

Sendung verpasst?

Von Dr. Burgi Schneider, ARD Montag, 12.06.2017, 20:15



Dr. Eckhart von Hirschhausens, Check-up, Themen, die uns alle angehen, auch wenn wir erst 50 (oder wie ich 71) sind. Für diese Sendung zog Dr. Hirschhausen für drei Tage und Nächte in ein Seniorenheim. Über einige seiner Erfahrungen berichte ich hier. Parallel zog ein ARD Team durch die Stadt und machte Versuche mit Passanten in Begleitung von Fachleuten. Dazu wurden Fakten zitiert, die ich hier wiedergebe.

1) Zitate:

Alt bist Du, wenn Du Dir beim Schuh zubinden überlegst, was kannst Du noch erledigen, wenn Du schon da unten bist?



Karl Lagerfeld: Wer nur mehr Jogginghosen trägt, hat die Kontrolle über sein Leben verloren.

Peanuts: Snoopie: Charley Brown, eines Tages werden wir alle sterben. *Charley Brown:* ja, aber an allen anderen Tagen nicht.

2) Medizinische Wahrheiten:

Haut und Blutzellen sterben ab und erneuern sich. Eizellen, Nerven-, Herzzellen und die Augenlinsen altern mit uns. Am längsten sind wir mit 20, ab dann beginnen wir zu schrumpfen, 3 bis 7 cm, die Bandscheiben werden schmaler. Die Muskelmasse nimmt ab Mitte 30 ab. Arterien werden dicker, daher steigt der Blutdruck bei jedem 2. im Laufe seines Lebens. Die Haut wird dünner, wir hören schlechter, die Fetteinlagerung am Bauch nimmt zu, Frauen haben Stimmbruch, hormonell bedingt. Im Alter wachsen die Ohren und die Nase weiter, sexuelle Lust endet nie,

3) Beweglichkeit:

Schultern: Bei Frauen um 70 ist der Abstand der Hände, wenn sie

auf den Rücken gelegt werden, mit 10 cm Abstand normal, bei Männern bei 20 cm. **Hüfttest:** Im Sitzen bei gestreckten Beinen mit den Händen zu den Füßen langen. Mit 70 Jahren sind bei Frauen 2 cm, Männer 8 cm Abstand die Norm. **Muskeltest:** Mit verschränkten Armen vom Sessel aufstehen und setzen, mit 70 Jahren bei Frauen sind 11-16 Wiederholungen in 30 Sekunden normal, bei Männern 12-18. Die meisten Getesteten fühlten sich auch um etwa 12 Jahre jünger, fast jeder machte irgendeine Art von Sport.

4) Medikamente:

Im Normalfalle werden Medikamente gegen Bluthochdruck, Zucker und Schmerzen im Alter erforderlich. Deutsche über 70 nehmen im Durchschnitt bis zu 8 verschiedene Medikamente.

ACHTUNG: Wechselwirkung der Medikamente! Sie sind nicht an älteren Menschen getestet. 5 % der Einweisungen ins Krankenhaus erfolgen bei Älteren wegen der Nebenwirkungen von Medikamenten. Der Schlafrhythmus verändert sich im Alter, das ist ganz natürlich. Schlafmittel betäuben das Hirn, es besteht Suchtgefahr und es erhöht die Sturzgefahr. „Antiaging ist Bullshit“ Zitat von Dr. Hirschhausen. Doch dank der heutigen Medizin wird jedes zweite Neugeborene 100 Jahre alt.

5. Veränderungen im Alter:

Wahrnehmung: Eine Straßenüberquerung mit Rechenaufgabe und ein hupendes Auto. Jüngere erfassten rasch die Situation, keine Gefahr! und hielten nicht an. Ältere zögerten, blieben stehen, und nachdem keine Gefahr drohte,



gingen sie weiter. Sie brauchten mehr Zeit zur Überquerung. Der „Arbeitsspeicher“ im Gehirn reagiert nacheinander und wird mit zunehmendem Alter langsamer. Sturzgefahr über 80 wird größer, fast jeder stürzt einmal im Jahr. Knochen werden brüchiger, hohe Verletzungsgefahr und langsamere Heilung ist die Folge. Als Prophylaxe gilt, in Bewegung bleiben.

6. Demenz:

Schon mit 30 wird das Denken langsamer! Gute Nachrichten: Gesunder Lebensstil und hohes Bildungsniveau bewirken, dass 75ig-jährige ein 5 % geringeres Risiko haben an Demenz zu erkranken. Vor 30 Jahren erkrankten noch 3,6 % an Demenz, heute 2 % - um 5 Jahre später. Als Prophylaxe kann man sich „kognitive Reserven durch Bildung“ aufbauen, geistig aktiv bleiben und „Tanzen“ (Zitat: Hirschhausen). **Ver-**

suche, Farbtafeln: in verschiedenen Farben wurden Farben aufgeschrieben, die nicht der Schriftfarbe entsprachen. Jüngere erfassten schnell die Schriftfarbe, Ältere lasen erst und korrigierten dann. Ein Straßenschild mit verschiedenen Aufschriften sollte gut gemerkt werden. Da zeigte sich der Altersunterschied, Junge haben eine raschere Auffassungsgabe als Ältere. Prof. Hans Werner Wahl, Univ. Heidelberg: Ältere haben jedoch ihre aufgebaute Lebenserfahrung, um mit solchen Situationen umzugehen und können besser kompensieren. Ein geistig anregender Partner verbessert das Gedächtnis.

7) Musik

Die Familien von dement erkrankten Patienten suchten Musik aus, von der sie wussten, dass sie von den Verwandten in ihrer Jugend gerne gehört wurde. Über Kopf-

hörer wurde Zarah Leander, Comedian Harmonists, und anderes den Patienten vorgespielt und sie wurden lebendiger, sangen mit und eine tanzte sogar mit Dr. Hirschhausen. **Seine Erklärung:** es bleiben immer im Gehirn einzelne Inseln gesund, die durch vertraute Musik aktivierbar sind.

8) Persönlichkeit

Die positiven Emotionen werden stärker erlebt, Depression nimmt eher ab. Ältere Menschen werden umgänglicher, friedlicher, sie wollen Ärger vermeiden, lösen leichter Konflikte. Sie werden zurückhaltender, Kontakte auf näheres Umfeld, Freunde und Familie bekommen einen hohen Stellenwert.

Statistik in Deutschland: 65 % fühlen sich einsam, 45 % sind ehrenamtlich tätig, 7,4 von 10 Senioren sind zufrieden. Heute nimmt jede 4. Frau über 80 einen Lippenstift, vor 30 Jahren jede zehnte.

Spaß am Denken

LÖSUNGEN Seite 27

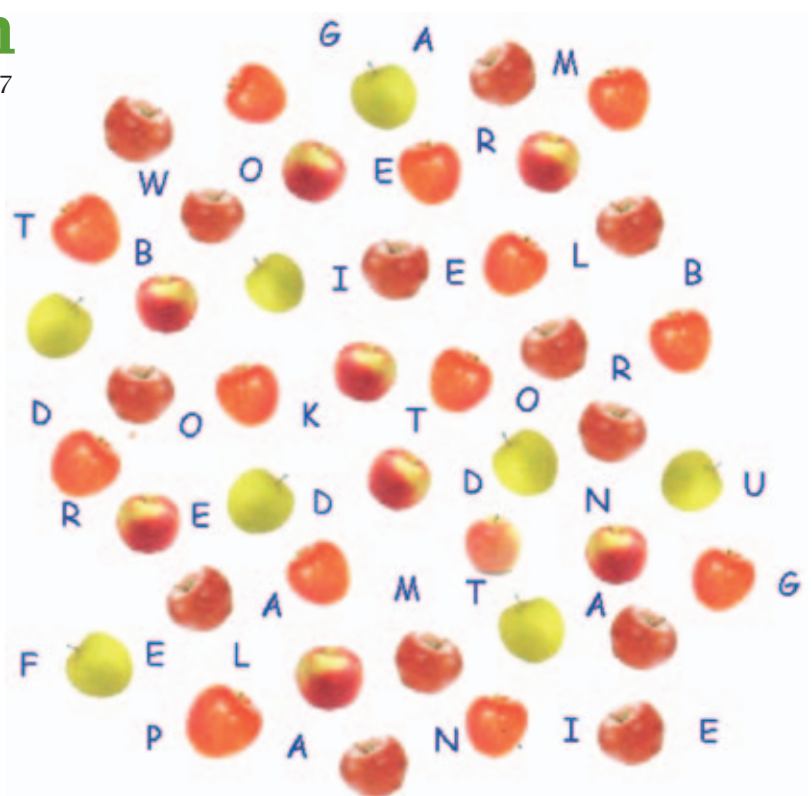
Äpfel zählen: Ein Apfel pro Tag versorgt unseren Körper mit einer Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen. Die kalorienarme Frucht aus dem Garten Eden ist ein wertvolles heimisches Superfood mit unglaublich vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften.

Für wie viele Tage reichen die Äpfel?

Von rechts unten der Reihe nach gelesen ergeben die übrigen Buchstaben einen Gesundheitstipp:

-----,

-----!



Aufgaben aus: GEISTIG FIT, Aufgabensammlung 2017, VLESS Verlag, Ebersberg, www.gehirnjogger-zentrale.de