiertes Angebot und richtet sich speziell an ältere Menschen in der zweiten Lebenshälfte, aber auch an deren Angehörige.

### Wie gesundes Altern gelingt

Institutsleiter Professor Frieder R. Lang sagt: »Wir wollen dabei beraten, wie man mit Herausforderungen des Alterns umgehen kann und wie gesundes Altern gelingt.« Denn wenn Senioren Anzeichen des Alterns spüren, sind sie oft besorgt. Aber viele wollen sich nicht sofort an eine klinische, neurologische oder psychiatrische Einrichtung wenden. »Manch einer befürchtet beispielsweise, dass Untersuchungsergebnisse über funktionelle Einbußen an die Behörden wie die Führerscheinstelle oder auch an andere Stellen weitergeleitet werden und man dadurch Nachteile hat«, erläutert der Psychogerontologe. So führen die Experten des IPG – ein Team aus Psychologen, Mediziner, Gerontologen, Sozialpädagogen und Ergotherapeuten – zum Beispiel eine sogenannte Leitliniendiagnostik der Fahrtüchtigkeit durch. Das Ergebnis erhalten aber nur diejenigen, die die Fahreignungsprüfung absolviert haben.

Schon mehrmals hat Frieder Lang erlebt, dass Senioren nach der Prüfung ihren Führerschein freiwillig abgegeben haben.

Ein anderes Thema ist Demenz. Die IPG-Fachleute jedoch behandeln Demenz nicht: »Bei uns geht's meist darum, wie man mit der Angst vor der Erkrankung umgeht«, erläutert der Wissenschaftler. Im Ernstfall würde er den Besuch eines Facharztes oder der Klinikambulanz empfehlen.

Daneben werden im IPG auch Fragen zur gesunden Ernährung beantwortet, wie man sich fit hält oder wie man sein Wohnumfeld sicher gestaltet. »Wir beurteilen vor Ort, welche Gefahrenquellen es gibt und wie man diese beseitigen kann. Oder wir beschreiben, was nötig wäre«, sagt Lang. »Wir sind unvoreingenommen und

neutral und sagen, was es in der jeweiligen Situation für Lösungen gibt.« Außerdem kann man an Präventionskursen und jährlichen Kontrolluntersuchungen teilnehmen.

Eine Botschaft verkünden oder gar ein Heilsversprechen abgeben will Frieder Lang mit BegA nicht. Vielmehr sollen Senioren lernen, worauf es beim Altern ankommt und wie man die Herausforderungen meistert, die das Älterwerden mit sich bringt. Und auch die Forschung soll profitieren: Lang und seine Mitarbeiter untersuchen nebenbei, wie Senioren zum Beispiel damit zurechtkommen, wenn sie freiwillig nicht mehr Auto fahren. Die Daten aus den Beratungsgesprächen werden aber anonymisiert, wenn mit ihnen wissenschaftlich geforscht wird. Die Vertraulichkeit der Beratung ist für das Institut ein wichtiger Punkt.

### Niemand soll lange warten

Eine Warteliste für die Beratung gibt es bislang nicht. »Die Menschen sollen ja mit ihren Sorgen möglichst schnell ein Angebot erhalten«, sagt Lang. Das Erstberatungsgespräch ist unverbindlich und kostenlos. Und auch danach fallen nur Kosten an, wenn vertiefende Beratungsleistungen in Anspruch genommen werden. In manchen Fällen verweisen Lang & Co. dann an andere Einrichtungen, in anderen Fällen auf eigene Angebote. Beispielsweise koste eine ausführliche Diagnostik der Fahreignung etwa 120 Euro, eine ausführliche Leitlinien-Abklärung eines Demenzverdachts rund 100 Euro an Aufwandsentschädigung. »Wir klären aber vorher ausführlich darüber auf, wie die Kosten zustande kommen«, versichert Lang. Gewinne würden mit dem Projekt, das die Nürnberger Theo- und Friedl-Schöller-Stiftung über den Zeitraum von fünf Jahren fördert, nicht erwirtschaftet. »Das Projekt soll sich langfristig selbst tragen«, sagt Lang.

Ilona Hörath; Foto: Mile Cindric

### Information

Institut für Psychogerontologie  
BegA Beratung für gesundes Altern  
Kobergerstraße 62, 90408 Nürnberg  
Tel: 0911 / 5302-96115  
E-Mail: ipg-bega@fau.de  
www.geronto.fau.de/institut/bega/