

Senioren brauchen Selbstfürsorge

TELEFONAKTION Dr. Hardo Lingad beantwortet Fragen am „Direkten Draht zum Mediziner“

Von Hartmut Büniger

GLADENBACH Was können ältere Menschen tun, wenn es ihnen immer schwerer fällt, sich zu bewegen? Regelmäßiges Aktivsein ist wichtig, sagt Dr. Hardo Lingad, und zwar in einer Form, die einem selbst wohltut.

Der Chefarzt der Hessischen Berglandklinik in Bad Endbach beantwortete am Mittwoch am „Direkten Draht zum Mediziner“ Fragen unserer Leser. Sein Thema waren die acht Krankheitssyndrome, mit denen die Fachleute der Altersheilkunde typische Beschwerden älterer Menschen zusammenfassen. Ein Beispiel ist das Problem der mangelnden Mobilität: Es fällt Senioren immer schwerer, sich zu bewegen.

Nicht immer lässt sich laut Hardo Lingad klar sagen, wo die Ursache zu suchen ist. Arthrose und eine Erkrankung der Bandscheibe kommen etwa ebenso infrage wie zu hoher Blutdruck und überhöhtes Gewicht. „Auf jeden Fall liegt aber eine eingeschränkte Mobilität vor“, erklärt der Mediziner – und es gelte nun, diesem Problem entgegenzuwirken.

Der Chefarzt der Berglandklinik rät älteren Menschen, die davon betroffen sind, zu einer „sinnvollen, wohltuenden Aktivität“. Wichtig sind dabei laut Lingad die Regelmäßig-

keit der sportlichen Betätigung und das richtige Maß. Täglich spazieren zu gehen sei allemal besser, als ab und an einmal in einem Fitnessstudio Gewichte zu stemmen und sich dabei völlig zu übernehmen. „Nicht zu viel und nicht zu wenig“ sollte das Motto lauten.

Der Chefarzt der Berglandklinik, sich eine wohltuende Aktivität zu suchen, die man gern ausübt

Er rät noch aus einem anderen Grund zum Spaziergang. Gewichte stemmen sei im Grunde eine recht eintönige Tätigkeit. Spazieren zu gehen, dabei mit anderen zu sprechen und auch noch die Umgebung im Auge zu behalten, stelle hingegen mental eine sehr viel größere Anforderung dar. Wer das tue, so Dr. Hardo Lingad, schule ganz nebenbei Koordination und Gleichgewichtssinn und beuge damit auch der Gefahr von Stürzen vor.

Im Grunde gehe es um „Selbstfürsorge“, unterstreicht der Mediziner: darum, auf sich selbst zu

achten und sich selbst etwas Gutes zu tun. Wie die Aktivität aussieht, könne im Einzelfall sehr unterschiedlich ausfallen, betont der Mediziner. Wichtig sei aber, dass sie in die jeweilige Lebensphase passt und Freude bereitet. Wer sein Leben lang handwerklich interessiert war, werde vermutlich auch als Senior Spaß daran haben, sich handwerklich zu beschäftigen. Aber auch das Gegenteil könne der Fall sein: Dass jemand sich im Alter Dingen widmen möchte, zu denen er in den vorherigen Jahrzehnten nicht

gekommen ist. Lingad: „Auf jeden Fall sollte die Art der Betätigung motivierend wirken.“

Es sind noch andere Problemkreise, denen sich die Geriatrie widmet, beispielsweise die Mangelernährung. Der erste Schritt bestehe immer darin, zu ermitteln, ob jemand betroffen ist. Ein Kriterium ist dabei der Body-Mass-Index, also das Verhältnis von Größe und

ein Essenprotokoll, in dem Senioren oder ihre Angehörigen vermerken, wie viel gegessen wird und ob die Nahrungsaufnahme regelmäßig erfolgt.

Auch hier ist Regelmäßigkeit ein wichtiges Stichwort. Ältere Menschen sollten tunlichst darauf achten, regelmäßig qualitativ hoch-

Der direkte Draht
zum Mediziner

wertige Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Wenn es immer schwerer falle, selbst dafür Sorge zu tragen, könne ein Dienst wie „Essen auf Rädern“ die nötige Hilfe bieten. Sehr ähnlich sieht der Umgang mit einem anderen Krankheitssyndrom aus, der mangelhaften Zufuhr von Flüssigkeit. Auch hier empfiehlt der Chefarzt, darüber Protokoll zu führen, wie viel und was man trinkt. Das könne helfen, regelmäßiger zu trinken. Helfen könne älteren Menschen auch, sich morgens die Getränke bereitzustellen, die sie im Lauf des Tages trinken wollen. Der Mediziner rät zu Getränken, die man gerne trinkt, vorzugsweise Wasser, Tee und Säften.

