

Emotionale Ausgeglichenheit und Lebenszufriedenheit.

Gesundes Alter umfasst sehr viel mehr als lediglich die Abwesenheit von körperlichen oder mentalen Erkrankungen, wie dies vielleicht auch heute noch in einer traditionellen medizinischen Sicht vertreten werden mag. Eines der Hauptprobleme für emotionale Gesundheit im Alter ergibt sich durch die Häufigkeit von depressiven Verstimmungen, die vor allem durch die *Verdichtung ungünstiger Lebensumstände* verursacht werden: Einsamkeit, Trauer, Verlust sinnvoller Aufgaben, Krankheit und Verlust der Leistungsfähigkeit.

Depressive Verstimmungen im höheren Lebensalter sind wirkungsvoll behandelbar. Wenn depressive Problemlagen vorliegen, ist es daher dringend notwendig, fachliche Unterstützung *sowohl* bei Psychotherapeuten *als auch* beim Arzt (Kombinationsbehandlung) zu suchen.

Es gibt aber auch eine Vielzahl von Möglichkeiten, um **selbst vorbeugend aktiv** zu werden.

Praktische Tipps:

Versuchen Sie, mit genügend Menschen in Kontakt zu bleiben. Am glücklichsten sind Menschen in jedem Lebensalter, die eine ausreichende Zahl von sozialen Kontakten haben.

Engagieren Sie sich rechtzeitig, um die Qualität der Beziehung zu Ihrem Ehe- oder Lebenspartner stabil zu erhalten.

Bauen Sie in Ihr **Alltagsleben** regelmäßige, sinnvolle Aufgaben und Freizeitaktivitäten ein: von ehrenamtlichem Engagement in Politik, Kirche oder Vereinen bis hin zum Tanz.

Suchen Sie nach einer **allgemeineren Grundlage** für den Sinn menschlichen Lebens als wichtigem Puffer gegen psychologisch problematische Belastungs- oder Resignationserlebnisse. Wir wissen heute, dass Menschen sich häufiger in einer ausgeglichenen emotionalen Grundstimmung befinden, die für sich eine spirituelle Heimat gefunden haben.

KURZ: Jeder Einzelne von uns muss **seinen Weg** suchen; dies gilt selbstverständlich auch auf der Suche nach den Pfaden, die zu einem körperlich und seelisch erfüllten Leben im Alter beitragen; aber am wichtigsten und zuverlässigsten sind hierbei: die befriedigenden **Kontakte** zu anderen Menschen,

die **Pflege** eines anregenden und erfüllenden naturnahem Umfeldes (z.B. Zimmer-, Balkon-, Gartenpflanzen oder ein Haustier)

tägliche **körperliche Aktivität** im Freien, etwa ein Fußweg von etwa 15 Minuten bei jedem Wetter und bei jedem Alter.

der erfolgreiche Blick nach innen auf der Suche nach dem Sinn des Daseins. Hierbei hilft **Entspannungstraining**.

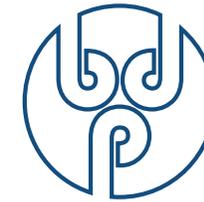
Schließlich sollten Sie häufigere und länger andauernde **Schlafstörungen** in ihrer Wirkung gerade auch auf emotionale, körperliche und geistige Belastbarkeit nicht unterschätzen. Auch hier führt fachliche Beratung meist zu einer wirksamen Verbesserung.

Überreicht durch:



Herausgeber: Fachkreis Gerontopsychologie in der Sektion Gesundheits-, Umwelt-, Schriftpsychologie (GUS) des BDP
Sektionsvorsitzender:
PD Dr. Rudolf Günther (ViSdP)
Ganghofer Str. 28
72764 Reutlingen
Tel. 07121 - 22735

www.bdp-gus.de/gus/gerontops.htm
1. Aufl. FOTO: © M. Dingerkus



Berufsverband
Deutscher
Psychologinnen
und Psychologen

Praktische Vorschläge zum Gesunden Altern

aus Sicht der Gerontopsychologie



Gesund Altern: Geht das?

Es sind drei große Problemfelder, durch die für einen besonders hohen Anteil älter werdender Menschen Lebensqualität, Leistungsvermögen und Befinden besonders häufig beeinträchtigt sein können; es sind dies:

- ◆ Körperliche Beweglichkeit und physische Belastbarkeit
- ◆ Geistige Leistungsfähigkeit
- ◆ Emotionale Ausgeglichenheit und Lebenszufriedenheit

Gemeinsam ist diesen drei großen Herausforderungen für gesundes und zufriedenstellendes Älterwerden in der Gesellschaft eine grundsätzlich optimistisch stimmende Erkenntnis:

Jeder einzelne Mensch kann sinnvolle und meist mit geringem persönlichem Aufwand verbundene Aktivitäten und Verhaltensgewohnheiten unternehmen, um diesen Risiken des Älter-Werdens zu begegnen. Und es macht **jederzeit** Sinn, mit solchen kleinen Anstrengungen **anzufangen**, im frühen wie im höheren Alter und auch unabhängig davon, was man persönlich bis jetzt dazu beigetragen (oder versäumt) haben mag, denn **Erfolge** können fast immer **erzielt** werden, auch dann, wenn der persönliche Allgemeinzustand größeren gesundheitlichen Beeinträchtigungen unterliegt.

Die wichtigsten praktischen Möglichkeiten, die jedem Menschen zugänglich sind und sich auf breite internationale Forschungserkenntnisse stützen, werden im Folgenden kurz beschrieben.

Körperliche Leistungsfähigkeit

Zusätzlich zu einer gesunden Ernährung ist es *regelmäßige physische Aktivität* im Freien, die zu nachweisbaren Verbesserungen der Körpergeschicklichkeit und Ausdauer beiträgt (also auch dann, wenn die Sonne nicht scheint, ihr Licht wirkt dann trotzdem, vor allem auf die Psyche).

Zur Selbsteinschätzung empfehlen wir Ihnen einen *Sprechtest*: Wenn es Ihnen eben noch möglich ist, sich während der körperlichen Aktivität zu unterhalten, gibt dies einen einfachen Hinweis auf Ihre persönliche Belastbarkeit und Ihre Grenzen.

In fast allen Kommunen kann man – etwa bei Sport- oder Seniorenvereinen – praktische Hinweise bekommen, wie ein entsprechendes Aktivitätstraining sinnvoll gestaltet und erweitert werden kann.

Praktische Tipps:

Bei den persönlichen Ernährungsgewohnheiten vor allem auf ausreichende Calcium- und Vitamin-B-Aufnahme achten.

Krafttraining bereits durch regelmäßiges Treppensteigen anstelle der Fahrstuhlbenutzung, kürzere Alltagswege zu Fuß zurücklegen.

Ausdauertraining: zwei- bis drei Mal pro Woche, auch in der normalen häuslichen Umgebung.

Geschicklichkeitstraining/Gymnastik, kurzzeitig in den normalen Alltag eingebaut, hilft vor allem auch, alltäglichen Stress und alltäglichen Klein-Ärger zu überwinden.

Wer an einem Gruppenprogramm teilnimmt, erleichtert es sich dadurch, die Absicht zu körperlicher Aktivität auch dann auszuführen, wenn die persönliche Motivation einmal nicht so ausgeprägt ist.

Geistige Leistungsfähigkeit

Hier sind es zwei Leistungsbereiche, die mit zunehmendem Alter besonders häufig betroffen sind, nämlich die Geschwindigkeit der persönlichen Lern- und Behaltensleistungen und die Wahrnehmungs- und Reaktionsgeschwindigkeit.

Es gibt deutliche Hinweise, dass die bereits genannten, regelmäßigeren körperlichen Anstrengungen auch die geistige Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Vor allem sind es aber anregende Alltagsaktivitäten, die hier bis in ein hohes Lebensalter ihre positive Wirkungen entfalten.

Praktische Tipps:

Lesen von Tageszeitungen, Magazinen, Büchern

Spielaktivitäten (Kartenspiele, Schach, Puzzle)

Denksportaufgaben (Rebus, Kreuzworträtsel, Sudoku, Zahlenrätsel, Rechenaufgaben)

Kulturelle Aktivitäten wie Museums-, Theater oder Zoo-besuche und Konsum nicht zu trivialer Fernseh- oder Radioprogramme. Viele Volkshochschulen und Bildungseinrichtungen bieten Kurse speziell für Menschen über 50 an. **Lernen** geht **lebenslang** und macht **Spaß**. Vielleicht geben Sie dort Ihr Wissen weiter an Jüngere?

Als besonders wirkungsvoll zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit haben sich die von Psychologen entwickelten Verfahren zum „Gehirn-Jogging“ erwiesen, die inzwischen in vielen Varianten angeboten werden.