Gesunde Gemeinde
— gut informiert —

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

THEMA: WIE WIR GUT ALT WERDEN

Gutes Leben – Gutes Altern

Warum wir über das Altern reden? Altern gehört zum Leben dazu. Wir leben und wir altern – aber das sehr unterschiedlich. Wie wir leben, wo und in welchem Umfeld, hat Einfluss auf das Altern. Letztlich sind auch die Antworten auf die Frage, was Alt-Sein bedeutet, so verschieden wie wir Menschen.

Ljupco Smokovski – stock.adobe.com

Was uns eint: Wir möchten selbstbestimmt, aber dennoch geborgen in einer Gemeinschaft leben. Seien es die Familie, die Nachbarschaft oder der Freundeskreis. Und wir wollen gebraucht werden, einen Sinn sehen in dem, was wir tun. Das wollen wir als junge Menschen und das wollen wir noch immer, wenn wir alt sind.

Wir werden älter und irgendwann alt. In vielen Köpfen herrschen nach wie vor negative Altersichtweisen vor. Das hat zum einen mit unserer inneren Haltung zu tun, ist aber zum anderen Ergebnis der vorherrschenden Bilder von einem Alter mit Einschränkungen. Ja, es gibt diese Einschränkungen, es gibt aber auch gute Beispiele, wie Menschen ihr Leben auch im Alter vertiefen und sich entfalten.

Wir wollen gebraucht werden.

Holen wir diese Beispiele vor den Vorhang und reden wir darüber, was gutes Altern kennzeichnet. Denn eines ist gewiss: Das Leben ist vielfältig – das Alter(n) ebenfalls – und das ist gut so.

Foto: Remling

Gerlinde Malli
Styria vitalis
Bereichsleitung Gemeinde
gerlinde.malli@styriavitalis.at

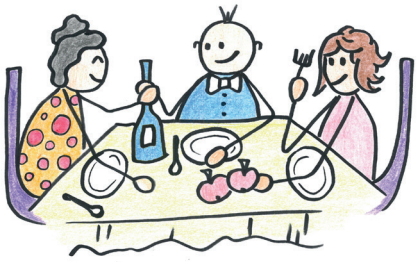
Liebe Leserin, lieber Leser,

wer vor 50 Jahren als „alt" gegolten hat, ist heute „in den besten Jahren". Was wir unter „alt" verstehen, wandelt sich. Und: „Die Alten" gibt es nicht. Abseits der Kategorie „Alter" reden wir von Frauen und Männern, von Menschen mit verschiedenen Interessen, Einstellungen, Erfahrungen und Wünschen. Mit dieser Ausgabe bieten wir Ihnen Infos, Tipps und Lesestoff zum Nachdenken – über das, was Alter(n) alles bedeuten kann.

Kleine Schritte mit großer Wirkung

1 Bewegen wir Körper und Geist

Ob tanzen, kegeln, spazieren, Kreuzworträtsel lösen … machen wir, was uns Freude bereitet – so oft wie möglich.

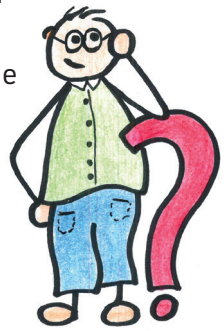


2 Essen wir ausgewogen

Gesund, ausgewogen und regelmäßig essen, hält uns gesund. In netter Gesellschaft zu essen, sorgt außerdem für Lebensfreude.

3 Bleiben wir interessiert und offen für Neues

Wenn wir neugierig bleiben, bereichern wir unser Leben. Lernen können wir bis ins hohe Alter. Neue Beschäftigungen wie singen, musizieren oder das Erlernen einer Fremdsprache halten uns geistig fit.



WAS WIR TUN KÖNNEN, UM GUT UND GESUND ALT ZU WERDEN.

4 Verbringen wir Zeit in Gesellschaft

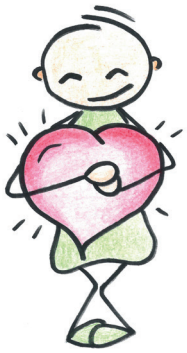
Ob zu zweit, in einer Gruppe oder im Verein – egal, was wir machen, in Gesellschaft macht es nicht nur Spaß, es stärkt auch unser Wohlbefinden und regt die „grauen Zellen" an.

5 Helfen und unterstützen wir

Anderen etwas Gutes tun, erfüllt uns mit Lebensfreude, gibt uns Anerkennung und hilft uns, seelisch ausgeglichen zu bleiben.

6 Achten wir gut auf uns

Machen wir mehr von dem, was uns gut tut und holen uns Rat und Unterstützung, wenn wir uns eingeschränkt fühlen.



Grafiken: Styria vitalis, Andrea Holzer

In Gesellschaft bleiben

Warum soziale Beziehungen der Schlüssel zu einem guten Altern sind, wie lebenslanges Lernen gelingen kann und was ein guter Schnaps oder ein schöner Garten damit zu tun haben, erfahren Sie im Interview mit dem Soziologen und Gerontologen (Alterswissenschaftler) Dr. Franz Kolland.

Was hilft uns, möglichst gut zu altern?

Das Wichtigste sind soziale Beziehungen. Das können Beziehungen in der Familie, bei freiwilligen Tätigkeiten, in einer Religionsgemeinschaft, im Kegelklub oder auf gemeinsamen Reisen sein. Beziehungen sind eine Voraussetzung für Gesundheit sowie für körperliche und geistige Beweglichkeit. Denn alleine ist es sehr viel schwieriger, aktiv zu werden. Es braucht andere, die uns motivieren.

„Tratschen Sie! Lachen Sie! Fragen Sie!“

Warum sind soziale Beziehungen für ein gelingendes Altern so wichtig?

Wir wollen anderen Menschen erzählen, was wir geschafft haben. Indem wir darüber reden, fühlen wir uns selbstständig und geschätzt. Wir möchten den Schnaps, den wir im Keller gebrannt haben, anderen zum Kosten geben. Wir möchten anderen den selbst gestalteten Garten präsentieren. Die Rückmeldung, dass der Schnaps gut schmeckt oder dass der Garten schön ist, gibt den Dingen, die wir tun, Sinn und führt zur Sinnerfüllung.

Warum sollten wir ein Leben lang Neues lernen?

Wir verlieren über die vielen Jahre an Wissen und Kompetenzen. Durch Lernen im Alter profitieren wir. Wenn wir Neues lernen (z.B. E-Bike fahren) oder alte Fähigkeiten aktivieren (z.B. Sticken), lassen wir den Alternsprozess nicht nur geschehen, sondern wir gestalten diesen aktiv.

... und wie kann es gelingen?

Damit wir ein Lernen im Alter zustande bringen, müssen wir sehr stark einen Sinn darin sehen. Lernen muss im Alltag etwas mit den Wünschen und eigenen Vorstellungen zu tun haben.

Außerdem brauchen wir angeleitete Lernprozesse in Gemeinschaft. Das ermöglicht uns, über den eigenen Erfahrungshorizont hinauszutreten. Und wir müssen immer wieder aus der Routine raus und neue Dinge probieren. Denn Veränderungen zahlen sich auch mit 95 Jahren noch aus.

Wie können Gesunde Gemeinden ein gutes Altern unterstützen?

Zum einen braucht es eine wertschätzende, den Bedürfnissen gerechte Infrastruktur. Zum anderen muss man mit den Menschen reden, im Gespräch bleiben und gemeinsam etwas in Gang setzen. Initiativen, die sich entwickeln, gehören von der Gemeinde unterstützt. Gemeinden haben die Aufgabe, dafür Gelegenheiten und Rahmenbedingungen zu schaffen.

Verraten Sie uns Ihre persönlichen Strategien, um gut zu altern?

Mit anderen Menschen zusammenkommen. Die Suche nach Optimismus und Humor. Neugierig bleiben. Neugierde kennt keine Altersgrenze.

Für das Alltagsleben bedeutet das: Tratschen Sie! Lachen Sie! Fragen Sie!

Foto: Barabas Attila - Fotolia

Immer wieder Neues lernen

AktivCoach

für BürgerInnen 65+

AktivCoaches trainieren im Rahmen von AktivTreffs mit älteren BürgerInnen Körper und Geist und pflegen die Gemeinschaft. Sei es bei einem Kräuterspaziergang, bei der Verkostung neuer Lebensmittel oder beim Koordinations- und Gleichgewichtstraining. Sie ermutigen dazu, gemeinsam Neues auszuprobieren.

Foto: Center for Ageing Better

Wäre das eine interessante Aufgabe für Sie? Dann fragen Sie bei Styria vitalis nach den nächsten Schulungsterminen.

E: christine.neuhold@styriavitalis.at
T: 0316 | 82 20 94-51

Trittsicher & aktiv

Stürze vermeiden

Stürze zählen zu den größten Gefahren im Alltag älterer Menschen. Mit dem neuen Programm der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) gewinnen Betroffene an Sicherheit, wodurch Stürzen gezielt vorgebeugt wird. Unter

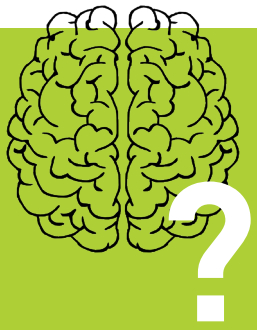
www.gesundheitskasse.at/trittsicher

finden Sie acht Videos mit Tests und praktischen Übungen zu Themen wie Gleichgewicht, Krafttraining und Wohnraumanpassung. Ein Mitmach-Video motiviert zum Training zuhause.

Unterstützend können Sie Gymnastikbänder sowie Broschüren und DVDs mit den Videos direkt über die Homepage oder telefonisch kostenlos bestellen.

Foto: ÖGK

E: trittsicher@oegk.at
T: 05 0766-158008



WIE altert unser Gehirn

Unser Körper verändert sich sichtbar – aber wie ist das mit unserem Gehirn? Baut es stetig ab? Nein, nicht nur.

Wenn wir Neues lernen, ...

bilden sich Verbindungen zwischen den Nervenzellen neu aus oder verstärken sich. Dadurch können Hirnregionen selbst im Alter wachsen.

Der Abbau von Nervenzellen ...

wirkt sich weniger gravierend aus, als man immer dachte. Denn wir können im Alter für bestimmte Aufgaben Hirnareale aktivieren, die wir früher nicht dafür genutzt haben und damit Alterseinbußen ausgleichen. Man nennt dies Plastizität des Gehirns.

Im höheren Alter ...

sind die Sprachkompetenz und das Wortgedächtnis tendenziell besser.
Wir können aus komplexen Situationen leichter Schlussfolgerungen ziehen.

Impressum
Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz
gesundheit@styriavitalis.at, ZVR: 741107063, 05/2022

Die verwendeten Quellen finden Sie unter www.styriavitalis.at/gg-gut-informiert/