

## Nationaler Gesundheitstag 2012 in Düdelingen

### Rundtischgespräch

"Was Hänschen nicht lernt ..."

Das Thema "Gesond iessen, méi bewegen" spielte im Europäischen Jahr des aktiven Alterns eine besondere Rolle beim Nationalen Gesundheitstag 2012, der gemeinsam vom Gesundheitsministerium, vom Erziehungsministerium, vom Familienministerium und der ministeriellen Abteilung für Sport in Zusammenarbeit mit Servior in Düdelingen im Cipa "Grand-Duc Jean" ausgetragen worden ist. Vertreter aus Forschung, Politik, Verwaltung und Praxis kamen unter diesem Leitmotiv zu einem einstündigen Rundtischgespräch zusammen, das sich um konkrete Aspekte des Alterns und des Lebens als Senior drehte, aber auch um hintergründige Fragen, etwa: Wie definiert sich Gesundheit? Was sind gewonnene Jahre? Was bin ich in meiner Lebensweise mir und was der Gesellschaft schuldig? Wer lehrt uns Kompetenz im Älterwerden?

Die Moderation hatte die Journalistin Uli Botzler übernommen. Ihre Gesprächsteilnehmer waren: Claudine Mertens, Vorstandsmitglied der nationalen Vereinigung der Ernährungsberaterinnen, Clara Dos Santos, Ergotherapeutin bei der "Fondation Hëllef Doheem", Dr. Dieter Ferring, Professor für Psychologie und Direktor der Forschungseinheit INSIDE an der Universität Luxemburg, Dr. Pascal Wolf, Mitarbeiter im Sozialministerium in der "Cellule d'évaluation et d'orientation de l'assurance dépendance" und der Kommunalpolitiker Paul Weidig als Vertreter des Dachverbands der Luxemburger Gemeinden, dem "Syvicol".

#### Paul Weidig

Zwar war dieser Paul Weidig, Jahrgang 1944, der älteste unter den Teilnehmern des Rundtischgesprächs. Doch auch zugleich der beste Beweis dafür, welchen Unterschied es zwischen dem biologischen und dem gefühlten Alter geben kann, wenn man auf seine Gesundheit und Fitness Zeit seines Lebens achtet. Denn der Ingenieur im Ruhestand, der bis 2006 technischer Direktor der Stadt Esch/Alzette war, bekannte vor einem verständnisvoll lachenden Publikum auf erfrischende Weise, dass er sich selbst im Grunde seines Herzens noch überhaupt nicht zur Zielgruppe der Senioren zählt, an die sich die eigens 2012 von der Europäischen Kommission entwickelte Aufklärungskampagne über das aktive Altern richte.

Weidig verriet auch, dass er auf den Sprung in einen Mountainbike-Urlaub sei, dass also der Sport ihm helfe, fit zu bleiben. Der Gemeinderat aus Esch/Alzette zeigte den Zuhörern aber auch anhand seines Lebenslaufs, dass ein Ehrenamt ein guter Baustein ist, um sich jenseits der 60 wohl zu fühlen. Mit seinem politischen Engagement ist er ein positives Vorbild, wie man fit und aktiv im Dritten Alter sein kann. Der Übergang aus dem aktiven Erwerbsleben in die gemeinnützige Beschäftigung gestaltete sich bei ihm fließend, wurde er doch 2006, im Jahr seiner Pensionierung, Gemeinderat. Zudem ist er frisch gebackener Präsident des Gemeindesyndikats SIDOR und

seit 2011 einer der Vize-Präsidenten im Dachverband der Kommunen, dem Syvicol, für den er auch als Ersatzdeputierter im "Conseil de l'Europe" fungiert.

Dem interessierten Publikum erläuterte Herr Weidig anhand von konkreten Beispielen, wie kommunale Initiativen zugunsten der Altersgruppe 55 plus in verschiedenen Gemeinden aussehen, wie etwa Seniorensportplatz in Diekirch, und erwähnte auch den Leitfaden für seniorenfreundliche Gemeinden vom Hohen Rat für das Dritte Alter. Damit schnitt er die spannende Frage an, welche Herausforderung eine alternde Gesellschaft für die Politik darstellt.

## Dieter Ferring

Dr. Dieter Ferring, Professor für Psychologie und Direktor der Forschungseinheit INSIDE an der Universität Luxemburg, leitet den Master-Studiengang in Gerontologie. Als Experte für Fragen zur demografischen Entwicklung in den westlichen Industrieländern sieht er Herausforderungen auf vielen Gebieten: ob in der Arbeitswelt, ob im Gesundheitssystem oder beim intergenerationellen Zusammenleben. Ferring unterstrich in seinen Redebeiträgen die zentrale Bedeutung der Frage, was jeder einzelne beitragen könne, gut alt zu werden. Sein Stichwort bei der Antwort aus wissenschaftlicher Sicht war das „aktiv“, also das „aktive Altern“. Als Psychologe wisse er um die Richtigkeit des bekannten Sprichworts "Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.", erklärte der Professor.

D.h. gute Gewohnheiten, die Menschen helfen, bei guter körperlicher Verfassung wie geistiger Frische älter zu werden, müssen so früh wie möglich im Leben angeeignet werden. In erster Linie sei die Selbstverantwortlichkeit zu stärken. Eine bewusste Lebensführung, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung können Krankheiten verhindern – so können wir bis ins hohe Alter aktiv sein. Damit müssen wir aber früh beginnen. Bereits Kinder – daran war sich Ferring mit den übrigen Gesprächsteilnehmern einig - sollten zu einem gesunden Lebensstil angehalten werden, der ihrem natürlichen Bewegungsdrang und einer Freude an gesundem Essen Vorrang einräumt.

Der Kampf mit dem inneren Schweinehund sei dabei ein Leben lang nicht einfach, räumte Ferring ein. Aus der weit verbreiteten Haltung "Ich weiß, was zu tun wäre, mache aber nichts" gelte es daher Auswege zu suchen, die durchaus zum Ziel im Sinne des guten, nämlich aktiven Alterns führten. Entscheidend sei wie so oft im Leben der eigene Wille, in dem Fall der auch wirklich umgesetzte Vorsatz, sich körperliche Stärke und Mobilität zu erhalten, so Ferring, der ferner auch auf die kognitiven, psychischen und sozialen Aspekten des Alterungsprozess ab der zweiten Lebenshälfte hinwies.

## Dr. Pascal Wolf

Dr. Pascal Wolf, der seit 2006 Mitarbeiter im Gesundheitsministerium in der "Cellule d'évaluation et d'orientation de l'assurance dépendance" ist,

erläuterte anhand von Statistiken, wie sich die Pflegebedürftigkeit von Bürgern in den letzten Jahren entwickelt hat und gab einen Ausblick auf die künftigen Bedarfszahlen. Der Mediziner rief dem Publikum aber auch in Erinnerung, dass eine wichtige Mission der Pflegeversicherung die Prävention ist, sei es in Bezug auf Übergewicht, Osteoporose, Arthrosen, Diabetes oder Schlaganfall. Bei bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen gelte es laut Dr. Wolf, vorrangig dafür zu sorgen, dass keine zusätzlichen Komplikationen entstehen. Dabei sei auch eine umfassende und rechtzeitige Beratung für pflegende Angehörige und Pflegepersonal wichtig. Da Menschen auferlegte Restriktionen oft als schwierig und belastend erlebten, griffen viele oft lieber zu Medikament, als in Bewegung und Diät Zeit und Energie zu investieren, verdeutlichte der Arzt. Hier sei der Hebel, an dem es anzusetzen gelte, um es mehr Menschen zu ermöglichen, gut alt zu werden.

### Claudine Mertens

Claudine Mertens, Vorstandsmitglied der nationalen Vereinigung der Ernährungsberaterinnen, ist beruflich in Esch/Alzette bei Servior tätig, befasst sich dort mit der Zusammenstellung der Speisepläne. Aus der Praxiserfahrung erklärte sie anhand einiger Beispiele, wie Senioreneinrichtungen für gesunde wie gesundheitlich beeinträchtigte Bewohner angepasste, ausgewogene und ihren traditionellen Essgewohnheiten entsprechende Menüs herstellen. Claudine Mertens erläuterte auch, welche Bedeutung das Essen, über den reinen Ernährungswert hinaus, für die meisten Menschen hat. Diese psychologische Komponente spiele eine wichtige Rolle bei der Frage, warum man sich etwas Gutes tun will mit Essen, aber Schlechtes dadurch bewirken kann, etwa wenn man Leib-und-Magen-Speisen hat, die zu fett, zu süß, zu kalorienreich sind. Manchmal seien es auch einfach nicht geänderte Einkaufsgewohnheiten, etwa wenn man plötzlich im Alter einen Single-Haushalt führt, die dazu führen können, dass man zuviel zu sich nimmt oder nicht ausgewogen genug isst. Die Ernährungsberaterin räumte auch mit einigen Vorurteilen in Bezug auf Genussmittel wie Kaffee und Alkohol auf, und riet, generell mehr Gemüse und Obst zu sich zu nehmen.

### Clara Dos Santos

Clara Dos Santos, Ergotherapeutin bei der "Fondation Hëllef Doheem", kümmert sich beruflich in einer Arbeitsgruppe um Projekt- und Qualitätsmanagement. Ihr Blick auf die Praxis habe sich dadurch geschärft, erklärte sie in der Diskussionsrunde. Sie habe aber selbst auch erst bei sich Zweifel an der Praxistauglichkeit ausräumen müssen, bekannte sie, als ihr ihr Chef eines Tages einen ungewöhnlichen Vorschlag machte, wie man betagte Senioren vielleicht besser motivieren könnte, sich zu bewegen.

Der neue Weg, der eingeschlagen werden sollte, griff die spielerische Natur des Menschen als Handlungsanreiz auf. Es ging um den Einsatz von Informatik. Und es habe sich schnell gezeigt, dass tatsächlich so wie Kinder

auch Senioren sich dafür begeistern können, mit Hilfe einer elektronischen Spielkonsole Sportübungen zu machen. Geschult werde so etwa der Gleichgewichtssinn durch die Übungen, die am Bildschirm vorgegeben werden, es lasse sich eine Korrektur der Haltung erzielen, Muskelkraft trainieren, Koordination und Reaktion. Vor allem aber, so Clara Dos Santos, bereite es den Teilnehmern aber einen Riesenspaß.

Wenn man von mehr Bewegung für Senioren spreche, so die Ergotherapeutin, sei es aber wichtig, sich im Klaren zu sein, dass angesichts der fortschreitenden Lebensdauer man einen Unterschied bei der Zielsetzung zwischen Drittem und Viertem Alter machen muss. Als Beispiel nannte sie den Fall einer hoch betagten Dame, die fast nicht mehr gehen kann und die meiste Zeit im Rollstuhl verbringt. Für diese Dame sei es ein sehr befriedigendes Gefühl, wenn sie dank Ergotherapie wieder einmal am Tag im Garten ein paar Schritte hin zu Blumen, die sie sehr mag, aus eigener Kraft alleine gehen kann. Clara Dos Santos sprach damit einen Aspekt an, der bei der Debatte, in wie weit jeder es in seiner Hand hat, gut alt zu werden, immer wieder angeklungen ist. Es ist der Aspekt des ganz persönlichen Glückempfindens und Wohlbefindens in den unterschiedlichen Etappen des Alterungsprozesses.