

Psychogerontologe: „Demenz ist kein Schicksal“

Professor Frieder Lang klärt bei Jahresempfang des Seniorenbeirates über die Folgen des Alterns auf



Die Erlanger Formation Stadl Harmonists eröffnete mit A-cappella-Hits den Jahresempfang des Seniorenbeirates, zu dem dutzende Besucher in den Ratssaal strömten.
Foto: Harald Sippel

ERLANGEN – „Das Risiko, an Demenz zu erkranken, sinkt“, erklärt Uni-Professor Frieder Lang. Und er muss es wissen: Der 55-Jährige ist Experte für Psychogerontologie, die Lehre über das Altern. Sein Vortrag lockte dutzende Besucher zum Jahresempfang des Seniorenbeirates im Ratssaal.

Der Altersforscher räumt Klischees beiseite: „Wir haben ein falsches Bild vom Altern“, findet er. „Nicht früher, sondern heute ist alles besser. Wir sehen Verbesserungen in allen Bereichen des Alltagslebens bei Älteren.“

Demenz, die Alterskrankheit, vor der sich am meisten Menschen fürchten, sei nicht so weit verbreitet wie angenommen. „Sie ist kein Schicksal, dem man nicht entkommen kann.“ Im Gegenteil: „Wer viele soziale Beziehungen hat und Nähe spürt, schützt sich vor Demenz.“ Kontakte mit anderen, viel Bewegung, gutes Essen und geistige Aktivität würden das Risiko enorm senken. „Auch hohe Bildung ist ein extremer Schutzfaktor“, sagt Lang. Das heißt aber nicht, ein Abitur haben zu müssen, sondern „zuhören, mitdenken und mitreden.“

Dafür dankten OB Florian Janik und Bürgermeisterin Elisabeth Preuß dem Seniorenbeirat. „Wir brauchen Menschen, die die Stadt kennen und uns sagen, was gut ist und was wir besser machen müssen“, so Janik. tzk