

Fit sein im Alter – körperlich und seelisch

Viele Interessierte besuchten den VdK-Gesundheitstag in Bad Cannstatt – Prävention stand im Mittelpunkt der Vorträge

„Gesund alt werden – physisch und psychisch – wie kann das gelingen?“ Hiermit befasste sich im Mai der VdK-Gesundheitstag zum Thema Prävention im Großen Kursaal in Stuttgart-Bad Cannstatt.

Zur Veranstaltung des Kreisverbands Stuttgart mit Fachvorträgen und Informationsständen kamen mehr als zweihundert Gäste. Sie informierten sich über aktuelle Themen rund um Ernährung und Bewegung. Dabei ging es vor allem darum, wie man im Alter körperlich und seelisch fit bleiben kann.

„Man bleibt gesünder, wenn man sich bewegt“, betonte Sozialbürgermeister Werner Wölfle in seinem Grußwort. Er hob die Bedeutung der Landeshauptstadt als Bäderstandort hervor und lobte insbesondere die Angebote der Mineralbäder in Bad Cannstatt. Wölfle sagte, wichtig für die Menschen seien aber auch Begegnungen mit anderen. Denn Vereinsamung sei eines der größten Probleme im Alter. Daher sei es notwendig, Räume und Gelegenheiten zu schaffen für soziale Kontakte.

Kreisvorsitzende und VdK-Vizepräsidentin, Carin E. Hinsinger, rief dazu auf, die vielfältigen Präventionsmöglichkeiten zu nutzen und freute sich über das große Interesse der Besucher an den Infoständen. Dort präsentierte die VdK Patienten- und Wohnberatung Baden-Württemberg ihre aktuellen Angebote.

Der Landesverband warb mit dem gerontologischen Testanzug „GERT“ um Verständnis für die körperlichen Einschränkungen im Alter. Zu Gast waren auch die Deutsche Rentenversicherung mit der Gemeinsamen Servicestelle für Rehabilitation, die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS), der Malteser Hilfsdienst, die Naturheilgesellschaft Stuttgart, die Stuttgarter Osteoporose Selbsthilfegruppe sowie das Zentrum für Sporttherapie (ZST) Stuttgart.

Altersgerechter Sport

„Altern ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Prozess“, sagte der Sportwissenschaftler Markus Jedelhauser. Er verwies auf die

Sozialbürgermeister Werner Wölfle und Carin E. Hinsinger im Großen Kursaal in Bad Cannstatt.

Fotos: Petra Kunert



durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland von derzeit 80 Jahren bei Männern und 84 Jahren bei Frauen. Notwendig sei deshalb eine altersgemäße Bewegung. Inzwischen gebe es zahlreiche Sportangebote auch für das höhere Alter. Ziel sei, zu einem Leistungszuwachs beim Stütz-, Halte- und Bewegungsapparat zu kommen. Denn bei mangelnder Bewegung müsse man mit 0,5 Prozent Verlust an Muskelmasse pro Jahr rechnen. Durch Bewegung könne Osteoporose gebremst und fortschreitende Arthrose gelindert werden. Denn Sport beeinflusse die Nährstoffversorgung der betroffenen Gelenke.

Auch auf die geistige Gesundheit wirke sich Bewegung positiv aus. Das betreffe zum Beispiel kognitive Prozesse, Emotionalität, Schlaf sowie Demenz. Die Risiken für Brust- und Darmkrebs könnten durch Bewegung gesenkt werden. Wichtig sei der Erhalt der Mobilität. Dabei gehe es vor allem um Kraft und Ausdauer sowie darum, dass man im Alter noch drei Stockwerke hochgehen könne, ohne davor Angst zu haben. Die Krankenkassen machten immer mehr Angebote für Prävention. Einen Antrag auf Reha-Sport gebe es beim Hausarzt.

Nützlich sei Balance-Training zur Verbesserung des Gleichgewichts.

Als gutes Beispiel im Alltag nannte Jedelhauser Zähneputzen auf nur einem Bein. Das diene auch der Sturzprophylaxe. Sehr gesund sei schwimmen. Denn der Wasserwiderstand passe sich der Muskelaktivität an. Entsprechende Angebote gebe es in öffentlichen Schwimmbädern. Sinnvoll könnten auch Radfahren oder Übungen auf dem Heimtrainer sein. Es gelte vor allem die Körperwahrnehmung zu schulen und durchaus Grenzerfahrungen zu machen. Erst dann kenne man die individuelle Belastungsgrenze.

Psychische Gesundheit

„Was kann man tun, damit die seelischen Widerstandskräfte gestärkt werden?“ Damit beschäftigte sich Diplom-Psychologe Andreas Grimm. Er betonte, dass man täglich an der „Balance“ arbeiten und Stress vermeiden sollte. Bei Stress komme es zu komplexen Wechselwirkungsprozessen zwischen den Anforderungen der Situation und der handelnden Person. Es gebe einerseits den positiven „Eu-Stress“. Möglichst vermeiden sollte man

aber den negativen „Dys-Stress“, den lang andauernden Stress. Dieser erhöhe die Wahrscheinlichkeit für seelische Erkrankungen. Zu beachten seien die kognitive, emotionale, vegetativ-hormonelle und muskuläre Ebene.

Der Weg zur Stressreduzierung erfolgt laut Grimm instrumentell (durch eine Verringerung der äußeren Belastungsfaktoren), kognitiv (durch eine Veränderung stressverschärfender Einstellungen und Bewertungen) und palliativ-regenerativ (durch eine Linderung der körperlichen und seelischen Stressreaktionen). Kurzfristige Methoden zur Stressbewältigung seien Ablenkung, „Gedanken-Stopp“, positives Selbstgespräch oder Dampf ablassen. Langfristig hilfreich seien Einstellungs- oder Zeitmanagement, Zufriedenheitserlebnisse, Pflege sozialer Kontakte, Entspannung, Sport und Ernährung.

Das Programm für mehr seelische Widerstandskraft umfasse zum Beispiel folgende Faktoren: Optimismus, Verantwortung für eigenes Denken und Tun übernehmen, Belastung als Chance zur Weiterentwicklung verstehen, lösungsorientiert denken und handeln, auf die Zukunft ausgerichtet sein. Der Psychologe gab zudem Tipps für den Alltag wie Dankbarkeit zeigen, entspannen, lächeln und lachen, etwas Neues wagen, Grundhaltung ändern, positive gedankliche Lösungen suchen und genießen. Denn: „Wer nicht genießt, ist ungenießbar!“

(Gekürzter Beitrag unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin Petra Kunert. Auf der Veranstaltung referierte zudem der Stuttgarter Onkologe Dr. Thomas Kuhn, der auch Gastreferent der Landesfrauenkonferenz 2017 war. Über diesen Vortrag zur Krebsprävention berichtete die VdK-ZEITUNG in der Juni-Ausgabe.)



Sporttherapeuten trainierten mit Besuchern das Gleichgewicht.