

Gero- News 1 / Nov 06

Inhaltsüberblick:

Positives zu Altern und Gesundheit im Spiegel der Zeit

Kluge Gedanken zum Wesen der Gesundheit (nicht nur im Alter)

Guten Appetit! Wie gesund ist Schlemmerei? Noch fehlt die Forschung (DIE ZEIT 23.03.2006 Nr.13)

Diplompsychologe und Altersforscher Clemens Tesch-Römer über ältere Arbeitnehmer

Auszeichnung an ältere Künstler

Fachliche Informationen

Neuere Meta- Analysen belegen: Umfang der körperlichen und geistigen Aktivität ist eine zentrale Steuerungsbedingung für gesundes psychisches Altern

Ist private Gartennutzung zu Erholungs- oder Anbauzwecken wichtig für das Wohlbefinden von Senioren?

Psychologe faßt Beiträge der internationalen Pflegeforschung zusammen

Aktuelle Hinweise

Fachtagung der GUS-Sektion Nürtingen 24.11.2006

mit Bericht und Aussprache auch zum Fachkreis Gerontopsychologie

Themenschwerpunkt Altern im Dezemberheft 2006 der Zeitschrift "Wirtschaftspsychologie-aktuell"

Aktivitäten des Fachkreises Gerontopsychologie

Rückmeldungen - Anregungen - konkrete Mitwirkung

Im Anhang:

1. GERO- News 1 / Nov 06 auch als PDF- Datei

2. Entwurf Faltblatt "Gerontopsychologie"

3. Kurzbefragung "Besondere Freundlichkeit im Straßenverkehr"

Herausgeber: Fachkreis Gerontopsychologie der Sektion Gesundheits-, Umwelt-, Schriftpsychologie des BDP

Steuerungsgruppe: Gerlinde Dingerkus (Münster), Dr. Rudolf Günther (Reutlingen), Maximilian Rieländer (Groß-Umstadt), Detlef Timp (Gelsenkirchen), Hartwig Wennemar (Marienheide).

Ansprechpartner: Dr. Rudolf Günther, Ganghoferstr. 28, D-72764 Reutlingen, Tel. 07121- 22735, F. -210654, Email: Dr.R.Guenther@t-online.de

Positives zu Altern und Gesundheit im Spiegel der Zeit

Kluge Gedanken zum Wesen der Gesundheit (nicht nur im Alter)

(Quelle: Sonntag Aktuell Nr.41/28.Jg. vom 8.10.06, S.25)

Gesundheit ist die Summe aller Krankheiten, die man nicht hat (G. Uhlenbruck, dt. Immunbiologe)

Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben (Thomas von Aquin)

Das Gefühl der Gesundheit erwirbt man durch Krankheit (Georg Christoph Lichtenberg, dt. Physiker)

Die einzige Methode, gesund zu bleiben, besteht darin, zu essen, was man nicht mag, zu trinken, was man verabscheut, und zu tun, was man lieber nicht täte (Mark Twain, amer. Schriftsteller)

Die Kranken geben bei weitem nicht so viel Geld aus, um g'sund, als die G'sunden, um krank zu werden (Johann Nepomuk Nestroy, österr. Dramatiker)

In der einen Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben. In der anderen Hälfte opfern wir Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen (Voltaire, frz. Philosoph und Schriftsteller)

Guten Appetit! Wie gesund ist Schlemmerei? Noch fehlt die Forschung (DIE ZEIT 23.03.2006 Nr.13)

Fast täglich gibt es neue Hiobsbotschaften für Gesundheitsapostel – Ballaststoffe schützen nicht vor Dickdarmkrebs, Fettarmes nicht vor Brustkrebs, Obst und Gemüse nicht vor Tumoren in Prostata oder Lunge. Entsprechende Studien werden widerlegt. Auch dass der Verzehr von so genanntem rotem Fleisch zu Dickdarmkrebs führt, ist noch lange nicht bewiesen. Die Wirksamkeit von »Herz-Diäten« hat eine aktuelle Studie im Journal of the American Medical Association zumindest für Frauen infrage gestellt. Für sich allein scheint der Speiseplan nur eine kleine Rolle für das Krankheitsrisiko zu spielen. Neuerdings glauben Experten, dass nicht 30 Prozent der Krebsfälle durch Inhaltsstoffe aus Obst, Gemüse & Co. vermeidbar wären, sondern nur zehn Prozent. Man kann darauf warten, dass für Herzinfarkt und Diabetes ähnliche Daten auftauchen.

Die Zeit ist reif für eine andere Gesundheitsforschung. Statt Krebszellen im Reagenzglas mit Bitterstoffen aus Gemüse zu traktieren oder zu untersuchen, wie Butterfett im Mauskörper das Cholesterin oxidiert, könnten doch der Genuss beim Essen oder das gesellige Beisammensein am Tisch zum Objekt der Forschung werden. Erste Experimente zeigen, dass schon Ernährungsvorschriften per se zu Schuldgefühlen führen können. Es bedarf dringender Forschung, die untersucht, ob es überhaupt gesund sein kann, Gesundes mit Widerwillen zu essen. Und umgekehrt, ob die mit Genuss verzehrte Kost gesundheitsschädlich ist.

Wo ist die Forschung, die sich damit beschäftigt, ob möglicherweise das Genießen die Blutplättchenverklumpung stoppt? Ob fröhliches Schlemmen die Gefäße weitet oder den Blutzucker senkt? Schließlich preisen **Psychologen** längst gute Laune als hilfreiche Allerweitskur für den Geist. Da kann auch für den Körper nicht schlecht sein, was uns in Euphorie versetzt: Mousse au Chocolat etwa oder eine knusprige Gänsekeule.

Vielleicht ist – in Maßen – schlicht gesund, was gut schmeckt

Kathrin Burger

(Wiedergabe . auch auf unserer Homepage im Internet - mit Erlaubnis der Verfasserin)

Diplompsychologe und Altersforscher Clemens Tesch-Römer über ältere Arbeitnehmer

Der Diplompsychologe und Altersforscher Clemens Tesch-Römer fordert in einem Presseinterview vom 4.2.06 von Betrieben kreative Lösungen für ältere Arbeitnehmer.

Er verweist darauf, daß in den skandinavischen Ländern, etwa in Schweden, die Erwerbsbeteiligung bei über 70 Prozent liegt, aber auch Großbritannien und die Schweiz hätten ähnlich hohe Anteile. Er sieht unter anderem folgendes Problem: "Dass Ältere häufig nicht auf dem neuesten Wissensstand sind, liegt auch daran, dass die Weiterbildungspolitik der Betriebe nicht auf Ältere ausgelegt ist: Dahinter steht die Überlegung: Warum soll ich in einen älteren Arbeitnehmer noch in teure Fortbildungen schicken, der geht doch eh bald in den Ruhestand. Was man dabei vergisst: Wer einen Jüngeren in eine teure Fortbildung schickt, kann auch nicht verhindern, dass dieser später den Arbeitgeber wechselt."

(Das gesamte Interview als PDF- Text auf Anfrage von RG)

Auszeichnung an ältere Künstler

Der Maria-Ensle-Preis, verliehen von der Kunststiftung Baden-Württemberg, ist eine ungewöhnliche Auszeichnung an ältere Künstler. Sie soll dem Vermächtnis der Stifterin entsprechend "älteren Künstlern zugute kommen ..., denen in ihrem Leben nicht der Erfolg und die Ehre zuteil wurde, die ihnen aufgrund ihrer Arbeit gebührt". URL: <http://www.kunststiftung.de/foerderung/preise/index.php>

Frage: Wer kennt weitere positive Beispiele aus anderen (Bundes-) Ländern (auch außerhalb Deutschlands), um Senioren für gesellschaftliches Engagement oder berufliche Leistungen (gerade auch in der Psychologie) zu würdigen? - Beispiele, die wir bekannt machen würden.

Fachliche Informationen

Neuere Meta- Analysen belegen: Umfang der körperlichen und geistigen Aktivität ist eine zentrale Steuerungsbedingung für gesundes psychisches Altern

In einer ganzen Reihe von neueren Überblicksarbeiten (darunter auch Meta- Analysen) wird der internationale empirische Forschungsstand über Beziehungen zwischen individueller Aktivität (beschränkt meist auf den Aspekt der körperlichen Aktivität) und Aspekten psychischer Gesundheit zusammengefasst. Empirisch klar belegbare gesundheitsförderliche Beziehungen ergeben sich nach diesen Überblicksarbeiten bezüglich

- Depression (Phillips u.a. 2003)
- allgemeine Tönung der Befindlichkeit (Arent u.a. 2000)
- kognitive Leistungsfähigkeit (Colcombe u.a. 2003).

Die Auswertungen stützen sich auf ein breites Spektrum von Studien mit unterschiedlichem methodischen Akzent (epidemiologische Querschnitt- und Längsschnitt- Designs, Interventionsstudien mit klinischen / symptombelasteten / gesunden Probanden und aeroben, z.T. auch anaeroben (v.a. Kraft, Flexibilität) körperlichen Aktivitäts- bzw. Übungsformen).

Aus dem deutschsprachigen psychologischen Bereich ist - mit vergleichbaren Ergebnissen - auf die Ergebnisse der umfangreich dokumentierte SIMA- Studie zu verweisen (Oswald, Rupprecht, Hagen 2001; vgl. auch Robert-Koch- Institut 2005).

In einer der Übersichtsarbeiten (Phillips, Kierman, King 2003) wird körperliche Aktivität bezeichnet als "nicht-pharmakologisches Treatment für Depression". Konsequenterweise befassen sich umfangreiche Bestandsanalysen über gesicherte Erkenntnisse dazu, ob durch Maßnahmen der Stadt- und Landschaftsgestaltung einschließlich Verkehrsplanung Auswirkungen (a) zunächst auf den körperlichen Aktivitätsumfang im Alltag, sodann (b) auch auf Gesundheitskenngößen (z.B. Übergewichtigkeit) erzielt werden können (Ewing 2005; Michigan Governor's Council 2002; Transportation Research Board 2005; NSW Centre for Public Health Nutrition Sidney 2005). Insgesamt ergibt sich nach diesen (vor allem auch umweltpsychologisch ausgelegten) Forschungen eine gute Bestätigung für (a), nur begrenzte positive Belege für (b).

Literaturverweise

Phillips, W.T., Kiernan, M., King, A.C.: Physical Activity as a Nonpharmacological Treatment for Depression: A Review. *Complementary Health Practice Review*, Vol. 8, No. 2, 139-152 (2003).

<http://chp.sagepub.com/cgi/content/refs/8/2/139>

Colcombe, S.J. & Kramer, A.F. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study. *Psychol. Sci.* 14(2), 125-130.

Arent SM, Landers DM, Etnier JL (2000): The effects of exercise on mood in older adults: A meta-analytic review *J. Aging phys. activ.* 8, 407- 430. <http://chp.sagepub.com/cgi/reprint/8/2/139>

Oswald, W. D.; Rupprecht, R. & Hagen, B. (2001): "Selbständigkeit im höheren Lebensalter (SIMA)", <http://www.sima-programm.de/>

Oswald, W. D. & Rupprecht, R. (2004): Interdisziplinäre Langzeit-Studie des Erwachsenenalters über die Bedingungen befriedigenden und gesunden Alterns (ILSE), <http://www.geronto.uni-erlangen.de/index.php?path=forsch&sub=1ilse>

Robert- Koch- Institut (2005): Körperliche Aktivität. Gesundheitsberichterstattung des Bundes 26. <http://www.kcgeriatrie.de/gbe-koerperlaktivaet.pdf>

Ewing, R. Can the physical environment determine physical activity levels? *Exerc. Sport Sci. Rev.*, Vol. 33, No. 2, pp. 69–75, 2005. http://www.smartgrowth.umd.edu/research/pdf/Ewing_PhysicalEnvActivity_041905.pdf

Michigan Governor's Council on Physical Fitness, Health and Sports, Michigan Fitness Foundation in cooperation with Michigan Office of Services to the Aging and Michigan Department of Community Health (Eds.): *The Importance of Physical Activity for Older Adults* (40 S., 2002). <http://www.michiganfitness.org/Publications/documents/Adult.pdf>

Transportation Research Board (2005): Does the Built Environment Influence Physical Activity? Examining the Evidence. Committee on Physical Activity, Health, Transportation, and Land Use. Washington, D.C. 2005, (www.TRB.org). <http://www.americantrails.org/resources/health/docs/TRBsr282.pdf>

NSW Centre for Public Health Nutrition University of Sydney u.a.(2005): Creating healthy environments: - A review of links between the physical environment, physical activity and obesity. http://www.coo.health.usyd.edu.au/pdf/creating_healthy_environments.pdf

Ist private Gartennutzung zu Erholungs- oder Anbauzwecken wichtig für das Wohlbefinden von Senioren?

Vom Fachbereich Umweltpsychologie unserer Sektion wird derzeit anhand der umfangreichen Daten einer Repräsentativbefragung des Umweltbundesamtes (mehr als 4200 Befragte) geprüft, ob sich der Zugang zu einem privaten Garten für Erholungs- oder Anbauzwecke (dann auch mit körperlichen Aktivitäten verbunden) in eine empirisch belegbaren Beziehung zum somatopsychischen Befinden niederschlägt. Die Daten werden nicht zuletzt auch in Hinblick auf subjektive Gesundheit und Wohlbefinden von älteren Befragten geprüft.

Psychologe faßt Beiträge der internationalen Pflegeforschung zusammen

Diplompsychologe Sven Lind verweist auf zwei umfangreiche eigene Arbeiten über

"Betreutes Wohnen im Alter. Eine Literaturrecherche und Sekundäranalyse zur Entwicklung des Betreuten Wohnens in Deutschland, Großbritannien und den USA" (Haan 2005) und

"Umgang mit Demenz. Wissenschaftliche Grundlagen und praktische Methoden. Ergebnisse einer Literaturrecherche und Sekundäranalyse der Fachliteratur in internationalen Pflegezeitschriften zur psychogeriatrischen Pflege und Betreuung Demenzkranker (Erstveröffentlichung: Stuttgart: Paul-Lempp-Stiftung 2000).

Es weist darauf hin, daß die Arbeiten kostenfrei von seiner Homepage <http://people.freenet.de/Sven.Lind/> abgerufen werden können (Sie finden die Anschrift vom Kollegen Sven Lind auch im Fachnetzwerk auf unserer homepage).

Aktuelle Hinweise

!! Erinnerung und nochmals herzliche Einladung !! **Fachtagung der GUS-Sektion in Nürtingen am 24.11.2006**
mit Bericht und Aussprache auch zum Fachkreis Gerontopsychologie

Vorabhinweis: Themenschwerpunkt **Altern** im Dezemberheft 2006 der Zeitschrift "Wirtschaftspsychologie-aktuell" der BDP-Sektion WP. Aus der Vorschau zum Heft:

"Die Veränderungen, die der demografische Faktor für die Arbeitswelt bringen wird, sind unumkehrbar und kaum zu beeinflussen. Obwohl die Fakten bekannt sind, hat sich die Mehrheit der Unternehmen noch zu wenig Gedanken gemacht, welche Konsequenzen das haben wird – geschweige denn geeignete Maßnahmen ergriffen. Auch wenn die "Defizithypothese des Alterns" längst widerlegt ist, fällt vielen reflexartig nur ein: die Schubkarre halb voll machen. Doch Alter ist auch eine Ressource. Und deshalb braucht es ganzheitliche, kompetenzorientierte Ansätze der Arbeitsgestaltung sowie der Kooperation."

Aktivitäten des Fachkreises Gerontopsychologie

Den besten Überblick erhalten Sie durch unsere Informationen zur Gerontopsychologie im Internet

Allgemein unter URL: <http://www.bdp-gus.de/gus/gerontops.htm>

Aktuelles unter URL: <http://www.bdp-gus.de/aktuell/news-gero.htm>

Fachnetzwerk und Adressverzeichnis unter URL: <http://www.bdp-gus.de/gus/gerontops-netzwerk.htm>

Dort finden Sie z.B. als Downloads

- Fragebogen des Fachkreises Gerontopsychologie zum Fachnetzwerk

- demnächst: Faltblatt "Gerontopsychologie"

Die Spielwarenmesse Nürnberg am 10.02.2006 wurde von einer studentischen Hilfskraft im Auftrag unserer Fachkreises besucht, um uns einen Überblick über Spielangebote für Senioren zu geben und Kontakte zu mehreren Ausstellern zu vermitteln.

Am 8. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie e. V. - Altern im Fokus der Wissenschaften. Freiburg, 28.-30.9.06 hat für unseren Fachkreis Kollege Hartwig Wennemar teilgenommen und dabei vor allem auch Vorgespräche über Kooperationen / Vernetzungen geführt

!! Bitte freundlicherweise zurücksenden - Wir freuen uns auch, wenn Sie nur Einzelfragen beantworten !!

Wir bitten um Ihre Mitarbeit

Rückmeldungen - Anregungen - konkrete Mitwirkung

1. Für mich interessante Anregungen fand ich in der Gero- News 1 / Nov 06

fast keine wenige einige viele

Interessant/ anregend war z.B.

Nicht so gut oder interessant war:

2. Rückmeldung zum Faltblatt "Gerontopsychologie", um die Druckauflage etwas steuern zu können (vgl. Faltblatt im Anhang)

Ich habe persönlichen Bedarf am Faltblatt "Gerontopsychologie" von etwa _____ (Frei-) Exemplaren

Ich hätte außerdem folgende Verbesserungswünsche / Vorschläge zum Faltblatt:

3. Unsere Sektion plant für Sommer / Herbst 2007 eine größere Fachtagung.

Mein persönliches Interesse an einer solchen Tagung zum Bereich Gerontopsychologie ist

sehr groß groß nicht so groß gering

Vielleicht können Sie uns für die Vorplanung einige Hinweise geben, zB über

- mögliche eigene Fach- und Praxisbeiträge von mir

- Organisationsfragen (z.B. käme eine Kooperationsveranstaltung mit weiteren (welchen?) Trägern in Betracht)

- Themenbereiche, die mich interessieren würden

4. Erklärungsansätze für "Altersproduktivität" (also z.B. von berühmten "Alterswerken" von Komponisten, Schriftstellern bis hin zu alltagsnahen Formen von Produktivität) aus psychologischer Sicht zusammenzustellen, scheint uns lohnenswert und reizvoll zu sein (man denke nur an die Kooperationsmöglichkeiten zu diesem Thema mit anderen Berufsgruppen), wir kommen aber nicht recht weiter - kann uns jemand ein wenig weiterhelfen?

5. Unter dem Leitziel einer Positiven Orientierung in der Psychologie führen wir (in Kooperation mit dem Verband der Motorjournalisten) eine Kurzbefragung über Besondere Freundlichkeit - Hilfe- Unterstützung im Straßenverkehr durch und bitten herzlich auch um Ihre Teilnahme (vgl. Anhang)

Bitte Antwort zurücksenden an:

Dr. Rudolf Günther,
Ganghoferstr. 28,
D-72764 Reutlingen,