

Ein Leben lang fit und vital

Gesund altern mit Unterstützung von Fachberatern der DGGP e. V.

Graue Haare kommen zum Vorschein, das Immunsystem wird anfälliger, die Konzentration lässt nach, der Körper benötigt mehr Schlaf. Wenn ein Mensch alt wird, bedeutet das noch lange nicht, dass er auch zwangsläufig krank werden muss. Jedoch häufen sich ab einem gewissen Alter mehr und mehr die Krankheitsfälle. Alte Personen sind anfällig für Erkrankungen, unter anderem deshalb, weil ihr Abwehrsystem schwächer wird, die Zellen altern und die körperliche Leistungsfähigkeit abnimmt. Es zeigt sich ein typisches Spektrum an Erkrankungen, die bei Senioren besonders häufig auftreten. Durch eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Betätigung und der Verzicht auf Rauchen lässt sich das Risiko für viele dieser Erkrankungen vermindern. Patienten werden außerdem leistungsfähiger, kräftiger und widerstandsfähiger.

An diesen Punkten setzt die Arbeit von qualifizierten Gesundheitsberatern der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (www.dggp.org) an.

Der Berufsverband bietet ausgebildeten freien Fachberatern aus dem Gesundheitswesen im Rahmen seines jährlichen Schulungsprogramms Fortbildungsveranstaltungen auf einem sehr hohen Niveau an. Darüber hinaus schafft die DGGP ein Forum, in dem sich die Verbandsmitglieder untereinander austauschen und organisieren können.

Durch die regelmäßige Teilnahme an Wochenendseminaren und Vorträgen sind die selbstständigen Gesundheitsberater und -pädagogen in der Lage, ihren Klienten umfassend und nachhaltig zu helfen. Bei Problemen rund um die Themen gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Mittel zur Stressbewältigung geben sie in Einzel- oder Gruppensitzungen Menschen aller Altersklassen wertvolle Tipps, um die Gesundheit langfristig stärken zu können.

Diese fachkundige Hilfestellung ist oftmals notwendig, denn gerade im Alter tritt häufig das Problem auf, dass ein Mensch an mehreren Krankheiten gleichzeitig leidet. Das Fachwort dafür lautet **Multimorbidität**. Bei den meisten Krankheiten von multimorbiden Patienten handelt es sich um chronische Leiden. Dabei steigt sogar noch die Gefahr, dass sich weitere Krankheiten entwickeln. Ist ein Mensch multimorbide, ergibt sich aufgrund der Gegenanzeigen oft noch das zusätzliche Problem, dass die Auswahl der Medikamente schwieriger wird. Ein recht häufiges Beispiel für Multimorbidität ist das sogenannte Wohlstandssyndrom (metabolisches Syndrom). Es handelt sich dabei um eine

Kombination aus Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus und einem erhöhten Fettspiegel im Blut. Gerade in Kombination dieser gesundheitlichen Probleme bestehen ganz erhebliche Risiken für Folgen wie einen Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Problematisch ist auch die Tatsache, dass sich bei älteren Menschen Krankheitssymptome geringer ausprägen als bei jungen. Das erschwert oftmals eine sichere Diagnose. Auch dauert es in der Regel länger, bis sich ein Patient von einer Erkrankung wieder vollständig erholt hat. Komplikationen und Begleiterkrankungen kommen ebenfalls häufiger vor als bei jüngeren Patienten. Volkskrankheiten wie Bluthochdruck und die Zuckerkrankheit bzw. ihre Folgen werden auch heute noch oft unterschätzt, obwohl bereits eine gesunde, bewusste Lebensweise in vielen Fällen helfen kann.

Ist eine Krankheit im Alter erst einmal ausgebrochen, leiden die Menschen häufig bis an ihr Lebensende. Denn Krankheit im Alter tendiert zu einem chronischen Verlauf. In einer Berliner Altersstudie wurden bei 96 Prozent der 70jährigen und älteren Senioren mindestens eine Krankheit und bei 30 Prozent fünf und mehr internistische, neurologische oder orthopädische behandlungsbedürftige Erkrankungen diagnostiziert. Durch eine rechtzeitig angestrebte gesunde Lebensführung lässt sich der Ausbruch einer Krankheit weitestgehend verhindern oder zumindest verzögern.

Ernährung und Sport bilden die wichtigsten Grundpfeiler für die Gesundheit im Alter.

„Ohne die Küche meiner Frau wäre ich nicht so alt geworden“, hat Winston Churchill einmal gesagt. Recht hatte er: Essen wirkt sich wirklich auf unser Wohlbefinden und unsere Lebensdauer aus. Dabei sind Fehl- und Mangelernährung zu einer der häufigsten und am wenigsten beachteten Krankheiten im Alter geworden. Frisches Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte sowie hochwertiges Olivenöl sollten fester Bestandteil des Speiseplans sein. Auch das ausreichende Trinken darf nicht vernachlässigt werden; das Gefühl für den Durst nimmt bei vielen ab, so merken Senioren manchmal nicht, dass sie zu wenig trinken. Die empfohlenen täglichen 1,5 Liter Flüssigkeit sind nicht immer leicht zu bewältigen, aber trainierbar. Natürlich sollten auch die Nahrungsmengen stimmen, sonst droht Übergewicht. Das ist bei älteren Menschen im wahrsten Sinne des Wortes ein zunehmendes Problem.

Aber ohne ein Mindestmaß an Energie und Nährstoffen kann unser Organismus wiederum

seine körperlichen und geistigen Funktionen nicht aufrechterhalten. Es drohen Schwächezustände und Störungen im Stoffwechsel mit ernsthaften Folgeerkrankungen. Appetitlosigkeit, ausgelöst durch psychische Störungen, Depressionen und Einsamkeit, können ebenfalls zu einer solchen Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralien führen: auch eine gesunde Psyche hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die körperliche Verfassung.

Senioren können die positiven Effekte einer ausgewogenen Ernährung durch regelmäßiges Körpertraining zusätzlich verstärken. Sport gilt als einzige wissenschaftlich abgesicherte Methode, biologisch jünger zu sein, als es dem tatsächlichen, chronologischen Alter entspricht. Wer sich viel bewegt, der trainiert auch seine Abwehrkräfte und kann sogar Diabetes vorbeugen. Auch Osteoporose kann auf diese Weise gestoppt werden. Leichter Ausdauersport hält dabei Herz und Kreislauf jung. Im Gegensatz dazu eignet sich Krafttraining zum Aufbau von Muskulatur, und als möglicher Ersatz für Tabletten. Beide Trainingsarten sollten unbedingt auf die individuelle körperliche Verfassung des Menschen abgestimmt sein.

Nicht minder wichtig ist es, den Anschluss an die Gesellschaft nicht zu verlieren und sein Leben selbst im hohen Alter noch möglichst abwechslungsreich und interessant zu gestalten; eine Sportgruppe kann den sozialen Austausch schaffen sowie Körper und Geist vitalisieren.

Das breitgefächerte Fachfortbildungsangebot der DGGP e. V. ist nicht nur den Mitgliedern des Verbands vorbehalten. Es sind grundsätzlich alle interessierten Fachberater aus dem Gesundheitswesen willkommen, an Seminaren und Vorträgen teilzunehmen.

Nicht-Mitglieder können jedoch durch die Teilnahme an Veranstaltungen eine vollwertige Mitgliedschaft beim Verein erwerben.

Der aktuelle Fortbildungskalender ist im Internet unter www.dggp.org abrufbar; das Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)
Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dggp.org

Internet: www.dggp.org