

Älterwerden – Medizin für den Hausgebrauch

Dr. Runge referierte beim Kreisverband Nürtingen und stellte seinen Zuhörern das „Demenzkonzept Fünf Sinne“ vor

„Schwungvoll und humorvoll, kompetent und lehrreich“, so kann man den Vortragsabend mit Dr. med. Martin Runge beschreiben, den der Kreisverband Nürtingen und der Ortsverband Bempflingen-Neckartenzlingen im Herbst organisierten.

Im Bempflinger Dorfgemeinschaftshaus, häufig Gastgeber namhafter VdK-Vortragsveranstaltungen, standen diesmal die Themen „Älterwerden – Medizin für den Hausgebrauch“ und „Demenzkonzept Fünf Sinne“ im Mittelpunkt. Wie Kreis- und Ortsverbandschef Klaus Maschek der Redaktion berichtete, waren über 100 Interessierte gekommen und alle Sitzplätze besetzt. Maschek freute sich auch, dass Bürgermeister Bernd Welsler, zugleich Hausherr des Versamm-



Foto: VdK

Ein interessanter und lehrreicher Abend mit Dr. med. Martin Runge.

lungsbau, ebenfalls zu den Zuhörern zählte. Ihnen allen konnte der weithin bekannte Altersmediziner Dr. Runge einmal mehr einen interessanten Abend bieten. Der langjährige Chefarzt der frühe-

ren Aerpah-Klinik in Esslingen-Kennenburg, die auf die Behandlung älterer Menschen mit mehrfachen Diagnosen spezialisiert war, referierte über Inhalte seiner Forschungsschwerpunkte: Gehstörungen, Sturzrisikodiagnostik, Muskel-Knochen-Interaktionen, alterssoziierte Veränderungen von Muskeln und Knochen. Dass der Geriater als Initiator der „Fünf Esslinger“ auch auf dieses von ihm entwickelte besondere Bewegungs- und Gymnastikprogramm zu sprechen kam, war selbstverständlich.

Die „Fünf Esslinger“, schon häufig in der VdK-ZEITUNG vorgestellt (siehe auch Februar-Ausgabe 2017), dienen der Prävention. Und sie zielen auf die körperlichen Schwachstellen ab, die die Altersmedizin erforscht habe, betonte Dr. Runge. So benötige die lebenslange Fitness

Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination/Balance, führte der frühere Kolumnist der VdK-ZEITUNG aus. Daher werde bei diesem Sportprogramm ein Schwerpunkt auf die Muskulatur in der Umgebung des Hüftgelenks gelegt, um Stürze im Alter zu vermeiden.

Altersmediziner Martin Runge kam sodann auf das Demenzkonzept „Fünf Sinne“ zu sprechen. Es versuche, über den Weg der Fünf Sinne Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken das Erleben der demenzkranken Menschen positiv zu beeinflussen. Im Gegensatz zu anderen therapeutischen Ansätzen sei in erster Linie nicht die Verbesserung von Funktionen das Ziel, sondern zuallererst das subjektive Wohlbefinden, wie es sich in verbalen und non-verbalen Reaktionen der Betroffenen erkennen lasse. Denn es liege,

so Dr. Martin Runge, in der Natur des Menschen, sich fortlaufend durch die Auswahl seiner Sinneseindrücke selbst zu beeinflussen.

Zum normalen Lebensalltag gehöre eine ständige subjektive Auswahl von gewünschten Sinneseindrücken, mit denen „wir unser Erleben gezielt beeinflussen“. „Wir schmücken uns selbst und unsere Wohnungen, kaufen uns schöne Autos, pflegen unsere Gärten, hören Musik, die uns erfreut, suchen uns Gerüche, um uns und andere positiv zu stimmen, und Essen und Trinken haben nicht nur den Grund, uns mit Flüssigkeit und Nährstoffen zu versorgen“, verdeutlichte der Referent.

Dr. Runges transparente Erklärungen und Situationsbeschreibungen fesselten die Gäste, berichtete Vorsitzender Klaus Maschek der VdK-ZEITUNG.