

GLÜCKSFITNESS – DAS SCHÖNSTE GEFÜHL IM BESTEN ALTER**TIPPS IN KÜRZE**

Eine Kolumne über das Glück zu schreiben, die gleichzeitig irgendwie auf den morgigen Welt-Parkinson-Tag Bezug nimmt? Eine ganz schöne Herausforderung! Es stimmt, gerade Parkinson ist statistisch gesehen derzeit auf dem Vormarsch. Ein Nebeneffekt der ständig steigenden Lebenserwartung, denn Parkinson tritt hauptsächlich jenseits des 65. Lebensjahres auf.

Im Schnitt trifft es dann trotzdem nur einen von 100 Senioren – aber was, wenn gerade man selbst dieser eine ist? Ist es dann nicht automatisch vorbei mit dem Glück?

Dagegen spricht eine Zahl aus der Traumaforschung, die sich über die Jahre hinweg in Studien immer wieder bestätigt hat: Mehr als 80 Prozent der Menschen, die

schwere Schicksalsschläge aushalten müssen – darunter eben auch solche, wie eine unheilbare Erkrankung –, kommen mittelfristig überraschend gut mit diesen zurecht. Aber natürlich nicht sofort.

Erst einmal reagiert wohl jeder angesichts einer schlimmen Diagnose geschockt, verzweifelt, wütend. Dennoch sind wir Menschen eine unglaublich anpassungsfähige Spezies: Zwei Jahre nach einem derartigen Tiefschlag bezeichnen sich tatsächlich die meisten Betroffenen in Befragungen schon wieder als durchschnittlich oder sogar überdurchschnittlich zufrieden mit ihrem Leben.

Entscheidend dabei ist allerdings, wie ein Mensch nach dem ersten Schock mit seiner neuen Situation

Nicht in der Wut stecken bleiben

VON FELICITAS HEYNE

Die renommierte Diplom-Psychologin und Buchautorin schreibt anlässlich des morgigen Welt-Parkinson-Tages, wie man es – trotz Krankheit – schafft, sich eine gewisse Zufriedenheit zu bewahren.

umgeht. Wer in Wut und Verbitterung stecken bleibt, sich aus Scham und Angst vielleicht zurückzieht und von seiner Umwelt isoliert, für den führt der Weg tatsächlich oft ins Tal der Depression.

Bei Parkinson sogar umso schneller – und zwar deshalb, weil Gefühle wie Stress und Ärger dessen Symptome nur noch verstärken. Was dann wiederum schnell zu einem Teufelskreis führt.



Wer dagegen seine persönliche Herausforderung annimmt und sich ihr mutig stellt, kann lernen, die neuen Belastungen im Alltag besser zu meistern – und dadurch auch viel von seinem Selbstvertrauen zurückzugewinnen. Und damit das Bestmögliche aus dem weiteren Leben herauszuholen.

Es gibt da eine sehr berührende Geschichte über den großen Geiger Itzhak Perlman (der übrigens aufgrund einer Polio-Erkrankung in seiner Kindheit lebenslang an Krücken gehen musste): 1995, bei einem Konzert in New York, riss gleich nach den ersten paar Takten mit einem lauten Knall eine Saite seiner Geige. Das Publikum erwartete natürlich, dass Perlman seine Darbietung unterbrechen und entweder die Geige

wecheln oder eine neue Saite aufziehen lassen würde.

Doch stattdessen hielt er nur kurz inne – und spielte dann auf drei Saiten einfach weiter. Eigentlich ein Ding der Unmöglichkeit bei einem Musikstück, das für vier Saiten komponiert wurde. Doch er tat es, indem er spontan alles modulierte, anpasste, veränderte, was nötig war – mit enormer Leidenschaft, Kraft und Entschlossenheit.

Die Zuhörer dankten es ihm mit stehenden Ovationen. Perlman lächelte, bat mit einer Geste um Ruhe und sagte: „Wissen Sie, manchmal ist es die Aufgabe des Künstlers, herauszufinden, wie viel Musik man machen kann mit dem, was übrig bleibt.“ Einen besseren Rat zum Thema Glück kann man kaum geben!

Hörgeräte regelmäßig mit Tuch reinigen

Menschen mit Hörgerät tragen einen Mini-Computer am Ohr, der richtig gepflegt werden muss. Deshalb sollten Träger stets auf saubere und trockene Finger achten, bevor sie das Gerät berühren, heißt es bei der Bundesvereinigung Deutscher Apotheker-Verbände (ABDA). Ist das Gerät sichtbar verschmutzt, kann man es mit einem weichen und leicht feuchten Tuch vorsichtig abreiben. Spitze Gegenstände sind bei der Reinigung tabu! Nässe und hohe Temperaturen schaden dem Hörgerät, somit gehört es nicht in Dusche oder Sauna. Auf keinen Fall darf es mit dem Föhn oder in der Mikrowelle getrocknet werden. Dagegen erleichtern beim Hörakustiker erhältliche Trockenbecher oder -etuis das Entfeuchten. Nachts sollte man die Batteriefächer öffnen und die Batterien herausnehmen. Damit Haarspray oder Make-up den Mikroeingang nicht verstopfen, legt man das Gerät am besten ab, bevor man Kosmetika verwendet. Abgenommen wird es auch bei therapeutischen Behandlungen mit Wärme oder Strahlen sowie bei MRT, CT oder Röntgen.

Alt und Jung: Die „anderen“ Freundschaften

Wenn Generation Oma auf Generation Enkel trifft, dann ist das vor allem eines: Glück pur. Gemeinsam lachen, lesen, Ausflüge machen – für beide Seiten ein Gewinn. „Ältere Menschen genießen das Zusammensein mit Kindern“, sagt Lydia Staltner, Vorsitzende des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe, der Rentner in Not aus Oberbayern unterstützt. Zusammen mit Elly & Stoffl, Privatkinderkrippen in München, hat der Verein jüngst ein besonderes Projekt gestartet – bei dem Alt und Jung zusammenkommen. Ein Interview mit Lydia Staltner und Franziska Emde, die Pädagogische Gesamtleitung bei Elly & Stoffl.

Die Senioren sind ja ganz begeistert. Wie kommt das Projekt bei den Kleinen an?

Emde: Die Kinder haben sehr offen auf die Senioren reagiert. Sie haben sich über die „neuen Gesichter“ richtig gefreut. Bisher hat ein gemeinsamer Ausflug stattgefunden, während unserer „Waldtage“. Wir waren von Anfang an von der Idee und auch den Werten des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe überzeugt. Es ist das erste Projekt dieser Art für uns und wir wollen dranbleiben!

Staltner: Eine Seniorin meinte nach dem Spaziergang im Wald ganz gerührt: „Ein kleines Mädchen hat mir gerade ganz lieb über die Wangen gestreichelt!“ Ist das nicht unglaublich schön? Die Kinder waren ganz neugierig auf die Omas und Opas.

Warum ist es für Ältere grundsätzlich wichtig, mit der ganz jungen Generation in Berührung zu kommen?

Staltner: Kinder sind unvoreingenommen, da spielen Vorurteile noch keine Rolle – und es ist für sie auch nicht wichtig, ob jemand arm oder reich ist. Was hier zählt, ist die Empathie, die Zugehörigkeit. Die älteren Herrschaften werden von den Kindern an die Hand genommen und zum Mitspielen aufgefordert, alleine diese kleinen Gesten der Kinder erfreuen die Senioren und vermitteln ihnen das Gefühl, gebraucht zu werden.

Wie profitieren die Kinder von den Begegnungen?

Emde: Kinder lernen vor allem im sozialen Austausch und durch Interaktionen mit



Backe, backe (Sand-)Kuchen: Eine ältere Frau, die vom Verein Lichtblick Seniorenhilfe unterstützt wird, spielt mit zwei Kindern, die einen Kindergarten von Elly & Stoffl besuchen. Eine besondere Begegnung für beide Seiten. FOTO: ELLY & STOFFL

Das Projekt

Generation Oma trifft Generation Enkel: Das primäre Ziel des Projekts ist die Förderung eines generationsübergreifenden Austauschs. „Senioren des Vereins besuchen regelmäßig unsere sieben Häuser und nehmen an Ausflügen mit den Kindern teil“, heißt es bei Elly & Stoffl – Privatkinderkrippen

und -krippen in München. **Das erste Zusammentreffen gab es während der „Waldtage“.** Auch der Verein Lichtblick Seniorenhilfe sieht die Begegnungen sehr positiv, zumal die meisten der Senioren, die daran teilnehmen, selbst keine Enkel haben – und damit ein neues Gefühl erleben.

Wenn Sie **für Rentner in Not spenden:** IBAN: DE 307 0090 50 0000 4901010. Der Verein stellt auch Spendenquittungen aus (bei Angabe der Adresse). Weitere Infos online: www.seniorenhilfe-lichtblick.de. Infos zu Elly & Stoffl finden Sie hier: www.ellyundstoffl.de.

anderen Menschen. Ältere Menschen können dabei eine Vorbildfunktion einnehmen: Viele Kinder haben in der Stadt keine Großeltern und

sind so kaum in Kontakt mit älteren Menschen. Durch die neue Kooperation profitieren sie von der Lebenserfahrung der Senioren und es können

neue, „andere“ Freundschaften entstehen.

Ersetzen solche Begegnungen tatsächlich

eine fehlende Großelternbeziehung?

Emde: Das können sie. Aber dafür ist es wichtig, dass ein sehr regelmäßiger Kontakt

stattfindet, damit die Kinder und Senioren eine gute Bindung aufbauen können.

Das ist auch im Sinne der älteren Menschen ...

Staltner: Absolut! Die meisten der Senioren, die an diesem Projekt teilnehmen, haben keine Enkel. Deshalb sind sie ganz begeistert, dass sie dank Elly & Stoffl jetzt die Möglichkeit haben, zu spüren, wie es sich anfühlt, Enkel um sich zu haben – und Zuneigung von den Kindern zu bekommen. Gerade dieses Projekt ist ja gekennzeichnet von einer längeren, immer wiederkehrenden Begegnung zwischen Jüngeren und Älteren. Das macht es so wertvoll.

Wie soll das Projekt in Zukunft gestaltet werden?

Staltner: Beide Seiten sind von dem Projekt begeistert. Zur Vereinfachung werden künftig unsere Senioren einfach direkt von den Kindergärten telefonisch eingeladen. In einigen Kindergärten waren die Betreuer sogar so angetan von der ersten Begegnung zwischen Jung und Alt, dass sie spontan den Damen und Herren angeboten haben, dass sie jederzeit vorbeikommen können, wenn sie Zeit mit den Kleinen verbringen möchten! Ist das nicht wunderschön?

Emde: Unser Ziel ist, dass die Pädagogen selbstständig mit den Senioren in Kontakt treten und besprechen, welche Aktivitäten sie gemeinsam durchführen möchten. Wir wollen auf jeden Fall langfristig kooperieren. Daher haben wir gemeinsam auch schon viele schöne Aktionen für dieses Jahr geplant – etwa gemeinsames Backen an Ostern oder Lesestunden ...

Staltner: Ich glaube, wir alle sind sehr, sehr froh, dass dieses Projekt so gut angelaufen ist. Das Besondere ist ja auch die Leichtigkeit, mit der es beide Seiten, Elly & Stoffl und unser Verein Lichtblick Seniorenhilfe, aus der Taufe gehoben haben. Ich denke: So kann es noch lange weitergehen!

Interview: Barbara Nazarewska**Im Interview:**

Franziska Emde & Lydia Staltner

Verdauung: Geduld hilft bei Problemen

Viele Ältere haben Verdauungsbeschwerden – obwohl sie früher nie solche Probleme hatten. Oft handelt es sich dabei um funktionelle Störungen, die Probleme sind also nicht durch Krankheiten oder Allergien verursacht. Darauf weist die Deutsche Seniorenliga hin. Die Auslöser zu finden und abzustellen, erfordert oft etwas Geduld – zum Beispiel in Form einer langfristigen Ernährungsumstellung. Ein sinnvoller erster Schritt ist aber, die typischen Risikofaktoren zu meiden. Das sind etwa fettiges Essen, Gifte wie Alkohol und Nikotin, Stress sowie Bewegungsmangel.

So geht auch Golf und Tennis mit Arthrose

Arthrose-Patienten müssen auf Sport nicht verzichten – im Gegenteil. Mit dem richtigen Maß und der richtigen Technik ist zyklische Belastung und Entlastung sogar gut für die Gelenke, heißt es bei der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS). Sportarten wie Radfahren, Nordic Walking oder Wassergymnastik sind besonders geeignet. Technisch anspruchsvollere Sportarten wie Golf, Tennis oder Reiten sind mit Arthrose ebenfalls nicht tabu. Voraussetzung ist aber, dass Betroffene sie schon vor Entstehung der Krankheit ausgeübt haben – und dass sie sich damit abfinden, mit Gelenkverschleiß nicht mehr das gleiche Leistungsniveau zu schaffen wie früher. Technik und Ausrüstung müssen Betroffene zudem anpassen. Das kann bedeuten, beim Golfen gedämpfte Schuhe zu tragen oder beim Tennis die Rumpfrotation etwas einzuschränken. Es gibt allerdings auch Sportarten, die für Arthrose-Patienten gar nicht geeignet sind – vor allem solche mit hohem Tempo, Fremdkontakt und unvorhersehbaren Richtungswechseln. Viele leichtathletische Disziplinen fallen darunter, auch Trampolinspringen und Mannschaftssportarten: Fuß-, Basketball oder Handball zum Beispiel.