

# 10 JAHRE NETZWERK ALTERN- FORSCHUNG

Es gibt gute Gründe sich aufs Altern zu freuen. Die Menschen werden nicht nur immer älter, sondern bleiben auch länger gesund und fit. Das Ziel von Prävention im Alter ist nicht die völlige Vermeidung von Erkrankungen, sondern den Beginn von Krankheitssymptomen zu verzögern, den Körper widerstandsfähiger zu machen und damit größere Reserven nutzen zu können, wenn man doch erkrankt. Geistige und körperliche Fitness sowie eine angemessene Ernährung sind dabei wichtig. Was und wie zu beachten ist, darüber berichten Experten bei unserem **35. NAR-Seminar**, zu dem das Netzwerk Alternsforschung (NAR) der Universität Heidelberg am Donnerstag, 09. März 2017, einlädt. Die zweistündige Veranstaltung „Prävention im Alter“ findet im Hörsaal 13 der Neuen Universität statt und beginnt um 17.00 Uhr. Der Eintritt ist frei, nach den Vorträgen sind Fragen an die Fachleute möglich.

## ■ NAR-Seminar „Prävention im Alter“

Donnerstag, 09.03.2017, 17.00-19.00 Uhr, Universität Heidelberg am Universitätsplatz, Hörsaal 13, Grabengasse 3, 69117 Heidelberg

## ■ Integriertes Alltagstraining: Der Alltag als Fitnessstudio

Dr. Michael Schwenk, Netzwerk Alternsforschung, Universität Heidelberg



Nur ein geringer Teil älterer Menschen führt regelmäßig gezieltes Kraft- und Balancetraining durch. Eine zentrale Frage ist, wie man Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter zu langfristigem Training führen kann.

Ein relativ neuer Ansatz ist das „Lifestyle-integrated Functional Exercise“ (LiFE) Programm. Es basiert auf der Idee, spezifische und evidenzbasierte Trainingsübungen in der Alltagsroutine einer Person zu verankern, anstatt diese im Rahmen eines separaten Bewegungsprogramms durchzuführen.

In LiFE werden Alltagstätigkeiten so modifiziert, dass sie einen relevanten Trainingseffekt haben. Die persönliche Alltagsroutine gibt vor, wann und wo trainiert wird. Im Vortrag wird das theoretische Konzept des LiFE-Programms vorgestellt. Zudem werden praktische Übungsvorschläge vermittelt.

## ■ Ernährung im Alter: Wichtig oder unwichtig? Prof. Dr. Jürgen M. Bauer, Agaplesion Bethanien Krankenhaus, Universität Heidelberg



Im Zusammenwirken mit im Alter häufigen Begleiterkrankungen verursachen natürliche Alterungsvorgänge einen dramatischen Umbau der Körperzusammensetzung mit einer Abnahme der Muskel- und einer Zunahme der Fettmasse. Diese Veränderungen haben eine Abnahme der individuellen Reserven und eine Einbuße an körperlicher Leistungsfähigkeit zur Folge. Eine altersbezogen richtige Ernährung kann einen wichtigen Beitrag leisten, um dieser im Einzelfall verhängnisvollen Entwicklung entgegenzuwirken.

Eine Ernährung, die auf das Vermeiden von Defiziten sowie auf eine optimierte Zufuhr der für den älteren Menschen besonders wichtigen Nährstoffen zielt, verlangsamt diesen Abbau und erhält Lebensqualität. In diesem Zusammenhang kommt auch dem Bewusstsein für das individuell angemessene Körpergewicht und einem kritischen Umgang mit Diäten besondere Bedeutung zu.

## ■ Kognitiver Aufbau: Neuronale Plastizität macht's möglich!

Prof. Dr. Patric Meyer, SRH Hochschule Heidelberg



Entgegen mancher Aussagen führt ein konventionelles „Gehirntraining“ nicht zu einer generellen und anhaltenden Verbesserung kognitiver Funktionen. Neue Interventionen, welche an sensomotorischen, neuromodulatorischen und spezifischen Hirnprozessen ansetzen, scheinen hingegen in der Lage zu sein, gesunde und pathologische Alterungsprozesse teilweise zu durchbrechen. Untersuchungen der Versuchspersonen mit leichter kognitiver

Beeinträchtigung zeigen, dass diese Art von Interventionen in der Lage ist, Plastizitätsprozesse gerade in demenzkritischen Hirnstrukturen anzustoßen. Sensomotorisches Training verspricht also die Fähigkeit, relevanten Input zu verarbeiten sowie neuromodulatorische Funktionen zu verbessern und sich darüber hinaus in einem Leistungsanstieg in anderen kognitiven Bereichen wie etwa dem Gedächtnis und einer Zunahme von Hirnmasse niederzuschlagen.

## ■ Jubiläumsveranstaltungen

Festvortrag 10 Jahre NAR, Donnerstag, 18.05.2017, 18.00-19.30 Uhr, Jubiläumskongress 10 Jahre NAR, Freitag 19.05.2017, 09.30-17.00 Uhr, Alte Aula der Universität Heidelberg am Universitätsplatz, Grabengasse 1, 69117 Heidelberg

## ■ Tag der offenen Tür

Samstag, 20.05.2017, 11.00-16.00 Uhr, Netzwerk Alternsforschung, Bergheimer Str. 20, 69115 Heidelberg

## ■ NAR-Seminar „Demenz literarisch und ethisch betrachtet“

Donnerstag, 27.07.2017, 17.00-19.00 Uhr, Neue Universität am Universitätsplatz, Neue Aula, Grabengasse 3, 69117 Heidelberg

## ■ Lesekreis im NAR „Bilder von Demenz in der Schönen Literatur“

Andrea Germann M.A., Universität Heidelberg, Donnerstag, 06.04.2017, 08.06.2017, 17.00-18.30 Uhr, Netzwerk Alternsforschung, NAR-Bibliothek, Bergheimer Str. 20, 69115 Heidelberg