

Gesellschaft nicht überaltert: Sie krankt an „Entjungung“

Älterwerden mit geistiger und körperlicher Aktivität zu meistern

Niederpöcking (abf) – Das Alter ist eine Herausforderung, die mit Hilfe geistiger und körperlicher Aktivitäten bestens zu bestehen ist. Zu diesem Fazit kam Professor Wolf D. Oswald in seinem Referat über Schattenseiten und Chancen des Älterwerdens. Der Inhaber des Lehrstuhls für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität in Erlangen war Gast einer Fachtagung des Bayerische SeniorenNetzForums am Wochenende in Niederpöcking.

Trotz einer in den vergangenen 100 Jahren um fast 40 Jahre gestiegenen durchschnittlichen Lebenserwartung seien die deutlichen demografischen Veränderungen keineswegs als „Überalterung“ zu bezeichnen, sondern vielmehr als „Entjungung“, sagte Oswald. Für den Zusammenbruch der Altersversorgung sei in erster Linie der dramatische Geburtenrückgang verantwortlich.

Die gestiegene Lebenser-



Oswald: Ältern in Würde

wartung werde zu einer absoluten Zunahme an demenzkranken älteren Menschen führen. Degenerative Veränderungen im Gehirn, die eine Alzheimer-Erkrankung zur Folge haben könnten, setzten bereits im Alter von 30 Jahren ein, alle Menschen seien also betroffen. Der Prozess zwischen „gesund“ und „krank“ sei verläufe stetig, alle Maßnahmen zielten folglich darauf ab, das Fort-

schreiten zu beeinflussen. Formen der Demenz treten bei sechs Prozent aller über 60-Jährigen auf und bei 10 Prozent aller über 85-Jährigen. Mehr als körperliche Gebrechen sei die Ursache für den Verlust der Selbstständigkeit im Alter.

■ Kombiniertes Training

In äußerst geringem Maß sei eine genetische Disposition für Demenzerkrankungen verantwortlich, ein hohes Bildungsniveau, eine anspruchsvolle Berufstätigkeit und die Fähigkeit zu logischem Denken könnten jedoch das Risiko für eine Erkrankung deutlich senken. Ein kombiniertes Training für Gedächtnis und Psychomotorik helfe einer aktuellen Studie zufolge, demenzielle Prozesse im Alter zu verlangsamen. Nicht Lebensverlängerung könne man damit erreichen, schloss Oswald, wohl aber ein Ältern mit Würde. ■ Seite 3