



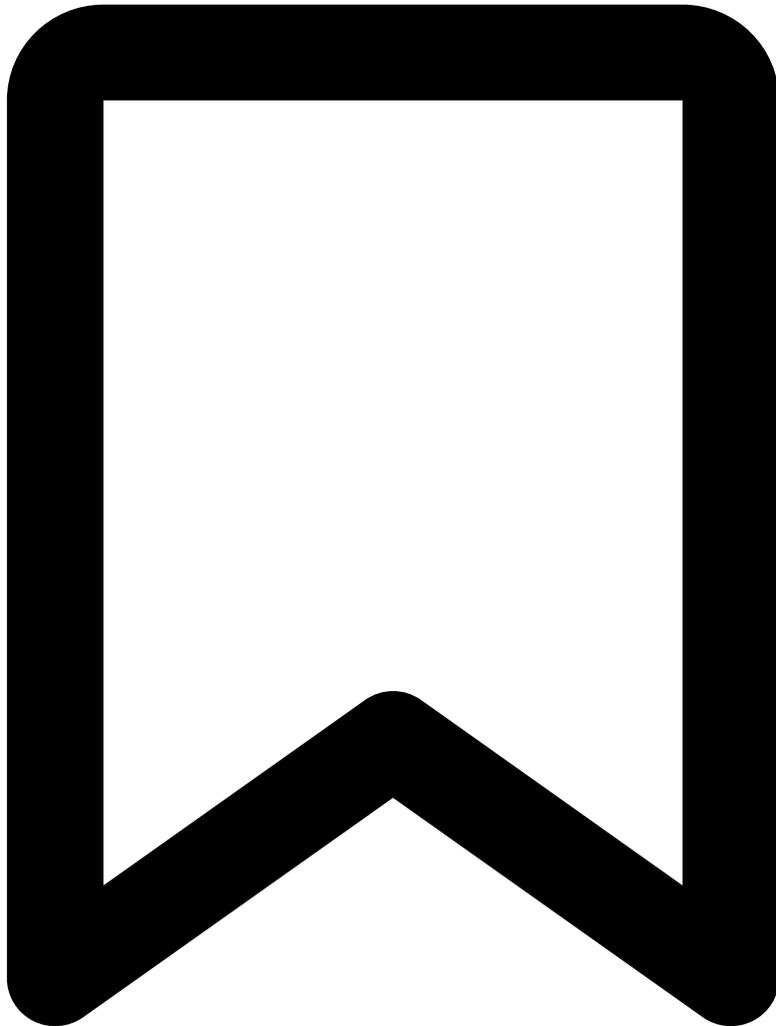
Tag der älteren Generation: Warum Hobbys für Senioren so wichtig sind

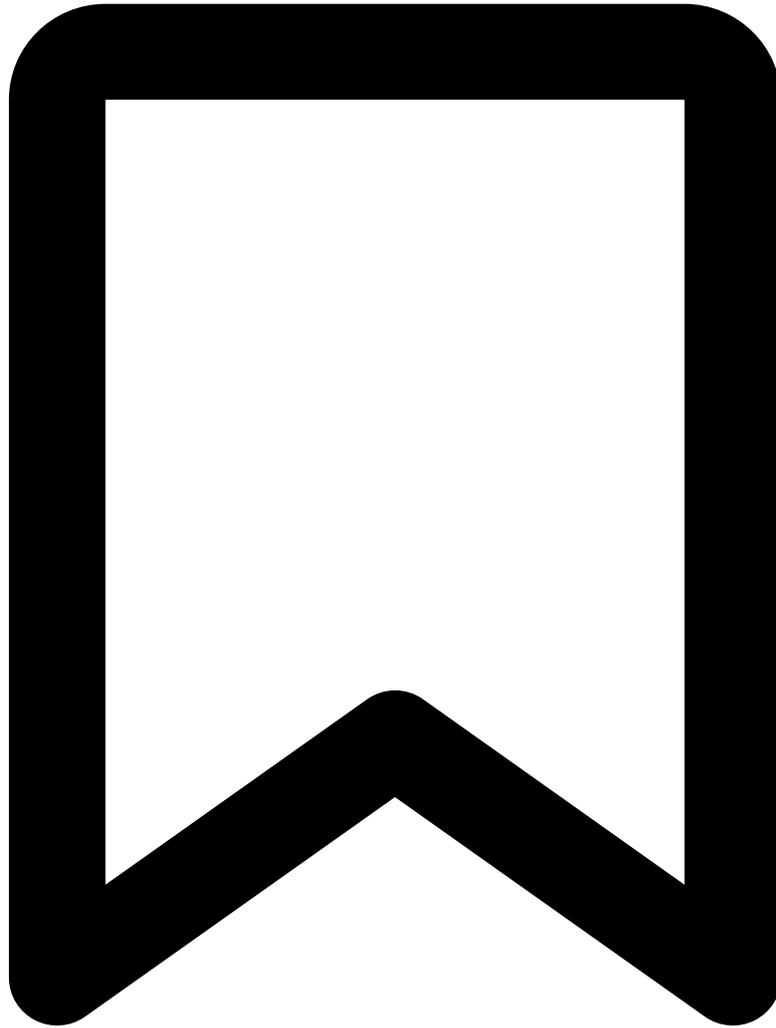
Promotion

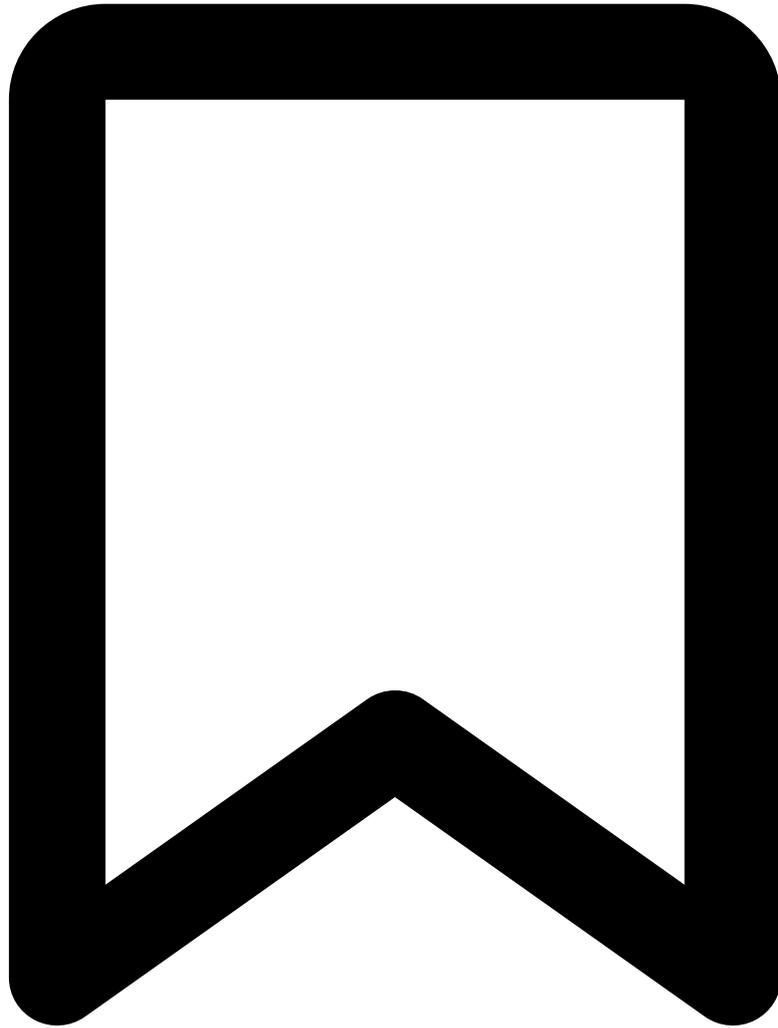


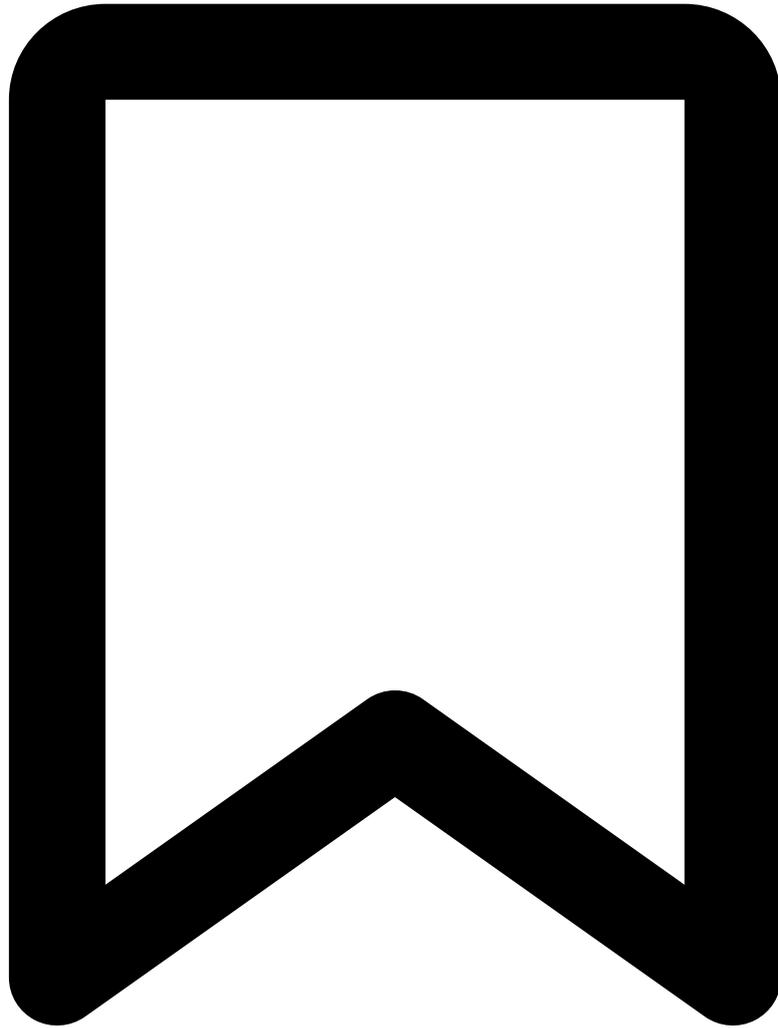
(Anzeige). Der Tag der älteren Generation ist ein internationaler Aktionstag, der auf die Situation und die Belange von älteren Menschen aufmerksam machen soll. Der Aktionstag ist 1968 durch die Kasseler Lebensabendbewegung (LAB) ins Leben gerufen worden. An jedem ersten Mittwoch im April – 2024 also am heutigen 3. April – soll in seinem Sinne auf die Rolle der Senioren in der Gesellschaft aufmerksam gemacht – etwa durch Veröffentlichungen. Dem möchte die NRWZ mit drei Themen nachkommen.

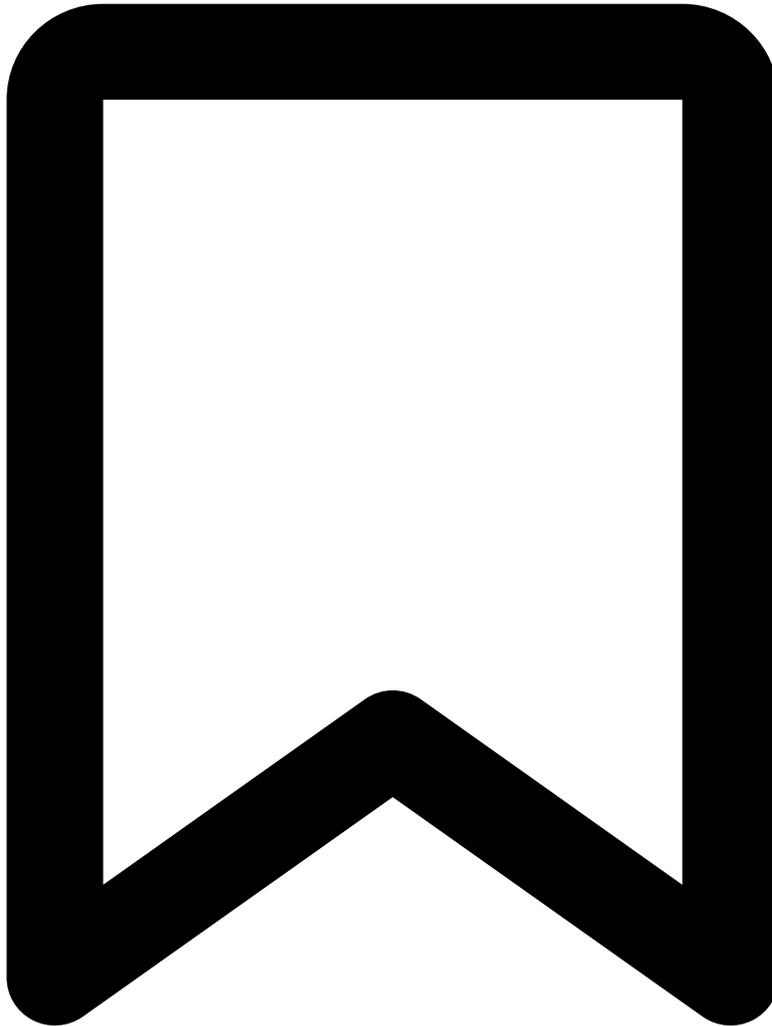
Eine Sonderveröffentlichung mit freundlicher Unterstützung durch:











Symbolfoto: privat

Fahren im Alter: Das raten Expertinnen und Experten

Viele ältere Menschen wollen aufs Autofahren nicht verzichten. Doch wie steht es um die Sicherheit?

Fast jeder Zweite ab 75 fährt noch selbst Auto. Doch ab wann steigt das Unfallrisiko? Und wie lässt sich die Fahrkompetenz feststellen? Im Gesundheitsmagazin „Apotheken Umschau“ geben Expertinnen und Experten Einblick in die komplexe Thematik.

Fahrtauglichkeit individuell feststellen

Siegfried Brockmann, Unfallforscher und Vizepräsident des **Deutschen Verkehrssicherheitsrats** in Berlin, hält die aktuelle Diskussion über eine **Altersgrenze** von 70 für zu früh angesetzt. Erst ab 75 gibt es ein deutlich höheres Risiko eines selbst verschuldeten Unfalls mit Personenschaden. Brockmann befürwortet dann Testfahrten von mindestens 45 Minuten in Begleitung eines Experten. *„Auf Basis der **Rückmeldung** unter vier Augen sollte jeder eigenverantwortlich entscheiden, was beim Autofahren noch geht. Oft können Verhaltensänderungen oder Training das Fahren sicherer machen.“*

Fahrverbote sieht Ingrid Dänschel, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Hausärztin in Lunzenau bei Leipzig, als letztes Mittel. Um die **Fahrtauglichkeit** zu beurteilen, benutzen Ärztinnen und Ärzte zwar einen speziellen Tauglichkeitskatalog, entschieden wird aber immer individuell anhand der **gesundheitlichen Gesamtsituation**. *„Auch bei gesundheitlichen Einschränkungen ist nicht immer ein vollständiges Fahrverbot nötig. Manchmal ist das Fahren in gewissen Grenzen möglich, etwa Strecken bis zehn Kilometer.“* Wenn es die Gesundheit erfordert, kann und muss Dänschel als Ärztin ein **Fahrverbot** aussprechen, auf Dauer oder vorübergehend. Passiert ein Unfall, weil man trotzdem gefahren ist, riskiert man den **Versicherungsschutz** und kann den Führerschein verlieren, so Ingrid Dänschel.

Assistenzsysteme im Auto nutzen

Pauschal sagen, dass jemand wegen des Alters nicht mehr fahren soll, kann man aber nicht sagen. *„Es gibt viele, die mit 75 sehr gut und sicher fahren“*, sagt Dr. Katja Schleinitz, **Verkehrspsychologin** und Fachbereichsleiterin einer Arbeitsgemeinschaft von **TÜV/DEKRA** in Dresden. Viele ältere Fahrer meiden intuitiv riskante Situationen, fahren nur am Tag oder meiden Autobahnen, so Schleinitz in der „Apotheken Umschau“. *„Assistenzsysteme in neueren Autos erhöhen nachweislich die Verkehrssicherheit. Ich empfehle, sich die Bedienung im Autohaus von Fachleuten zeigen zu lassen und die Systeme auch zu nutzen.“*

Übrigens: Auch **Medikamente** können die Fahrsicherheit beeinflussen. So wirken etwa Schlafmittel bis in den nächsten Tag. Aufpassen sollte man auch, wenn Dauermedikamente neu eingestellt wurden, etwa Herz-Kreislauf-Mittel. Es gibt darüber hinaus eine Vielzahl von Arzneien, die die Fahrsicherheit gefährden können. Die Apotheke kann dazu beraten. Tipp: Viele Fahrschulen bieten **Rückmeldefahrten oder Fahrfitness-Checks** an. Die Kosten betragen meist zwischen 75 und 100 Euro. Am besten bei Fahrschulen vor Ort erkundigen oder beim ADAC nach Adressen fragen.

Warum Hobbys für Senioren so wichtig sind

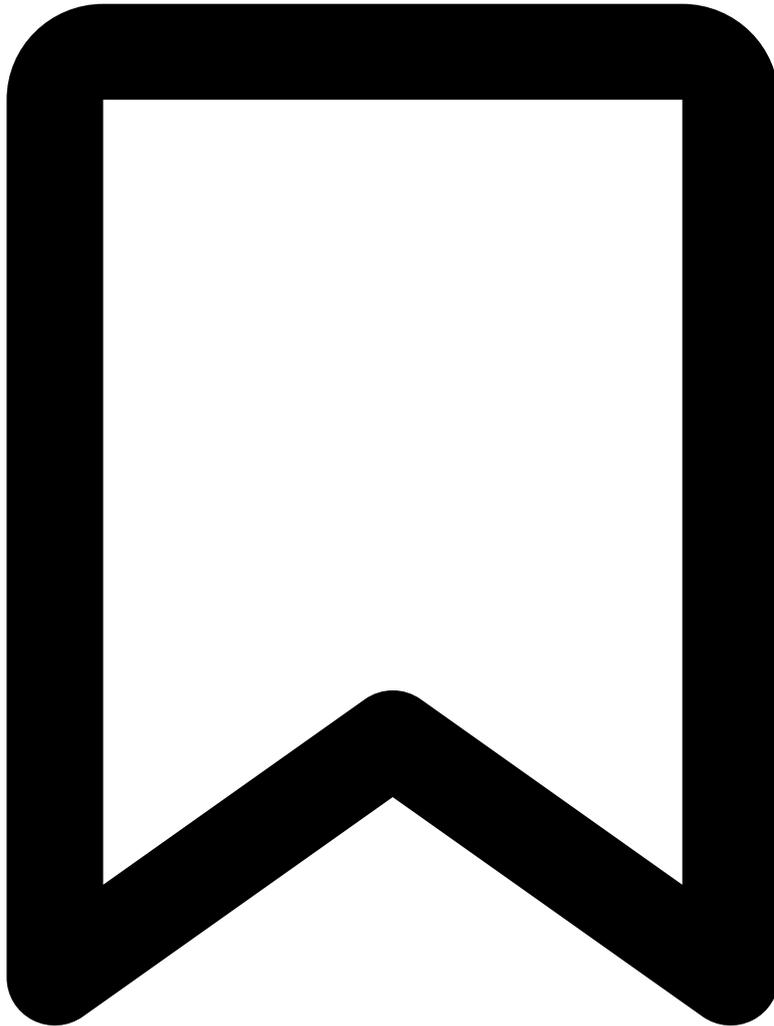
Von A wie Angeln bis Z wie Zeichnen: Hobbys machen Spaß – sind aber viel mehr als nur ein Zeitvertreib. Denn sie halten fit und bieten die Möglichkeit sich mit anderen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Die **aktuelle Ausgabe des Apothekenmagazins „Senioren Ratgeber“** zeigt, wie der Einstieg gelingt.

Hobbys tragen erheblich zu **Gesundheit und Wohlbefinden** bei: Wie eine Untersuchung aus Großbritannien zeigte, fühlen sich Ältere, die ein Hobby pflegen, gesünder und zufriedener. Und sie sind seltener depressiv gestimmt als Altersgenossen ohne Hobbys.

Psychologin Prof. Susanne Wurm, Leiterin der Abteilung für Präventionsforschung und Sozialmedizin der Universitätsmedizin Greifswald, erklärt: *„Hobbys fördern die körperliche, geistige und soziale Beweglichkeit, denn sie ermöglichen positive Erfahrungen – und die sind für Kopf und Körper gut.“* Dabei gilt: *„Auch in hohem Alter können wir Neues lernen. Dadurch werden kognitive Reserven gestärkt, die Abbauprozessen im Hirn entgegenwirken können.“*

Anschluss gibt es hier:

- Deutscher Volkshochschul-Verband: Hier findet man zahlreiche Kurse – von Fotografie über Gedächtnistraining bis hin zu Tanzunterricht: www.a-u.de/T7Ms4r
- Deutsches Rotes Kreuz: Betreute Reisen für Senior:innen. www.a-u.de/ZymKU6
- Viele Sportvereine bieten auch Angebote für Ältere
- Naturschutzbund: Vorträge, Führungen, Ausflüge, Angebote für Menschen, die nicht mobil oder körperlich eingeschränkt sind. www.a-u.de/eDNcrq
- Arbeiter-Samariter-Bund (ASB): Ältere Menschen treffen auf Gleichgesinnte, können Aktivitäten vorschlagen. Hier kann man nach einem Seniorentreff in der Nähe suchen: www.a-u.de/M+USuc
- Lokale Anzeigenblätter oder Broschüren aus Rathäusern oder Tourismus-Info
- Hausarztpraxis: Gezielt nach Bewegungsangeboten fragen



Im Alter aktiv und kräftig bleiben

Ausdauersport durch Krafttraining ergänzen

Um bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben, sei neben einem starken Herz-Kreislauf-System ein gut funktionierender Bewegungsapparat wichtig. Darüber berichtet die Deutsche Seniorenliga. Die Voraussetzung hierfür ist demnach eine leistungsfähige Muskulatur. Mit steigendem Alter nehmen Muskelmasse und Muskelkraft jedoch ab. Eine Broschüre der Seniorenliga „Gesund und vital altern“ zeigt auf, wie man durch gezieltes Muskeltraining und einer muskelfreundlichen Ernährung dem Muskelabbau entgegenwirken und bis ins hohe Alter leistungsfähig bleiben kann.

Muskeln wichtig für Unabhängigkeit im Alter

Muskelschwund kann weitreichende Folgen haben. Die nachlassende Muskelleistung beeinträchtigt nicht nur die Bewegungsfähigkeit. Vielmehr leidet die komplette Körperstabilität, wodurch auch das Sturzrisiko steigt. Sport und körperliche Aktivitäten fallen zunehmend schwer, was sich wiederum ungünstig auf den gesamten Gesundheitszustand auswirken kann. Der natürliche Alterungsprozess der Muskeln kann nicht komplett aufgehalten, aber deutlich verlangsamt werden. Daher ist es wichtig, regelmäßige körperliche Aktivitäten wie Spaziergehen, Schwimmen oder Radfahren in den Alltag einzubauen. Studien zeigen, wie sehr sich darüber hinaus ein gezieltes Muskeltraining im Alter lohnt: Inaktive Menschen über 70 Jahre haben eine muskuläre Leistungsfähigkeit von nur noch rund 40 Prozent. Wer regelmäßig trainiert, der hat im selben Alter eine muskuläre Leistungsfähigkeit von über 65 Prozent. Krafttraining verbessert zudem die motorischen Fähigkeiten sowie die Reaktionsfähigkeit und senkt damit das Risiko für Stürze. Auch um Verletzungen zu vermeiden, ist es ratsam, unter Anleitung und Kontrolle eines ausgebildeten Trainers im Sportverein oder Fitnessstudio zu trainieren.

Nicht nur Training, auch gute Ernährung hilft

Neben dem Krafttraining kommt es auch auf eine proteinreiche Ernährung an. Proteine spielen beim Aufbau, Erhalt und Reparatur der Muskulatur eine wichtige Rolle. So gehören z. B. Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch auf den Speiseplan. Fleisch und Fisch sind dabei nicht nur eine gute Eiweißquelle, sondern sie sind auch die einzigen Nahrungsmittel, die das für die Muskulatur so wertvolle Kreatin enthalten. Als wirkungsvoll für den Muskelaufbau empfohlen Sportmediziner und Ernährungswissenschaftler die Aufnahme von etwa 3 Gramm Kreatin pro Tag. Um diese Menge allein über die Nahrung zuzuführen, wären täglich mehr als ein halbes Kilo Fisch oder Fleisch notwendig. Kreatinhaltige Nahrungsergänzungsmittel sind hier die bessere Alternative. Empfehlenswert sind speziell auf Ältere ausgerichtete Produkte mit einer exakt auf den täglichen Bedarf abgestimmten Menge. Aber: Kreatin ist kein Wundermittel. Ohne Training hat die Nahrungsergänzung nicht die gewünschte Wirkung.

Kostenloser Ratgeber und neue Website

Die Broschüre „Gesund und vital altern – Muskelkraft und Leistungsfähigkeit erhalten und stärken“ erklärt den Alterungsprozess der Muskulatur und gibt Tipps zum effektiven Muskeltraining und einer muskelfreundlichen Ernährung. Bestelladresse: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilsbachstraße 32 in 53123 Bonn. Umfassende Informationen mit einem Trainingsplan zum Herunterladen enthält auch die Seniorenliga-Website www.muskelschwund-im-alter.de