



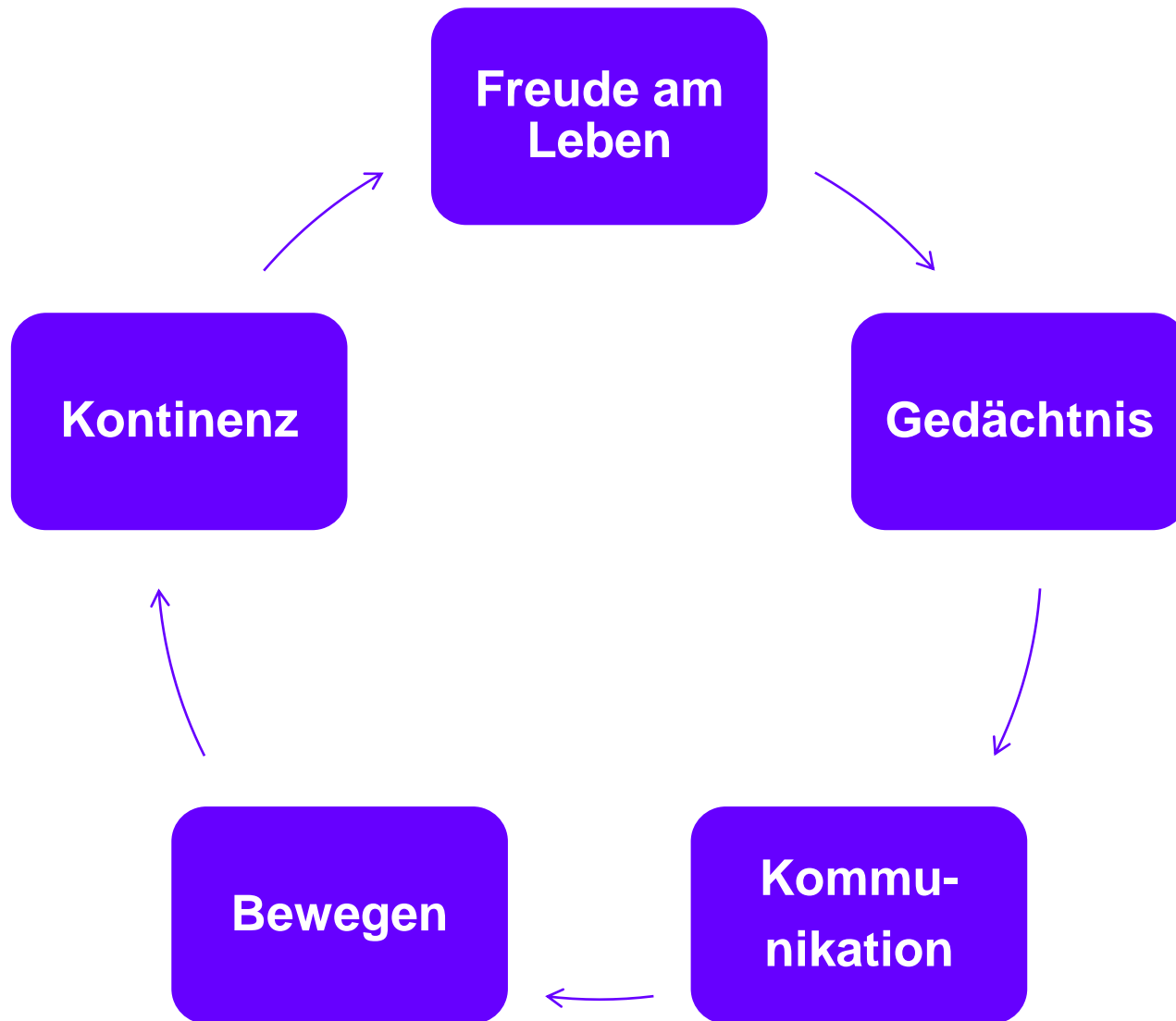
# Mobil und fit im Alter für Körper und Geist

**Bürgersprechstunde Okt. 2017  
Im Haus Reginalda**

**Dr. med. Thomas Günnewig**



# Mobil und fit im Alter



# Mobilität im Alter



# Wie kann man dem Schlaganfall vorbeugen?



## ● **Regelmäßig Blutdruck kontrollieren**

- erhöhten Blutdruck senken
- mindert Risiko 30-40%
- verordnete Medikamente regelmäßig einnehmen
- Normwerte bis 135 / bis 85 mmHg



## ● **Ausreichende körperliche Bewegung**

- Risiko um 20 – 50% gemindert



# Schlaganfallrisiko durch Rauchen



Männer 2,5 fach  
Frauen 4-fach

## Positive Veränderungen nach dem Rauchstopp

Nach 20 Minuten  
Puls und Blutdruck sinken auf  
normale Werte

Nach 1 Tag  
Herzinfarkt-  
risiko  
ist gesunken

Nach 2 Wochen  
bis 3 Monaten  
Lungenfunktion verbessert sich  
verbessern sich

Nach 5 Jahren  
Risiko an Lungenkrebs zu  
sterben, ist um die Hälfte  
gesunken

Nach 15 Jahren  
Herzinfarkt-Risiko gleicht  
dem eines Nichtraucher



Nach 8 Stunden  
Sauerstoffpegel im  
Blut ist angestiegen

Nach 2 Tagen  
Geruchs- und Geschmackssinn  
verbessern sich

Nach 1 Jahr  
Risiko von Sauerstoffmangel des Herz-  
muskels sinkt um die Hälfte

Nach 10 Jahren  
Lungenkrebs-Risiko hat sich  
normalisiert



# Mobil im Alter

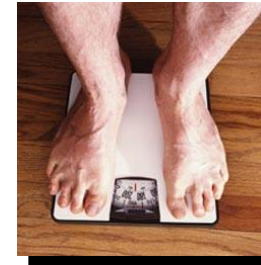
- Moderate körperliche Aktivität von 30 Min. tgl.
- Ziel: Mehrverbrauch von 200 kcal./Tag
- Unterteilung der Belastungsintervalle in jeweils 10 Min. möglich
- Belastungsintensität sollte Gehen mit einer Geschwindigkeit von 5 km/Std. entsprechen
  - geringe Gefahr von Sportverletzung bzw. Herzinfarkt
- Alternativ
  - Nordic walking, Fahrradergometer zu Hause, Schwimmen

**Vorbeugung gegen  
Herzinfarkt, Demenz,  
Depression und Schlaganfall**

# Wie kann man dem Schlaganfall vorbeugen?



- **Übergewicht verringern**
- **Blutfettwerte reduzieren**
  - Margarine statt Butter
- **Gemüse statt Fleisch**
- **Obst statt Torte**



## Wenig Alkohol

- **Nicht rauchen**



# Ein Glas Rotwein am Abend?







# Kaffee und Schlaganfall



- „Kaffeekonsum und Schlaganfallrisiko bei Frauen“
- Schwedische Mammografiestudie über 10,4 Jahre an 34.670 Frauen
  - Weniger als 1 Tasse Kaffee/Tag RR = 1,0
  - 1-2 Tassen/Tag: RR 0,78
  - 3-4 Tassen/Tag: RR 0,75
  - 5 oder mehr Tassen/Tag: RR 0,77

Larsson SC et al..Stroke 2011 Apr;42(4):908-12. Epub 2011 Mar 10



# Kaffee und Schlaganfall



- Kaffeekonsum Stand 2017
- Moderater Konsum bis 5 Tassen täglich positiv, größere Mengen seltener schädlich
  - Neutral bis positiv gegen Schlaganfall, Herzinfarkt
  - Fraglich positiv bei Parkinson und Demenz
- Gesundheitsaspekte sind kein Grund Kaffee trinken zu beginnen
- Selten genetische Unverträglichkeit für Kaffee



# Salz und Schlaganfall



- 5 gr. Salz am Tag = 1 Teelöffel
- Lt. WHO steigt bei Verzehr von tgl. 10 statt 5 Gramm Salz das Schlaganfallrisiko langfristig um 23%
- 17% erhöhtes Risiko für Herzinfarkt oder andere Herz-Kreislaufkrankungen
- Das meiste Salz gelangt nicht beim Kochen ins Essen
- Salz ist bereits in Fertigprodukten und Grundnahrungsmitteln wie Brot, Käse und Wurst enthalten

Strazzullo P et al. BMJ 2009; 339: b4567



# *Fit oder nicht fit im Alter*



**Sehvermögen**

**Hörvermögen**

**Gleichgewicht**

**Muskelkraft**

**Vergesslichkeit / Demenz**

**Untergewicht / Übergewicht**

**Gangstörung**

**Gelenkerkrankungen**

**Polypharmazie / Schlaftabletten**



**Training** **Smangel**

# Bettruhe im Alter



- **1 Woche Liegen im Bett**  
**Muskelkraft um 20-30% reduziert**
- **Risiko für Pflegebedürftigkeit**  
**4 Wochen verringerte körperlicher Aktivität 5-faches Risiko**  
**4 Wochen Bettruhe 61-faches Risiko**

Gill TM et al., JAMA 2004; 292: 2115–24

# Aufbau der Muskelkraft im Alter



- **Muskeltraining**
- **Eiweiß reiche Diät**
  - **Nicht nur Fleisch**
  - **Fisch**
  - **Hülsenfrüchte**
- **Empfehlung Deutscher Geriatrie Kongress Sept. 2017**  
**Vortrag Prof. Cederholm, Universität Uppsala, Schweden**  
**„Mit guter Ernährung lässt sich Muskelschwund bremsen“**

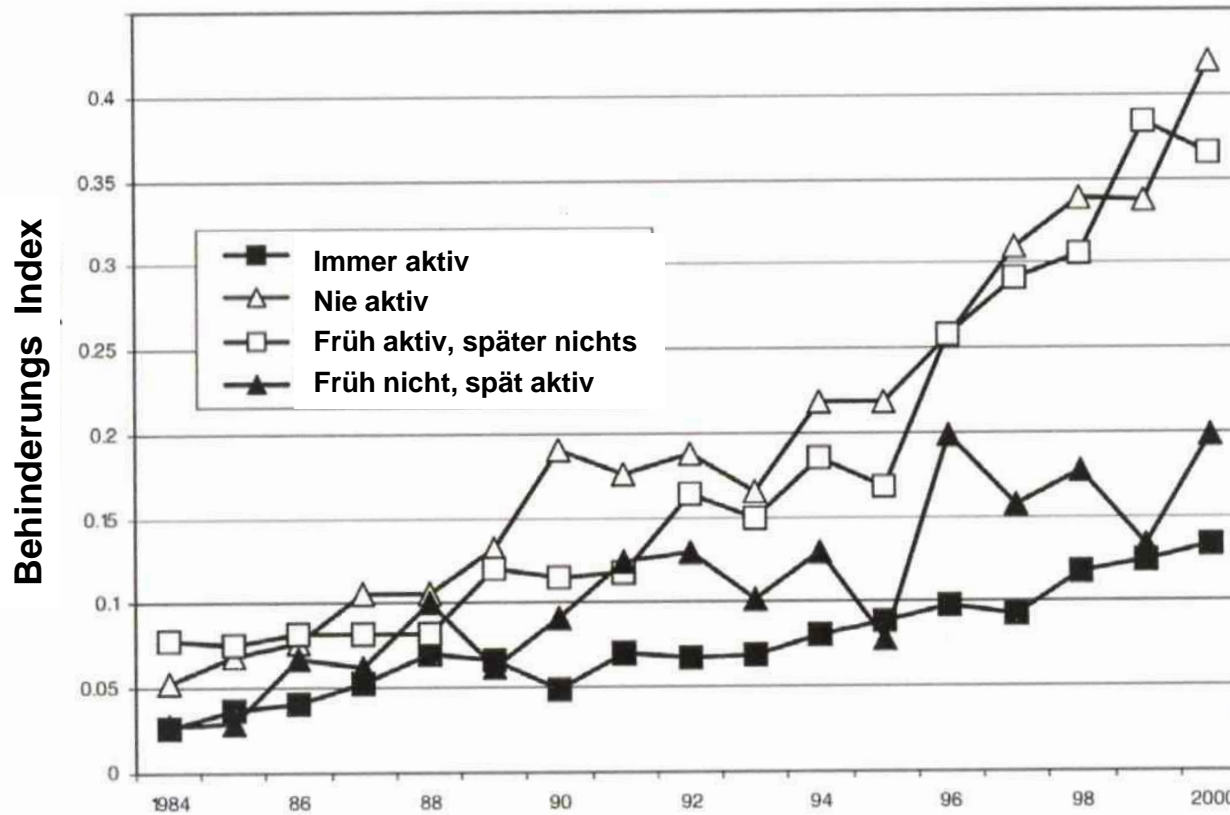


**Dr. Tommy Cederholm**  
Professor, Uppsala University, Sweden  
"Nutrition Intervention in Malnourished  
Old Adults – Is It Worthwhile?"



# Aktivitätsgrad und Behinderung im Alter

## Behinderung im Zeitverlauf



Berk et al., 2006

Beobachtungszeitraum 16 Jahre

- 549 Teilnehmer
- 73% Männer
- Im Mittel 74 Jahre alt

**Training lohnt sich  
auch in später  
Lebensphase**

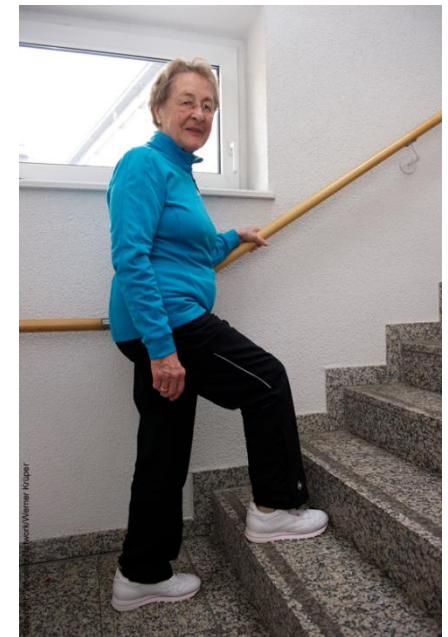
# Der kleine Fitness Check



## Chair rising Test

5 x Aufstehen vom Stuhl ohne Hilfe der Arme

Zeit > 11 Sek. = Sturzgefährdung





# Fit für .....?



Abteilung Geriatrie/Neurologie

## Gymnastik zu Hause



„Wer rastet, der rostet“



Abteilung Geriatrie/Neurologie

## Gymnastik zu Hause



„Wer rastet, der rostet“



Abteilung Geriatrie/Neurologie

## Gymnastik zu Hause



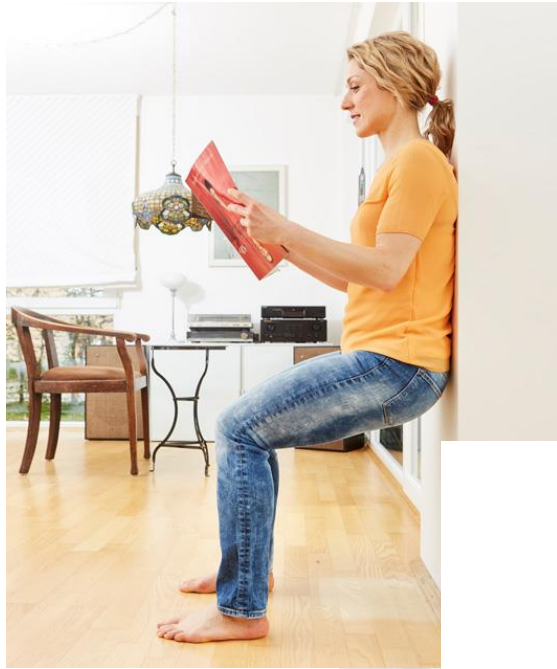
„Wer rastet, der rostet“

# Gleichgewicht üben





**Die richtigen Übungen für den richtigen Grad der Fitness**



# Tipp fürs Alter

## *„Turne bis zur Urne“*



- **Immer in Bewegung bleiben**
  - **Schneller Spaziergang**
  - **Nordic Walking**
- **Regelmäßig Sport treiben**
- **Belastungsangepasster Seniorensport**
- **Sturzpräventionstraining**
- **Reha-Sportgruppen**
- **Fitness-Training**
- **Bei Behinderung immer individuelles Programm**
  
- **Es ist nie zu spät !!!**



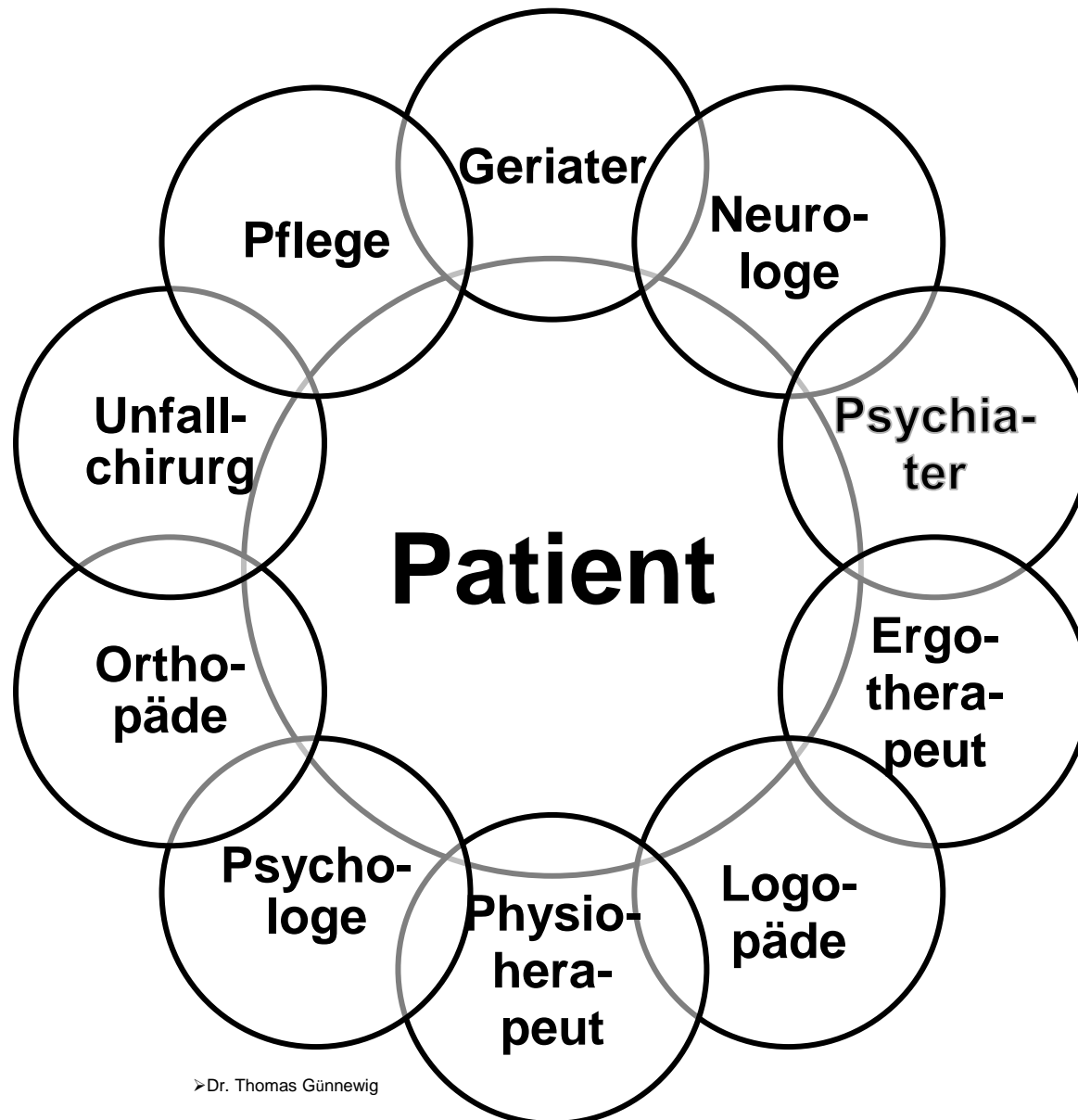
# Wenn es dann doch anders kommt.....



- **Immobil durch Krankheit**
  - **Sturz und / oder Knochenbruch**
  - **Nach Operationen**
  - **Nach schweren Erkrankungen**
    - **Infektionen, Intensivstation**
  - **Trainingsmangel bei Multimorbidität**



# Teamarbeit zur Mobilität

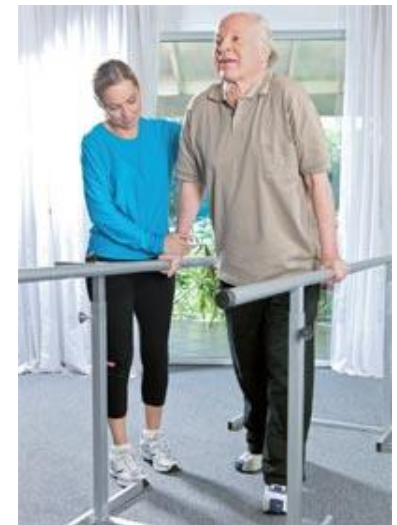




# Teamarbeit Mobilität

## Komplextherapie ca. 20 mal je 30 min. in 2 Wochen

- Muskelkraftaufbau
- Transfertraining
- Anziehtraining
- Gleichgewichtstraining
- Koordination, Reaktion



# Teamarbeit Mobilität

## Komplextherapie ca. 20 mal je 30 min. in 2 Wochen

- **Gangtraining**
- **Ausdauertraining**
- **Schuhwerkberatung**
- **Hilfmittelberatung und -eingewöhnung**
- **Wohnberatung – Stadt Recklinghausen**



# Zentrum für Gangstörungen Elisabeth Krankenhaus Recklinghausen



## ➤ Therapieangebote

- Bewegungstraining
- Wii gesteuertes Gleichgewichtstraining
- Gangparcours drinnen
- Gangparcours draußen
  - Realitätsorientiertes Gangtraining



# Teambesprechung - Therapieplanung



**Ergotherapie -Physiotherapie  
Sprachtherapie – Psychologie  
Ärzte - Pflege**

# Nach dem Krankenhaus.....



- **Wenn man wieder fit geworden ist....**
  - **Nicht untätig werden**
  - **Täglich 2 x 15 min. weiter üben**
  - **Wunschaktivität für die Gangsicheren**
  - **Sichere Übungen mit Seniorengymnastik für Gangwackelige**

Abteilung Geriatrie/Neurologie

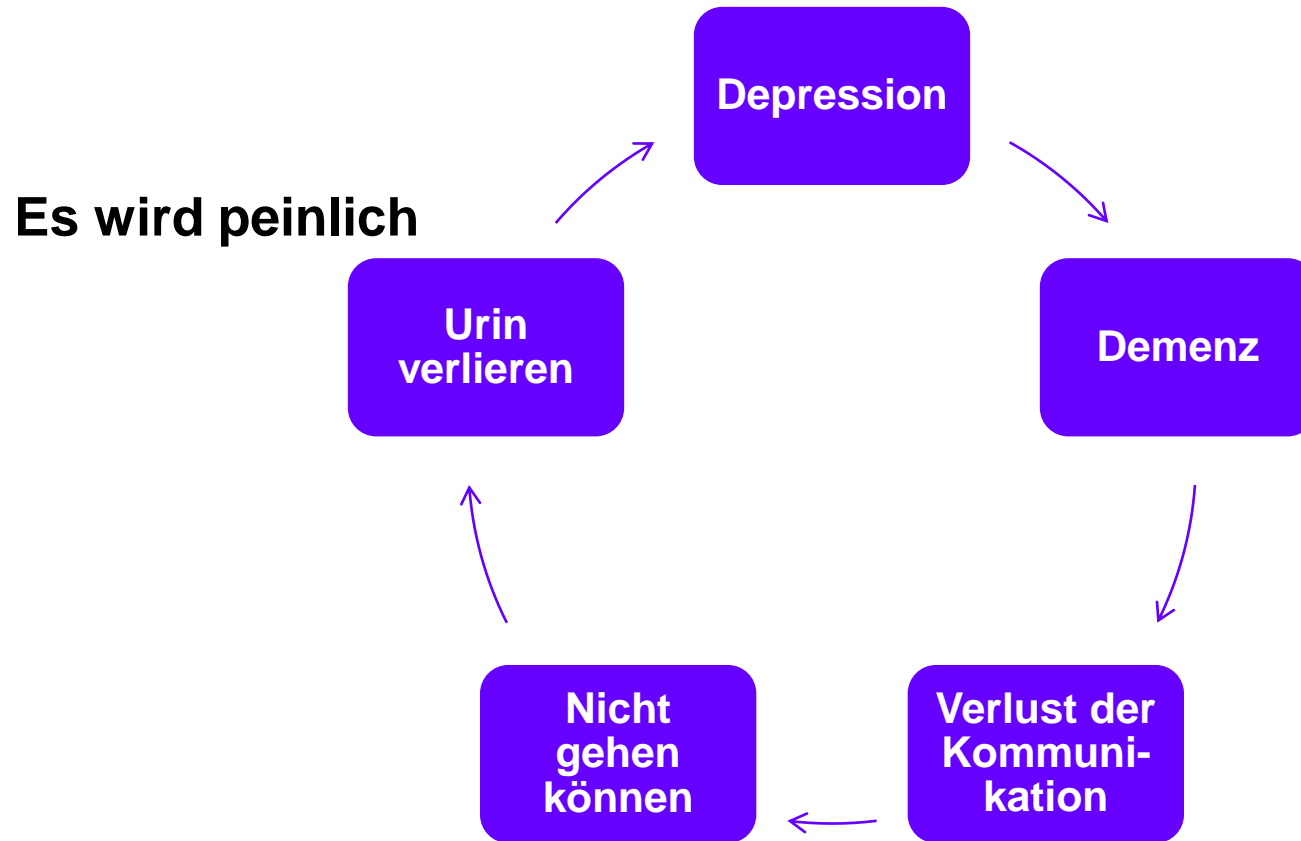
Gymnastik  
zu Hause



„Wer rastet, der rostet“



# Mobil und fit im Alter





# Es wird peinlich.....

- **Urin halten fällt schwer**
  - Man traut sich nicht mehr raus
  - Was tun?
  
- **Den Arzt ansprechen**
  - Harnwegsinfekte behandeln
  - Prostatavergrößerung – Medikamente oder Operation
  - Medikamente gegen Harndrang
  - Beckenbodengymnastik
    - Altersgerechte Übungen



**1** Beine spreizen, Hände auf Gesäß. Beckenbodenmuskel nach oben und innen ziehen. Die Hände kontrollieren, dass Sie nicht die Gesäßmuskulatur nutzen.

**2**

Sie legen sich auf den Bauch und winkeln ein Bein an. Spannen Sie so Ihre Beckenbodenmuskeln an.



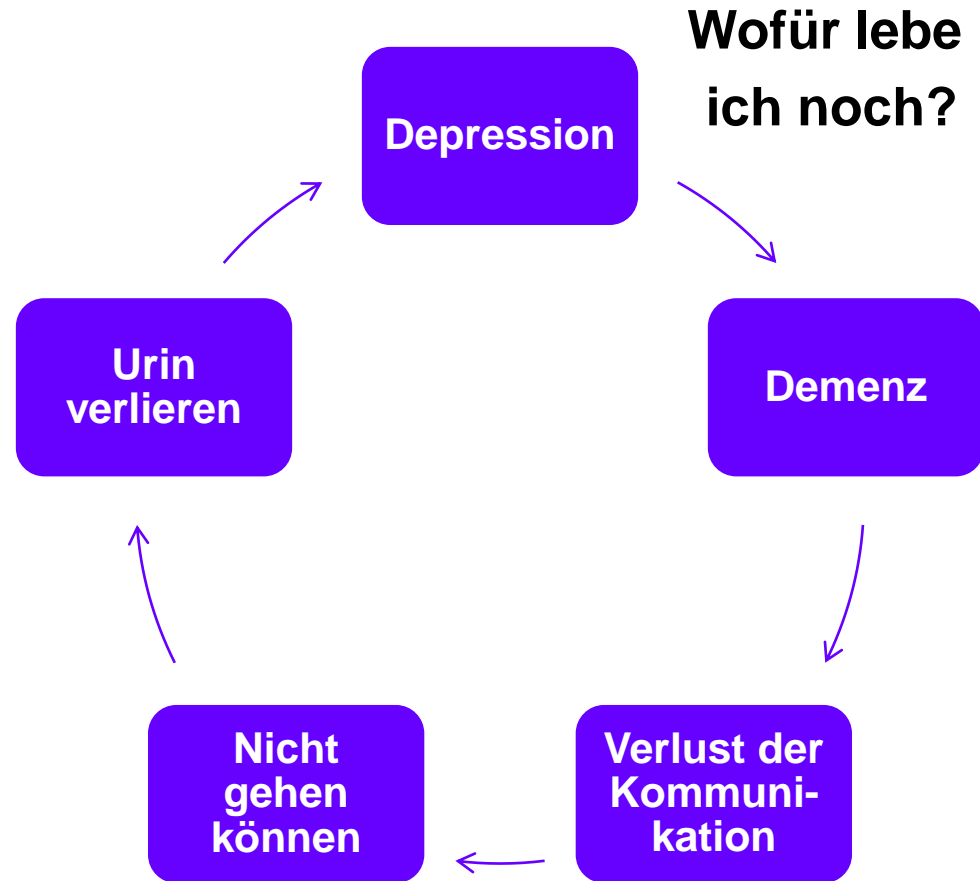
**3**

Sie hocken sich auf die gespreizten Knie und Ellbogen, Fußspitzen zusammen. Kopf auf die Hände. Nun ziehen Sie die Beckenbodenmuskeln zusammen.





# Mobil und fit im Alter





# Entstehungsgründe einer Depression



- **Isolation, Vereinsamung, Partnerverlust**
- **Rollenverlust (Berentung, keine Aufgaben im Alltag, subjektiv Nutzlosigkeit)**
- **Entwurzelung (Wohnortwechsel, Seniorenheimunterbringung)**
- **Finanzielle Probleme mit eingeschränkter Lebensgestaltung**
- **Verwerfungen im Familiensystem**
- **Körperkrankheiten, Schmerzen**

# Symptome einer Depression im Alter



- Herabgestimmt sein
- Grübeln, Unruhe
- Schwunglosigkeit über mindestens 2 Wochen
- Aktivitäten fehlen
- Ängste
- Schlafstörung, Appetitverlust
- Fehlender Lebenswille
- Schwer fassbare Körperbeschwerden

**Dauer mindestens  
2 Wochen**

# Therapie der Depression



- **Behandelbare Krankheit im Alter, kein Schicksal**
- **Den Arzt ansprechen**
- **Bezugsperson ins Vertrauen ziehen**
- **Depressionsmedikamente machen **NIE** abhängig**
- **Reden – Arztgespräch – Psychotherapie**
- **Alkohol reduzieren / meiden**

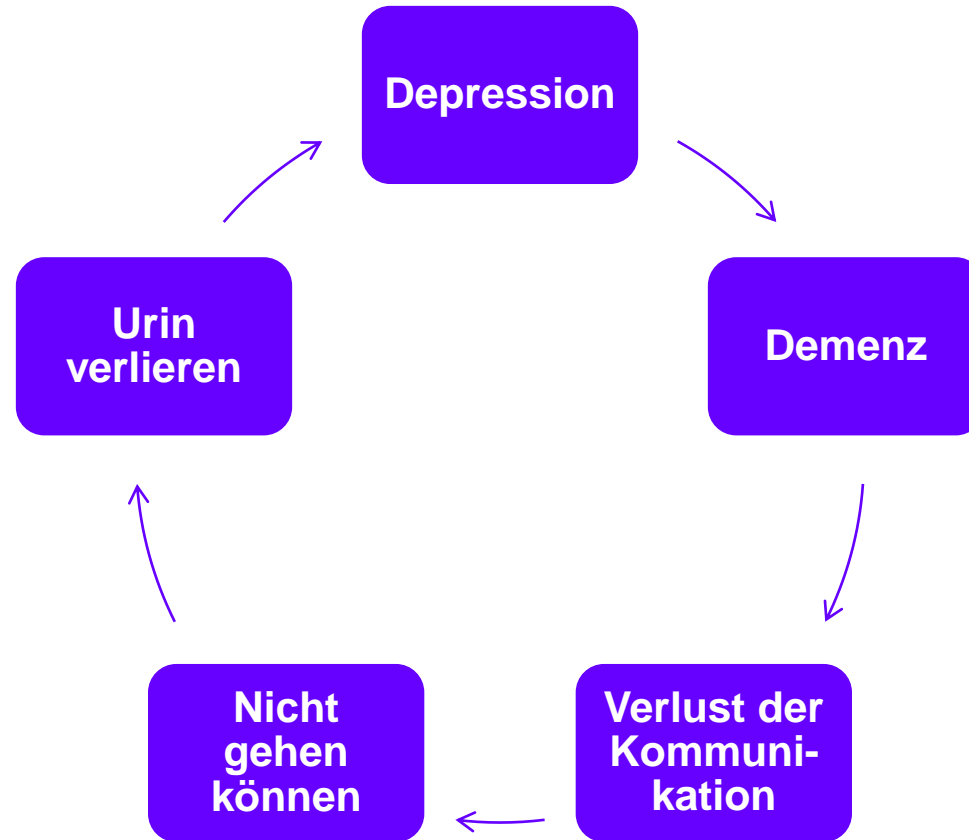
# Altersdepression – Vorbeugung



- **Kommunikation - Familie und Freunde, Wohnform**
- **Soziale Aktivität – Aufgaben, Hobbies, Vereine**
- **Geistige Aktivität u. Tagesstruktur beibehalten**
- **Vorhandene Ressourcen auch nutzen**
- **Körperliche Bewegung - Mobilität erhalten**
- **Akzeptanz der Alterung – Toleranz gegenüber Beeinträchtigung**
- **Gute Behandlung körperlicher Erkrankungen**
  
- **Für die Jüngeren**
  - **Frühzeitig Interessen beibehalten oder neu entwickeln**
  - **Rollenverlusten gegenplanen**
  - **Berufsausstieg gezielt planen**



# Mobil und fit im Alter



**Ich  
vergesse  
alles**

# Demenz- Vorbeugung



- **Gesichert ist, dass**
  - **körperliches Training das Lernvermögen bei gesunden 65 Jährigen verbessert**
  - **ein individuelles Förderprogramm für Interessen und geistiges Training dem kognitiven Abbau vorbeugt**
  - **eine 30% Kalorienreduktion Menschenaffen weniger schnell Altern läßt (Insulinhypothese)**
  - **der größte Bevölkerungsanteil über 100 Jähriger in Japan auf einer Fischerinsel lebt**
  - **Rauchen Demenz fördert**
  - **geringe Alkoholmenge (wahrscheinlich) vor Demenz schützen**
  - **eine gute Blutdruckeinstellung vor Demenz schützt**



- **Als positiv erwies sich folgende Diät**
  - Hülsenfrüchte, Obst, ungesättigte Fette, zumeist Olivenöl, Fisch und moderater Konsum von Alkohol
  - Verzicht auf tierische Fette und Fleisch
  
- **Beobachtungszeitraum 4,5 Jahre**
  - N = 275 der 1393 gesunden Freiwilligen Symptome der MCI
  - Risiko korrelierte eindeutig mit der Ernährungsweise
    - Scarmeas N et al.: Mediterranean Diet and Mild Cognitive Impairment, Arch Neurol. 2009;66(2):216-225
  
- **Prof. Endres, Neurologie an der Charité in Berlin:**  
**„....mediterrane Diät ist eine gute Empfehlung, um Herz und Hirn auf Dauer Gutes zu tun.“**



# Was nutzt Ihr Besuch hier??

- **Sie haben sich hierhin bewegt**
- **Sie sind in Gesellschaft**
- **Sie haben die Möglichkeit zur Kommunikation**
- **Sie haben Interesse an Themen, sind geistig rege**
- **Sie können über diesen Nachmittag berichten, haben etwas zu erzählen**
- **Sie können ab jetzt Neues umsetzen**
- **Sie fangen mit täglichem Training an**

**Bleiben Sie fit und mobil**