



**Für Menschen 50 + und ihren Familien!
Alterswissenschaft-
ten helfen im Alter „gut über die Runden zu
kommen!“**

**Es gibt Fortschritt und Hoffnung für
Ältere! Wir informieren!**

**Folge 3 info- für ALLE interessierte Älteren, die am
Fortschritt teilhaben möchten!**

Interdisziplinäre ganzheitliche Gerontologie im Vormarsch!

Gerontologie

Wirkliche Veränderungen werden erst dann umsetzbar und politisch interessant werden, wenn sich das Altenbild in der Gesellschaft ändert und die älteren Menschen bereit sind, neue Informationen und Altenbildung anzunehmen! In Wirklichkeit hat sich die Gesellschaft noch nie so viel um das Alter gekümmert, indem es die verschiedensten Einrichtungen und Maßnahmen anzubieten versucht.

Das Ergebnis ist zumeist auf Pflege und bestmögliche medizinische Versorgung ausgerichtet, wo aber die Prävention, die Altersmedizin, der Einsatz der Alterswissenschaften auf der Strecke bleiben, damit verursacht auch die Gesundheits- und Pflegeversorgung die höchsten Kosten.



Aktiv Altern durch ein positives Altersbild

Lernen im Alter mit Lernpostern!

Positives Altersbild

Lernen im Alter

Studieren im Alter - Seniorenstudium

Gedächtnisübungen

Verlegen - Vergessen - Verlieren

Fremdsprachen lernen

Konzentrationsübung

Kopfrechnen reaktivieren

Jonglieren lernen

Handschrift reaktivieren

Entspannungsübungen, Yoga

Stressabbau im Alter durch Entspannungsmethoden

Lesen im Alter
Tanzen lernen
Chor und Musikinstrument
Gartenarbeit mit einem Hochbeet
Podcasting
Lerntechnik
Risikofaktor Einsamkeit

Studien zeigen, dass Menschen bis zum Alter von 75 Jahren und darüber hinaus psychisch und physisch gesund bleiben können, was auf folgende Faktoren zurückzuführen ist: Aktivität, Gesundheitsbewusstsein, Weiterbildung, wissensintensive, zeitflexible und freudvolle Arbeitsplätze und positive Gedanken und Einstellungen gegenüber dem Altern.

Es zeigte sich in den Studien auch, dass **positive Altersbilder** gesund halten, während negative Altersbilder krank machen. Die Wirkungskette verläuft dabei als **selbsterfüllende Prophezeiung**:

- **Altersstereotyp**: Man denkt „Wer alt ist, kann nicht mehr gut laufen.“
- **Ursachenannahme**: Wenn man zeitweilig Probleme mit dem Laufen hat, nimmt man das als altersbedingt hin.
- **Verhalten**: Man versucht erst gar nicht, aktiv dagegen anzugehen, sitzt und liegt mehr und läuft weniger.
- **Negative Folgen**: Weniger Laufen führt zu Muskelabbau und dieser dazu, dass man irgendwann nicht mehr gut laufen kann.

Dreh- und Angelpunkt der selbsterfüllenden Prophezeiung ist, dass das negative Altersstereotyp in konkretes, der Gesundheit abträgliches Verhalten umgesetzt wird, d. h., mehr sitzen, weniger laufen.

Ein **positives Altersbild** wirkt hingegen in entgegengesetzter Richtung, indem man trotz Beeinträchtigung viel läuft.

Altersbilder wirken dabei **langfristig**, denn Menschen, die negativ über das Alter denken, zeigen viele Jahre später häufiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen, können sich weniger merken und sterben früher als jene, die dem Alter gegenüber positiv eingestellt sind. Entscheidend ist dabei, dass die Menschen mit positivem Altersbild trotz gesundheitlicher Beschwerden aktiv bleiben, Sport treiben und spazieren gehen, denn alles verlangsamt die körperlichen Abbauprozesse.

Das Alter kann wie alle anderen Phasen des Lebens auch eine Phase der **Selbstverwirklichung** sein, denn man kommt durch die zusätzliche Freizeit mehr zu sich selbst, ist ausgeglichener, fühlt sich besser. Mitunter tut einem zwar auch etwas weh, aber das ist kein Grund, weniger aktiv zu sein. Es macht Spaß, sich trotzdem zu beweisen, dass man etwas kann, sodass Neues auszuprobieren und kreativ zu sein, zum Altern dazugehört.

Übrigens: Auch die Familie, aber auch Ärzte und Pflegepersonal nehmen mitunter die Krankheit Älterer als ihrem Alter geschuldet wahr und unterschätzen so ihre Möglichkeiten, sodass Ältere nicht mehr in den Genuss wirksamer Angebote kommen.

Zahnhygiene im Alter wichtig

Bei der Analyse der Daten von insgesamt 3166 Teilnehmern und Teilnehmerinnen der "English Longitudinal Study of Ageing" (ELSA) von Tsakos et al. (2014), die entweder 60 oder älter waren, zeigte sich, dass bei ProbandInnen, die keine eigenen Zähne mehr hatten, deren Leistungen in Gedächtnis- und Schritttempotests beinahe um zehn Prozent schlechter waren als jene, die noch ihre eigenen Zähne hatten. Die Wissenschaftler berücksichtigten dabei auch einige weitere mögliche Faktoren für den Verfall der geistigen und körperlichen Fitness in Betracht, um alle Zufälligkeiten auszuschließen, etwa Rauch- und Trinkgewohnheiten, schlechte

Ernährung und auch andere existierende Gesundheitsprobleme. Dennoch blieb das Ergebnis das gleiche: Menschen ohne Zähne fehlt es an Fitness, was vor allem bei den 60- bis 75-jährigen Testpersonen erkennbar war, weniger bei den Personen, die älter als 75 sind. Man muss diese Ergebnisse allerdings auf dem sozioökonomischen Hintergrund der Probanden betrachten, denn Bildung und Reichtum sind wesentliche Faktoren, um Mundhygiene und Zahngesundheit der ärmsten Bevölkerungsschichten zu verbessern.

Abwechslung vs Monotonie

Der Mensch bzw. sein Gehirn altert übrigens weniger wegen der Zeit als wegen der Umstände, denn bei Menschen, die jahrelang monotone Aufgaben erledigen, führt diese Form des Arbeitens zu einem vorzeitigen Altern einiger Hirnfunktionen. **Handwerker** haben es etwa im Vergleich mit Fließbandarbeitern besser, denn meist ist deren Arbeit relativ vielseitig, sie müssen immer wieder neue Problemlösungsstrategien entwickeln, was das Gehirn rege hält und damit auch die Arbeitsfähigkeit länger erhalten bleibt. Die Alterung des Gehirns führt zu Veränderungen von mentalen Fähigkeiten, denn bei vielen Älteren lassen etwa die Suchfähigkeit, das logische Denken und vor allem die Gedächtnisleistung nach, wobei **Zeitdruck und Störreize** sich besonders bei älteren Menschen negativ auswirken. Ältere Menschen, die ihr Gehirn fit halten, arbeiten meist sehr genau, haben oft mehr Überblick als Jüngere, besitzen ein großes Erfahrungswissen, sind bei der Arbeit fokussiert und machen weniger Fehler. Auch steigt mit den Jahren meist die **emotionale und soziale Intelligenz**. Da das menschliche Gehirn Herausforderungen braucht, ist es sinnvoll, sich selbst immer wieder neue Aufgaben und Arbeiten zu geben,

Aufgaben rotieren zu lassen und sich nicht auf dem auszuruhen, was man erreicht hat.

Wenn die Zeit zu schnell vergeht ...

Gedächtnisinhalte wie Erinnerungen an Erlebnisse machen das **Gefühl für die Dauer von Zeit** aus, wobei es um alltägliche Routinen geht, denn Tage, an denen immer dasselbe passiert, die wenig Überraschungen bringen, werden im Nachhinein als schnell vergangen empfunden. Das Gedächtnis speichert an solchen Tagen, Wochen oder Monaten keine Besonderheiten ab, die Zeit schrumpft vor allem rückblickend zusammen. Wer aber wie Kinder und Jugendliche viele neue Dinge ausprobiert und vieles zum ersten Mal macht, wird diese Zeit als langsamer und ausgefüllter empfinden und auch später so erinnern. Vor allem in Kindheit und Jugend erleben Menschen viel Neues und Ungewohntes, deshalb erscheint diese Zeit den meisten Menschen als länger dauernd als die späteren Jahre. Aufstehen, zur Arbeit gehen, ein routinierter Tag im Büro, Abendessen, Fernsehen – wenn Tag um Tag gleich verstreichen, erscheint die Zeit im Nachhinein als nichts Besonderes, sie ist nicht erinnerungswert, sodass Tage, Wochen, Monate und sogar Jahre wie im Flug vergehen. Aber für auch ältere Menschen gibt es ein **Gegenmittel**: Neues erleben. Wer als älterer Mensch dafür sorgt, immer wieder Überraschungen in sein Leben einzubauen, etwa indem er ein neues Hobby beginnt oder einer **Sprache erlernt**, kann die gefühlte Zeit für sich selber verlangsamen.

Senioren und neue Medien

In der Schweizer Studie "**Digital Ageing: Unterwegs in die alterslose Gesellschaft**" ging man der Frage nach, wie sich das Leben gestalten wird, wenn man alt ist? Nach einer früheren Ansicht der Wissenschaft war das Alter eher der Übergang vom Wachstum der eigenen Fähigkeiten zu deren Bewahrung, doch das

Pensionsalter wird von der aktiven **Babyboomer-Generation** neu gestaltet, wobei vor allem technische Entwicklungen wie die neuen Medien zu einem Umbruch beitragen. In der Studie wurden vier Szenarien der Zukunft dieser neuen Generation beschrieben, die die Betroffene selbst mitgestalten können:

Die **klassisch Alternden (Conservative Ageing)** wollen ihre Fähigkeiten bewahren und nutzen keine neuen Technologien, d. h., sie sind unflexibel und lassen kaum Innovationen zu, übernehmen aber wichtige soziale Aufgaben wie die Enkelbetreuung.

Die **Durchstarter (Rebel Ageing)** nutzen neue Technologien, um in der analogen Welt mehr zu erleben, und investieren Energie in unternehmerische und gemeinnützige Aktivitäten.

Die **Bewahrenden (Predictive Ageing)** nutzen die neuen Technologien für ihre Gesundheit und legen den Fokus auf das körperliche Wohlergehen, was aber ihre Solidarität gegenüber anderen Menschen, die weniger gesund leben, vermindert.

Die **Progressiven (Ageless Ageing)** schließlich erhoffen sich von der Technologie die Überwindung biologischer Grenzen wie Krankheit und Tod, was völlig neue Herausforderungen für den Einzelnen wie die Sinnsuche mit sich bringt.

Quellen & Literatur

Klusmann, V. (2014). Selbsterfüllende Prophezeihungen? Wie Altersbilder unser Gesundheitsverhalten bestimmen und warum das Zusammenleben der Generationen neu gestaltet werden muss.

Workshop zum Landestag der Psychologie 2014 am 12. Juli 2014 in Stuttgart.

Interview mit Michael Falkenstein von Barbara Oberst.

Tsakos, G., Watt, R. G., Rouxel, P. L., de Oliveira, C. &



Demakakos, P. (2014). Tooth Loss Associated with Physical and Cognitive Decline in Older Adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 1532-5415.

«Unsere Generation wird das Altersbild ändern»

- Donnerstag, 11. Juni 2015, 10:30 Uhr
- 0 Mal auf Facebook geteilt (externer Link, Popup)
- 0 Mal auf Twitter geteilt (externer Link, Popup)
- 0 Mal auf Google+ geteilt (externer Link, Popup)
- 8 SRF Likes
- **7 Kommentare**

Der Radiopionier, Talkmaster und Journalist Roger Schawinski wird heute 70 Jahre alt. Seine neue Lebensphase will er mit vollem Elan angehen, denn zum alten Eisen zählt er sich noch lange nicht. Im Gegenteil: Er plädiert für mehr Anerkennung von Alter und Erfahrung.



[Bild in Lightbox öffnen.](#)

Bildlegende: Mit 70 noch voll im Schwung: Roger Schawinski. KEYSTONE

Roger Schawinski, ich gratuliere Ihnen ganz herzlich: Einerseits zum 70. Geburtstag, andererseits zum Prix Walo für Ihr Lebenswerk.

Roger Schawinski: Danke. Das eine hat sich schon ein bisschen länger angekündigt als das andere. Aber was da letzten Sonntag passiert ist, war überraschend und deshalb besonders erfreulich.

Sie waren gerührt.

Absolut. Ich war zum ersten Mal an dieser Veranstaltung und man hat mir nichts gesagt. Meine Frau wollte, dass ich mitgehe – und man muss ja machen, was die Frau sagt, auch wenn's einem schwer fällt. Und dann, um halb elf, kam diese Laudatio und ich habe plötzlich bemerkt: Das bin ja ich, die reden über mich. Da kamen die Emotionen wirklich hoch.

Ehren-Prix-Walo für Roger Schawinski

2:42 min, aus **Glanz & Gloria** vom 8.6.2015

Es war nicht irgendein Preis, den Sie erhalten haben: Es war der Preis für Ihr Lebenswerk – als Journalist, Talkmaster und Radiopionier. Wie fühlt sich das an?

Es fühlt sich so an, als ob man bei diesen Preisverleihungen die neuen demografischen Entwicklungen noch nicht berücksichtigt hat, weil: Mit 70 ist man noch voll im Schwung. Ich werde deshalb mit vollem Elan auch diese neue Lebensphase angehen. Und mein Lebenswerk, so glaube ich, ist noch nicht beendet.

Sie haben zweimal das Wort «noch» benutzt. Wenn man 70 ist, ist man offenbar im «Noch»-Alter: Man gehört noch nicht zum alten Eisen, man ist noch fit, man sieht noch gut aus, man möchte immer noch arbeiten, man ist noch interessiert: Wie fühlt sich das an?

Das wird einem so suggeriert und ich lese das auch in den Internetforen und Kommentarspalten: «Der ist ja schon ...». Und dann muss man sich für sein Alter rechtfertigen, was ich eigentlich etwas mühselig finde – und auch falsch. Wie sagt man so schön heute: «70 is the new 50.»

Haben Sie das Gefühl, gegen das überkommene Altersbild angehen zu müssen?

Das sollten wir alle. Unsere Generation hat alles anders gemacht: Wir haben die 1968er gebracht, die sexuelle Revolution, die Umweltbewegung. Und wir werden, auch wenn das anderen vielleicht nicht passt, die Altersbilder verändern. Meine Generation – ich gehöre zur ältesten Gruppe der Baby-Boomer, die direkt nach dem Krieg geboren wurde, wird diese Phase mitprägen: Wir sind noch lange nicht weg.

Aber sterben müssen wir trotzdem.

Das müssen wir. Aber wir können uns noch einbringen und wir haben etwas zum Einbringen. Erfahrung ist ein Gut, das man nicht zu klein achten sollte. Wie auch Kontinuität. Jugend ist nicht unbedingt eine Leistung, wie das viele Jugendliche glauben. Eher, wenn man sich einigermaßen in Schwung hält, geistig und körperlich noch präsent ist. Dann hat man Leistung erbracht. Und vielleicht denkt man da heutzutage etwas zu wenig daran.

kazc/stes