

Fotos:GD, MSGG, C.C. ÜReinander-miteinander, iStock



Aktiv bleiben ist wichtig

Im September fand im Göttinger GDA Wohnstift das vierte ZukunftsForum Südniedersachsen statt, das sich dem Älterwerden widmete. Die wichtigste Botschaft: Aktiv bleiben ist ein wichtiger Baustein für Gesundheit im Alter.

TEXT: ROBIN KREIDE



Carola Reimann

Eröffnet wurde die gut besuchte Veranstaltung, die sich sowohl an interessierte Bürgerinnen und Bürger, als auch an Fachpublikum richtete, durch die niedersächsische

Ministerin für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung, Carola Reimann. Die ZukunftsForen sind ein Element der vom Land Niedersachsen geförderten Gesundheitsregionen. Ihr Ziel ist es, sowohl den regionalen Akteuren des Gesundheitswesens, als auch interessierten Bürgerinnen und Bürgern mehr Verantwortung und Spielraum bei der Gestaltung der regionalen Gesundheitsversorgung zu ermöglichen. Gemeinsam sollen

gesundheitliche Probleme aufgegriffen, Lösungsstrategien entwickelt und an ihrer Umsetzung gearbeitet werden.

Neben dem Vortragsprogramm mit Vorträgen zu den Themen Alzheimer-Früherkennung, Prävention, Ernährung, Alterszahnmedizin und sozialen Aktivitäten im Alter, gab es einen Markt der Möglichkeiten. An Informationsständen konnten sich Besucherinnen und Besucher hier über weitere Themen informieren. Das Programm endete mit einer Podiumsdiskussion zum Thema „Gesund älter werden in Südniedersachsen“.

Aktiv durch Bewegung

Internist Dr. Thomas Suermann wies in seinem Vortrag erneut auf die Bedeutung von Bewegung im Alter hin. Denn fest steht: Körperliche Aktivitäten haben zahlreiche positive Auswirkungen auf körperliche Einschränkungen und Krankheiten. Empfohlen werden ausdauernde Bewegungsformen, wie



Es muss nicht immer Joggen sein: Bereits den Einkauf zu Fuß zu erledigen, bringt mehr Bewegung in den Alltag.

Gehen, Laufen und Fahrradfahren, moderat betrieben an mindestens zwei bis fünf Tagen pro Woche mit einer Dauer von mindestens 30 Minuten. Ergänzend sollte ein maßvolles Krafttraining unter Einbeziehung aller relevanten Muskelgruppen hinzukommen. Ebenso sollten Beweglichkeit und Balancekontrolle berücksichtigt werden. Dabei müssen keine sportlichen Höchstleistungen erzielt werden. Wer allein schon seinen



Wird gut angenommen: Das in Eigenregie umgebaute Café Eden in Barterode nahe Göttingen

Alltag aktiver gestaltet und die Treppen statt den Aufzug nimmt oder den kleineren Einkauf zu Fuß erledigt, bewegt sich und verbessert dadurch seine Gesundheit.

Sich engagieren

Aktiv sein im Alter kann auch bedeuten, sich gesellschaftlich zu engagieren. Zum Beispiel für die eigene Altersgruppe. Dies tat in den letzten Jahren der Seniorenbeirat des Flecken Adelebsen in Kooperation mit dem gemeinnützigen Verein Für-einander-miteinander e.V.: Nach langem Suchen und dem Einreichen zahlreicher Förderanträge gelang es der Gruppe, die ihr Projekt an diesem Tag dem Publikum vorstellte, einen Seniorentreffpunkt in einer leerstehenden Immobilie einzurichten und zu betreiben. Der Weg bis an dieses Ziel war derart aufregend, dass für alle Beteiligten gar nicht daran zu den-

ken war, träge auf dem Sofa zu sitzen: Mal sprang ein potentieller Vermieter in letzter Sekunde ab, mal wurden dringend rund dreißigtausend Euro von privaten Geldgebern als Überbrückungsgelder bis zur Auszahlung bewilligter Fördergelder benötigt, damit der Umbau des alten Bauernhauses beschleunigt und die Handwerker bezahlt werden konnten.

Der Café Eden genannte Treffpunkt wird nach seiner Fertigstellung von den Barteroderinnen und Barterodern gut angenommen, zunehmend auch aus den anderen Ortschaften des Flecken Adelebsen. Und es kommen nicht nur die Alten. Denn früh war den engagierten Seniorinnen und Senioren klar, dass sie an dem von ihnen gestalteten Ort auch etwas für die Jungen anbieten wollten. „Generationsübergreifend ist uns ganz wichtig“, sagt Marion Keydel-Bock, 1. Vorsitzende des Seniorenbeirats des Flecken Adelebsen. Deshalb reicht das Angebot vom Film- und Klönabend, einem Dämmerstoppchen über den Kindertreff bis zum Spieleabend für Jung und Alt. Langweilig wird es den aktiven Alten nach dem Erfolg ihrer Bemühungen rund um das Projekt übrigens nicht. „Irgendetwas zu tun gibt es immer, um ihr Café Eden am Laufen zu halten“, betonen.

Gegensteuern bei Demenz

Dr. Jens Wiltfang, Direktor der Psychiatrischen Klinik der Universitätsmedizin



Je frühzeitiger eine Alzheimer-Demenz erkannt wird, umso wirkungsvoller, lässt sich ihr Verlauf medikamentös verzögern.

Göttingen, wies in seinem Referat darauf hin, wie wichtig körperliche Aktivität bei einer Alzheimer-Demenz ist. Allerdings nur, wenn diese frühzeitig erkannt wird. Auch Medikamente, die den Krankheitsprozess verlangsamen, wirken umso effektiver, je eher sie eingenommen werden. Deshalb sei es wichtig, auf erste Anzeichen zu der Erkrankung zu achten: Dies sind meist Merkfähigkeits- und Gedächtnisstörungen. Betroffenen Menschen falle es außerdem schwerer als zuvor, Neues zu lernen. Wichtig sei hierbei übrigens nicht nur der aktuelle Zustand, sondern auch der Vergleich mit der Vergangenheit. Auch wenn jemand geistig noch genauso leistungsfähig ist wie viele andere Menschen in seinem Alter, spreche das nicht gegen eine Alzheimer-Erkrankung. Es könne nämlich sein, dass er, was seine Leistungsfähigkeit angeht, von einem sehr hohen Niveau komme. ■

STADT
LANDKREIS
GÖTTINGEN NORTHEIM

BEWEGUNG KINDER ÄLTERE

BERUFSTÄTIGE AUSBILDUNG JUGENDLICHE KINDERGARTEN

STUDIERENDE FAHRRADHELM DIGITALISIERUNG

GESUNDHEITSFÖRDERUNG WOHNEN IM ALTER

HEBAMMEN SCHWANGERSCHAFT PRÄVENTION **BGM**

BERUFSKRAFTFAHRER **PFLEGE** STRESS ZAHNGESUNDHEIT

ENTLASSMANAGEMENT LÄNDLICHER RAUM

DEPRESSION LANDÄRZTIN

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

FIT FÜR PISA+ **ERNÄHRUNG**

AMBIENT ASSISTED LIVING

AKTIONSTAG

SCHULSPORT

HYGIENE

GESUNDHEITSREGION
Göttingen/Süd-niedersachsen

Gemeinsam geht mehr.

Gesundheitsregion Göttingen/Süd-niedersachsen
Telefon (05 51) 5 47 43-292
www.gesundheitsregiongoettingen.de