

Drucken 

Lernen, Lachen, Laufen, Lieben – über das Altern

HOHENZELL Das Alter lässt sich bremsen. Mit den vier „Altersbremsen“ Lernen, Lachen, Laufen und Lieben könne jeder versuchen, die eigenen, unweigerlichen Altersprozesse hinauszuzögern oder abzuschwächen.

Großansicht 

Dr. Katharina Rohmert referierte in Hohenzell. Foto: Engelbert

Diese Erkenntnisse brachte unlängst Dr. Katharina Rohmert an den Mann respektive die Frau, als sie auf Einladung des Bezirkslandfrauenvereins in Hohenzell referierte. Die Ärztin bei Pro Familia in Hanau und Darmstadt sprach zu den Themen „Älter werden und fit bleiben“ sowie „Gesund altern – Lebensqualität erhalten“. Hierzu gab sie zahlreiche Tipps und Hinweise. Vieles davon waren den meisten Zuhörerinnen zwar nicht völlig unbekannt, doch in der Zusammenfassung ergab sich ein guter Überblick über Möglichkeiten und Chancen in den fortgeschrittenen Lebensphasen. Bei

guter Gesundheit alt zu werden werde immer wahrscheinlicher, meinte die Referentin. Während noch vor einigen Generationen die durchschnittliche Lebenserwartung von Frauen bei nur 45 Jahren lag, sei dies heute völlig anders. Außerdem gingen Frauen meist kompetenter mit Krankheiten und deren Beeinflussung um als Männer. Wie jeder das Alter jedoch erlebe, sei immer subjektiv. Durch die Vermeidung von Risiken und vorbeugende Aktivitäten könne viel für die Gesundheit getan werden. Alterungsprozesse aber seien keine Krankheit, gab die Referentin zu bedenken. Eine Verhinderung oder Umkehrung sei nicht möglich, sehr wohl aber die Umstellung auf gesunden Lebensstil. Wichtig sei tägliche Bewegung, möglichst im Freien. Sport und Bewegung seien in jedem Alter möglich und sinnvoll. Hier könnten die Frauen auch die Männer motivieren. Sport beuge unter anderem Haltungsschäden und Inkontinenz vor. Letzteres ließe sich beispielsweise durch Beckenbodentraining verhindern, wobei sich solche Gymnastik auch auf die Verbesserung sexuelle Erlebensfähigkeit auswirke.

Ebenso wichtig sei der Abbau von Übergewicht und ausgewogene Ernährung mit Kalzium und Vitamin D. Zu beachten sei, dass ein 60-Jähriger nur ein Viertel der Energie eines 20-Jährigen brauche. Überdies sollten ältere Menschen auf Nikotin und Alkohol verzichten. Rauchen gefährde Frauen stärker als Männer. Alkohol sei nur in geringen Mengen ratsam, da die Fähigkeit, Alkohol abzubauen, mit zunehmendem Alter sinke. Gesundheitlichen Beeinträchtigungen müsse Beachtung geschenkt werden – dies gelte für physische wie psychische Erkrankungen. Angst und Depressionen seien häufig Ursachen körperlicher Erkrankungen. Schließlich sei die Pflege persönlicher Beziehungen wichtig, wozu auch die der Partnerschaft gehöre. Die Sexualität ende nicht irgendwann, sondern bleibe bis zum Lebensende erhalten. Die Sexualität ist nach Aussage der Referentin ein wichtiger Baustein zur Lebensqualität. Hier biete Pro Familia Beratungshilfe, auch für Senioren. Gepflegt werden sollten überdies Hobbys und regelmäßige geistige Aktivitäten.

ge
""