



Pro Pflege – Selbsthilfenetzwerk

Unabhängige und gemeinnützige Interessenvertretung
für hilfe- und pflegebedürftige Menschen in Deutschland
Vorstand: *Werner Schell* – Harffer Straße 59 – 41469 Neuss
Tel.: 02131 / 150779 – E-Mail: ProPflege@wernerschell.de
Internet: <http://www.pro-pflege-selbsthilfenetzwerk.de>

"Vorbeugen ist besser als Heilen" - Körperlich und geistig aktiv bis ins hohe Alter!

Mit diesem Thema befasste sich der 27. Neusser Pflorgetreff am 22.11.2017 und verdeutlichte, dass der Prävention und Gesundheitsförderung mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden muss.

Vor allem Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und auch Demenz lassen sich durch eine frühzeitig begonnene gesunde Lebensführung (richtige - mediterrane - Ernährung, ausreichende Bewegung und Schlaf, Verzicht auf Rauchen, mäßiger Alkoholkonsum, Vermeidung von negativem Stress, geistige Aktivitäten, Pflege sozialer Kontakte usw.) weitgehend vermeiden. Gleichwohl eintretende Gesundheitsstörungen (z.B. Übergewicht, zu hohe Cholesterinwerte, Bluthochdruck, Diabetes) lassen sich durch eine gesunde Lebensführung günstig beeinflussen. Es geht also letztlich um Maßnahmen, die eine umfassende gesundheitsförderliche Wirkung erzielen können. Es macht Sinn, möglichst frühzeitig eine gesunde Lebensführung zu praktizieren.¹

*"Unsinnig ist es, von den Göttern etwas zu erbitten,
was man aus eigener Kraft zu leisten vermag."*

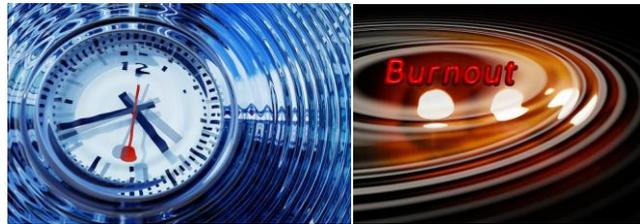
Epikur (341 - 271 v. Chr.)

Erörterungsgrundlagen sind u.a. § 1 und § 20 ff. SGB V, das "Präventionsgesetz" und der „Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI“. Prävention und Gesundheitsförderung sollen verstärkt auch in den Pflegeeinrichtungen umgesetzt werden. Der erwähnte Leitfaden ist vom GKV-Spitzenverband herausgegeben worden:² Als Präventionsziele in der stationären

¹ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=4&t=22147>

² https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/P160153_Praeventionsleitfaden_stationaer_barrierefrei_II.pdf

Pflege und Handlungsfelder werden v.a. Ernährung, körperliche Aktivität, Stärkung kognitiver Ressourcen, Psychosoziale Gesundheit und Prävention von Gewalt bezeichnet.



Da das Erkrankungs-geschehen bei Pflegeberufen besorgniserregend ist, brauchen auch Pflegekräfte Gesundheitsprävention. In-soweit informieren aktuell der BKK Gesundheitsatlas 2017 und das Deutsche Ärzteblatt. Vor allem braucht die Pflege dringend verbesserte Personalausstattungen (Stellenschlüssel). ... Das würde Stressabbau gewährleisten und käme durch mehr Zuwendungsmöglichkeiten den Patienten und pflegebedürftigen Menschen zugute.³

Im Zusammenhang mit der Krankheitsentwicklung in den Pflegeberufen sind auch das Arbeitsschutzgesetz und die dazu ergangenen Ausführungsvorschriften bzw. berufsgenossenschaftlichen Vorgaben von Bedeutung.⁴

"Gute Pflege setzt voraus, dass genügend Pflegekräfte eingesetzt werden, die für ihre anspruchsvolle Arbeit auch ausreichend Zeit haben."



... und was noch wichtig ist ...

Humor ist ein einfaches und wirksames „Therapeutikum“ im Umgang mit kranken und älteren Menschen wie auch für die eigene Stressbewältigung. Dass schon die richtige Einstellung und einfache Mittel genügen, um Humor im Alltag von Gesundheitsberufen zu leben, zeigt die Buchveröffentlichung "Lachen: 3x täglich - Humor in Gesundheitsberufen".⁵ Dieses Buch stellt einfache Humorinstrumente vor für die Interaktion mit Patienten, fürs Team und für sich selbst - mit dem Ziel mehr Freude im Krankenhaus- und Pflegealltag oder um Stresssituationen und Konfliktpotenzial mit Humor zu entschärfen.

³ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=3&t=22246>

⁴ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=5&t=22281>

⁵ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22306>

+++

Der **Pflegetreff** konnte erfolgreich gestaltet werden.⁶ Die **Neuss-Grevenbroicher Zeitung** berichtete am 24.11.2017.⁷ Eine **Filmdokumentation** steht bei Youtube zur Verfügung.⁸ Eine **Bildergalerie** präsentiert eine Fotoauswahl.⁹

Das einhellige Votum des hochkarätigen Podiums war, der Prävention und der Gesundheitsförderung tatsächlich mehr Aufmerksamkeit zu schenken, und zwar über das hinaus, was bereits angeboten wird. Bei all dem sollte berücksichtigt werden, dass auch „**Humor heilen hilft**“. Humor kann nämlich bei vielen gesundheitlichen Krisen ein Geschenk sein und sich auf den gesamten Organismus des kranken Menschen positiv auswirken. Lachen hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit, erhöht die Lebensenergie und die Fähigkeit, fröhlich zu sein sowie eine positive Sicht auf belastende Dinge einzunehmen. Lachen kann ein Antidepressivum, Schmerzmittel, Entspannungs- und Atemtraining sowie Immunstimulans zugleich sein - und all das ganz ohne Nebenwirkungen! Lachen ist zudem ansteckend. - Werner Schell, Vorstand, Pflegetreffleiter, hat angeregt, im Rhein-Kreis Neuss eine Initiative in Gang zu bringen, die sich dem Thema „Humor und Lachen“ aufgreift und u.a. darum bemüht sein soll, „Clowns“ zu qualifizieren, die sich in den Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen um „humorige Heilungseinsätze“ zur Verfügung stellen. Wer dabei mitgestalten möchte, ist herzlich eingeladen.¹⁰

>>>>

Zum Pflegetreffthema gibt es vielfältige Informationen (Studien, Statements, Pressemitteilungen, Buchveröffentlichungen usw.), die nachfolgend angefügt sind.



⁶ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=7&t=22212>

⁷ <http://www.rp-online.de/nrw/staedte/neuss/pflegetreff-wirbt-fuer-eine-gesunde-lebensfuehrung-aid-1.7199062>

⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=ukP2Nj9J4qw&feature=youtu.be>

⁹ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/download/file.php?id=176>

¹⁰ Infos bitte an Werner Schell, Harffer Straße 59, 41469 Neuss. E-Mail: Team@wernerschell.de

Allgemeine Informationen¹¹

Ärzte Zeitung online, 18.10.2017:

Langzeit-Studie - Zehn Jahre "jünger" durch Sport

Wer Sport treibt, ist motorisch gesehen im Schnitt zehn Jahre jünger als ein Bewegungsmuffel. Das zeigt eine aktuelle Auswertung der Langzeitstudie "Gesundheit zum Mitmachen", die am 17.10.2017 am Karlsruher Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) vorgestellt wurde. Diese untersuchte unter anderem Aktive und Nicht-Aktive im mittleren Erwachsenenalter. "An unseren Daten sieht man: Der 50-jährige Aktive ist so fit wie der 40-jährige Inaktive", so Professor Klaus Bös, der die Studie gemeinsam mit Alexander Woll koordiniert.¹²

Die Rheinische Post berichtete am 13. Oktober 2017:

Altersforscherin Ursula Staudinger - "Das längere Leben wird nicht im Bett verbracht"¹³

Die Rheinische Post berichtete am 12. Oktober 2017:

Analyse: Kinder zu dick - Eltern oft schuld

Weltgesundheitsorganisation warnt: Die Zahl fettleibiger Kinder und Jugendlicher hat sich seit 1975 verzehnfacht. In Deutschland ist immerhin jedes vierte Kind zu dick. ...¹⁴

Gesundheitsförderung für Bewohner*innen stationärer Pflegeeinrichtungen

Die stationäre Pflege nimmt heute und auch zukünftig eine wichtige Rolle im Gesundheitswesen ein. Vor dem Hintergrund des neuen Präventionsgesetzes sieht der Gesetzgeber die Durchführung gesundheitsförderlicher und präventiver Maßnahmen in stationären Pflegeeinrichtungen vor. Bewohner*innen weisen aufgrund von Multimorbidität oft komplexe gesundheitliche Situationen auf, dennoch lässt sich ihre Gesundheit fördern und die Lebensqualität steigern. Diese Potenziale zur Gesundheitsförderung bei Bewohner*innen stehen im Mittelpunkt des Projektes „Gesundheitsförderung für Bewohner*innen stationärer Pflegeeinrichtungen“. ...¹⁵

Bewegung statt Pillen - Gesundheits-Check (Film 44 Min., BR 2016) ist bis zum 19.12.2017 in der Mediathek verfügbar.¹⁶ Ein sehenswerter

¹¹ Unter jeweils angegebenen Fußnoten sind auch weiterführende Beiträge verfügbar.

¹² <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22345>

¹³ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22203>

¹⁴

<http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=14494&p=100381#p100381>

¹⁵ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22328>

¹⁶ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=7&t=22339>

Beitrag! Er verdeutlicht sehr informativ die Wirkungsweise von Bewegung und Sport als Teil einer gesunden.

"Glücklich altern" - Video (vom 04.10.2017, 3SAT) vorübergehend abrufbar!¹⁷ Hinweise im Forum von Pro Pflege - Selbsthilfenetzwerk.¹⁸

Barmer-Info zum Weltherztag am 29.09.2017: Koronare Herzkrankheit Todesursache Nummer eins

... „Stress, Rauchen, hohe Cholesterinwerte und Bluthochdruck erhöhen das Risiko für eine koronare Herzkrankheit massiv. Ein gesunder Lebensstil schützt am besten vor der Krankheit“, sagt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. ...¹⁹

Kampf dem Vergessen - Ein Forscherteam am Uniklinikum Hom- burg untersucht Methoden zur Vorbeugung von Demenz

... Natürlich wäre es auch den Wissenschaftlern lieber, wenn die Menschen erst gar nicht an Alzheimer erkrankten. Sie setzen daher auf Prävention. »Gesunde Ernährung sowie die körperliche und geistige Fitness auch im fortgeschrittenen Lebensalter sind wichtig, um der Krankheit vorzubeugen«, betont Prof. Hartmann. Auch Patienten, bei denen eine Demenz im frühen Stadium erkannt wurde, könnten vermutlich den Krankheitsverlauf hinauszögern, wenn sie Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bluthochdruck rechtzeitig bekämpften. Prof. Hartmann hat am 31.10.2017 im Fachmagazin „The Lancet Neurology“ Forschungsergebnisse präsentiert.²⁰

Pressemitteilung der DAK-Gesundheit vom 01.09.2017: Fast jeder zweite Schüler leidet unter Stress

DAK-Präventionsradar 2017: Schulstress führt zu Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen / Energydrinks auf dem Schulhof beliebt / Viele Schüler ernähren sich schlecht.²¹ **Die Einführung eines Schulfaches „Gesundheit“ erscheint dringend geboten.**²²

Informationen des Gesundheitsmagazins „Visite“, NDR, vom 29.08.2017:²³

Sport schützt Zellen im Körper vor Alterung

Regelmäßiger Sport kann das biologische Alter senken. Studien zeigen: Selbst wer erst ab einem Alter von 50 anfängt, Sport zu treiben, kann die Fitness seiner Zellen verbessern und den Alterungsprozess verlangsamen. Als besonders wirkungsvoll gelten Ausdauersportarten wie Jogging und Schwimmen, aber auch Krafttraining.

¹⁷ <http://www.3sat.de/page/?source=/dokumentationen/194383/index.html>

¹⁸ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=7&t=22320>

¹⁹ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22311>

²⁰ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22297>

²¹ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22291>

²² <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=4&t=22224>

²³ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22286>

Vorübergehend ist dazu ein Filmbeitrag, 05,40 Minuten, anschaulich.²⁴ Interview in Ergänzung des Filmbeitrages: Sport ist gut für die Zellen, 05,16 Minuten.²⁵ Beide Filmbeiträge sind auch (dauerhaft) bei Youtube anschaulich!²⁶

**DGE intern 09/2017 | 29. August 2017:
10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für eine ausgewogene Ernährung** – allgemeine Hinweise mit kritischen Anmerkungen.²⁷

**Deutsches Ärzteblatt vom 04.08.2017:
Pflegekräfte brauchen Gesundheitsprävention**

München – Pflegekräfte haben einer Umfrage zufolge einen großen Bedarf an Gesundheitsprävention. Das ist das Ergebnis einer von Gesundheitsforschern der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) durchgeführten Studie, wie der Bayerische Heilbäder-Verband (BHV) heute in München mitteilte. Befragt wurden demnach bundesweit fast 1.400 Pflegekräfte in über 6.000 Einrichtungen. Demnach sehen rund 40 Prozent ihre Berufsbelastung kritisch, drei von vier der Befragten würden an einem Präventionsprogramm teilnehmen. Die Zeitschrift „CAREkonkret“ berichtete in ihrer Ausgabe vom 08.09.2017 zum Thema unter dem Titel „Modellprojekt Pflegeprevent – Mit Prävention gegen hohen Krankenstand“.²⁸

BKK Gesundheitsatlas 2017 analysiert Gesundheitsberufe – Erkrankungsgeschehen bei Pflegeberufen besorgniserregend - Gesundheitsförderung wichtig für Erhalt der Arbeitskraft.²⁹

**Presseinfo Uni Frankfurt vom 21.07.2017:
Wie Sport der Demenz vorbeugt**

Mehr als 1,6 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Demenz. Und es werden immer mehr. Ein Heilmittel gibt es noch nicht. Deshalb ist es umso wichtiger, der Erkrankung vorzubeugen.³⁰

²⁴ http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Sport-schuetzt-Zellen-im-Koerper-vor-Alterung_sport2390.html

²⁵ http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/visite/Interview-Sport-ist-gut-fuer-die-Zellen_visite13468.html

²⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=36duyoG6BH0> bzw. https://www.youtube.com/watch?v=t5st_wYufZc

²⁷ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22287>

²⁸ <https://pflegeprevent.de/>

²⁹ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=3&t=22246>

³⁰ <https://www.facebook.com/tagesschau/videos/10155868120649407/> bzw. <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=21810&p=99134#p99134>

Deutsches Ärzteblatt vom 21.07.2017:

Demenz: Schon eine Stunde soziale Interaktion pro Woche verbessert die Lebensqualität

London – Demenzpatienten profitieren von einem personenzentrierten Ansatz, bei dem die Pfleger den Menschen und nicht seine Krankheit in den Vordergrund stellen. Gute Ergebnisse erhielten Forscher aus London, als sie dieses Vorgehen mit Interaktionen im sozialen Umfeld von Heimbewohnern kombinierten. Schon eine Stunde pro Woche konnte die Lebensqualität verbessern und agitierte Verhaltensweisen reduzieren.³¹

brandeins" - Ausgabe 05/2017:

Karl Lenhard Rudolph im Interview: Wie werden wir alt? ...

Die zweite große Plage des hohen Alters sind Demenzerkrankungen. Ist Rettung in Sicht? - Es gibt hochkarätige Forschungsprojekte

auf der ganzen Welt, und mittlerweile wurden viele klinische Studien zu einzelnen Wirkstoffen durchgeführt. Aber man muss leider sagen, dass der große Durchbruch noch nicht gelungen ist. Zwar haben wir viele neue Erkenntnisse, doch es fehlt noch an einem grundlegenden Verständnis dafür, wie die einzelnen Faktoren zusammenwirken.

So muss man doch Disziplin walten lassen. Lohnt es sich aber überhaupt, mit über 60 mit Sport anzufangen und mit 70 dem Rauchen abzuschwören? - Unbedingt! Es ist erwiesen, dass der Wechsel zu einem gesünderen Lebensstil auch im Alter noch die Lebenserwartung steigern kann, in jedem Fall aber die Lebensqualität.³²

Besser essen, länger leben: Studie belegt Wirkung der DASH-Diät

Heidelberg – **Wer sich gesund ernährt, darf auf ein längeres Leben**

hoffen. Schon geringe Verbesserungen im Ernährungsplan machen sich nach den Ergebnissen einer US-Studie nach wenigen Jahren positiv bemerkbar. Für Menschen mit erhöhtem Blutdruck empfiehlt die Deutsche Hochdruckliga e.V. Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention die sogenannte DASH-Diät. Diese hat bereits in früheren Studien eine Blutdrucksenkende Wirkung erzielt und kann den Einsatz von Medikamenten sinnvoll unterstützen.³³

Ärzte Zeitung online, 20.07.2017:

Studie - Mit diesen Maßnahmen verhindert man Demenz - Finge die Demenz-Prävention bereits in der Kindheit an, könne sie bei einem Drittel aller Erwachsenen verhindert werden – so eine Studie.

LONDON. Wissenschaftler um Gill Livingston vom University College London haben neun Risikofaktoren für verschiedene Demenz-Krankheiten identifiziert und bewertet (Lancet 2017; online 19. Juli). Dazu zählen auch Depression, Diabetes, Rauchen sowie mangelnde Bewegung. Würden alle

³¹ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22277>

³² <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22269>

³³ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22226>

diese Risikofaktoren vollständig beseitigt, könnte die Zahl der weltweiten Demenz-Fälle um etwa ein Drittel sinken, berechneten die Forscher.³⁴

Max-Planck-Instituts für demografische Forschung (MPIDR) in Rostock -
Presseinfo vom 20. Juli 2017:

Lebenserwartung - Ein gesunder Lebensstil erhöht die Lebenserwartung um bis zu sieben Jahre.

Menschen, die nicht rauchen, nicht übergewichtig sind und nur mäßig viel Alkohol konsumieren, haben eine sieben Jahre höhere Lebenserwartung als der Durchschnitt der Bevölkerung. Außerdem können sie damit rechnen, dass sie die meisten dieser gewonnenen Jahre in guter gesundheitlicher Verfassung verbringen, so das Ergebnis einer neuen Studie, die in der Fachzeitschrift Health Affairs erschienen ist.

Eine neue Studie, die in der Fachzeitschrift Health Affairs veröffentlicht wurde, zeigt, dass Menschen, die gesund leben, nicht nur sehr lange leben werden, nämlich sogar im Schnitt länger als die langlebigen Japaner, sondern sich für die meisten dieser zusätzlichen Lebensjahre sogar guter Gesundheit erfreuen können.³⁵

Deutsche Alzheimer Gesellschaft zum Welttag des Gehirns 2017: Mit einem gesunden Lebensstil dem Gehirnabbau vorbeugen Berlin, 21. Juli 2017. Zum Welttag des Gehirns am 22. Juli 2017 macht die Deutsche Alzheimer Gesellschaft darauf aufmerksam, dass körperliche Aktivität und ein gesunder Lebensstil wichtige Bausteine zur Prävention von demenziellen Erkrankungen wie der Alzheimer-Krankheit darstellen.

An der Entstehung von neurodegenerativen Krankheiten, also Erkrankungen bei denen die Nervenzellen des Gehirns zunehmend zerstört werden, sowie Gefäßerkrankungen des Gehirns, die zu einer Demenz führen, sind mehrere Faktoren beteiligt. Der wichtigste ist das Alter, aber auch die körperliche Gesundheit, Lebensgewohnheiten und Umwelteinflüsse spielen eine Rolle. Deshalb gibt es Möglichkeiten, dem Ausbruch einer Demenz durch präventive Maßnahmen vorzubeugen, auch wenn es keine Maßnahmen gibt, mit denen man völlig ausschließen kann, jemals an irgendeiner Form der Demenz zu erkranken. - Körperlich aktive Menschen bekommen seltener eine Demenz. ...³⁶

Telomere bestimmen den Alterungsprozess

Telomere sind die Endkappen unserer Chromosomen und schützen diese bestmöglich vor Schäden aller Art. Bei jeder Zellteilung werden unsere Telomere naturgemäß kürzer – und wir altern. Sind die Telomere aufgebraucht, kann sich die Zelle nicht mehr teilen und stirbt ab. Wie inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen wurde, leben Menschen mit längeren Telomeren nicht nur länger, sondern sie bleiben auch länger gesund als

³⁴ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22217>

³⁵ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22218>

³⁶ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22219>

Menschen mit kürzeren Telomeren. **Um länger jung zu bleiben, brauchen wir also längere Telomere. Und dabei kann eine gesunde Lebensweise entscheidend sein.**³⁷

Gemeinsame Pressemitteilung des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG), der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) vom 05.04.2017:

Körperlich und geistig aktiv bis ins hohe Alter – BZgA - Bundeskonferenz diskutiert über Präventionspotenziale in Pflegeeinrichtungen

Berlin/Köln, 05. April 2017. Wie lassen sich Gesundheit und Lebensqualität auch im hohen Alter und bei Pflegebedürftigkeit fördern? Welcher Bedarf für Prävention besteht, um körperlich und geistig bis ins hohe Alter aktiv zu bleiben? Gesundheitsförderung gibt es in Pflegeheimen und wie können erfolgversprechende Ansätze weiterentwickelt und verbreitet werden? ...

„Aktuelle Studien bestätigen, dass Bewegungsförderung im Alltag in jedem Lebensalter positive gesundheitliche Effekte hat, aber auch dann, wenn körperliche Einschränkungen und Krankheiten vorliegen. Hier setzt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit ihrem Programm ‚Älter werden in Balance‘ an. Mit dem ‚Lübecker Modell Bewegungswelten‘, das heute vorgestellt wird, hat die BZgA ein alltagsnahes und effektives Training zur Bewegungsförderung in Pflegeeinrichtungen entwickelt.“ ...

Zum vorgestellten Programm gibt es im Netz weiterführende Informationen und Filme, die in Kürze informieren:

- „Älter werden IN BALANCE“ Programmteil: AlltagsTrainingsProgramm - ATP - (3,15 Min.) - Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) zeigt Frauen und Männern ab 60 Jahren, wie mehr Bewegung in den Alltag integriert werden kann, um die Gesundheit aktiv zu fördern.

- „Älter werden IN BALANCE“ Programmteil: Lübecker Modell - Bewegungswelten = Trainingsprogramm zur Bewegungsförderung, das als spezifisches Angebot in Pflegeheimen implementiert werden soll. Die Bewegung und das Miteinander soll die kognitive Leistung und vieles mehr fördern. - (2,25 Min.)³⁸

Dazu ergänzend ein weiterer Infotext der BZgA:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – 28.09.2016: BZgA-AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Das „AlltagsTrainingsProgramm“ (ATP) ist ein Baustein des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Es wurde entwickelt, um möglichst viele ältere Menschen in Bewegung zu bringen und deren Alltag nachhaltig aktiver zu gestalten. Ziel des ATP ist es, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das

³⁷ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22203>

³⁸ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22068>

tägliche Leben einzubauen. Das Training ist so angelegt, dass es ohne große Vorbereitung in Alltagsbekleidung und ohne den Einsatz von Fitnessgeräten direkt umgesetzt werden kann. Zielgruppe sind Männer und Frauen ab 60 Jahren, die zuvor sportlich eher inaktiv waren. Den Startschuss bildete die im April 2016 begonnene Pilotphase in den Strukturen des Landessportbunds NRW. Das Programm wird durch das Zentrum für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule wissenschaftlich evaluiert. Nach erfolgreicher Evaluation soll das ATP ab 2017 bundesweit in das Programm aller interessierten Sportvereine aufgenommen werden. ...³⁹

Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

Sie können [hier](#)⁴⁰ heruntergeladen werden.⁴¹

Deutsche Gesellschaft für Altersforschung (DGfA) – 30.03.2017: Therapien müssen beim Altern selbst ansetzen

Ohne Sieg über die Krankheiten des Alterns habe unsere Gesellschaft keine Zukunft. Denn nur wenn die gesundheitlichen Probleme des Alterns gelöst werden, kann die Zeit des gesunden Alterns verlängert und gesellschaftliche Teilhabe weiterhin möglich sein.

Therapien müssen beim Altern selbst ansetzen: Kölner Altersforscher Björn Schumacher entwickelt Thesenpapier ...⁴²

BAGSO-Pressemitteilung 3/2017 zur IN-FORM-Tagung am 9. März 2017

Bundesminister Christian Schmidt will Engagement für gesunde Ernährung und Bewegung Älterer verstärken

Die von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) erfolgreich erprobten Maßnahmen zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und mehr Bewegung älterer Menschen sollten jetzt verstärkt in die Fläche gebracht werden. „Das unterstützen wir“, stellte Bundesminister Christian Schmidt im Rahmen einer BAGSO-Fachtagung zum Thema „Versorgung älterer Menschen in Kommunen sichern – ausgewogene Mahlzeiten ermöglichen“ am 9. März 2017 in Berlin fest.

Uwe Lübking, Beigeordneter des Deutschen Städte- und Gemeindebundes sagte: „Entscheidend ist der Wille und die klare Zielformulierung für die Verbesserung der Lebenssituation älterer Menschen vor Ort. Gleichmaßen wichtig ist die fachübergreifende Zusammenarbeit.“ ... „Der Fehl- und Mangelernährung im Alter muss deutlich mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden, sie sind Ursache vieler gesundheitlicher Probleme“, erläuterte

³⁹ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=21810>

⁴⁰ <http://www.sport.fau.de/files/2016/05/Nationale-Empfehlungen-für-Bewegung-und-Bewegungsförderung-2016.pdf>

⁴¹

<http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=3&t=20260&p=99692#p99692>

⁴² <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22058>

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. ...⁴³

Prävention in der stationären Pflege

Mit dem Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz – PräVG) aus dem Jahr 2015 wurden die Pflegekassen verpflichtet, Leistungen zur Prävention in voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen nach § 71 Abs. 2 SGB XI für in der sozialen Pflegeversicherung Versicherte zu erbringen. Dahinter steckt der Gedanke, dass pflegebedürftige Menschen - trotz ihrer körperlichen, kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen - über Gesundheitspotenziale verfügen, die gefördert werden können. Zusätzlich leisten solche Präventionsmaßnahmen einen Beitrag, die Mobilität zu fördern. Sie greifen damit den Ansatz des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffes (siehe Modul 1 „Mobilität“ des neuen Begutachtungsassessments) auf, der zum 01. Januar 2017 eingeführt wird.

Die Umsetzung einer Prävention und Gesundheitsförderung in stationären Pflegeeinrichtungen setzt voraus, dass die Lebensbedingungen entsprechend nachhaltig gestaltet werden. Prävention in der stationären Pflege muss deshalb konsequent dem Ansatz der Gesundheitsförderung in Lebenswelten (Settings) folgen. Zur Prävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten gehört der Anspruch, die Zielgruppen an der Ermittlung von Gesundheitsrisiken und -potenzialen, an der Entwicklung von Lösungsstrategien und der Evaluation des Prozesses geplanter organisatorischer Veränderungen zu beteiligen (Partizipation). In stationären Pflegeeinrichtungen bietet sich an, zusätzlich zu den Pflegebedürftigen ggf. auch Heimbeiräte, Angehörige sowie gesetzliche Betreuerinnen und Betreuer einzubeziehen. ...⁴⁴

Institut Ranke-Heinemann / Australisch-Neuseeländischer Hochschulverbund – 18.01.2017:

Auch wenig Sport beugt Krankheiten vor. -Bereits ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche können australischen Forschern zufolge unser Erkrankungsrisiko signifikant verringern.

Einer Studie der University of Sydney zufolge können körperliche Aktivitäten von nur ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche schon ausreichen, um das Todesrisiko von Herz-Kreislauferkrankungen sowie Krebs zu senken.

Die Ergebnisse, welche im „JAMA Internal Medicine“ Magazin veröffentlicht wurden, zeigen, dass bereits wenige Trainingseinheiten, die sich gut in eine vielbeschäftigte Lebensweise einfügen lassen, gesundheitliche Vorteile liefern, auch bei Übergewichtigen und Menschen mit gesundheitlichen Risikofaktoren.

So bestätigt Professor Emmanuel Stamatakis von der University of Sydney

⁴³ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22039>

⁴⁴ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=21942>

und Hauptautor des Artikels, dass es beruhigend ist, zu wissen, dass bereits wenige sportliche Aktivitäten das Sterberisiko senken – auch wenn man nicht die offiziell empfohlene Trainingsdauer erreicht. Um jedoch von optimalen Gesundheitsbedingungen zu profitieren, schlägt Stamatakis vor, sich trotzdem an die Empfehlungen für sportliche Aktivitäten zu halten, und zu versuchen, die Ziele zu erreichen oder auch zu übertreffen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt hierzu, dass Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche sportlichen Aktivitäten mit moderater Intensität nachgehen sollen oder zumindest 75 Minuten pro Woche ein sehr intensives Training absolvieren. ...⁴⁵

Demenz - "... mit Schreckensmeldungen werden nicht nur Ängste geschürt und Geschäfte gemacht, sondern auch Millionen von Menschen in die Irre geführt."

So Cornelia Stolze in ihrem neuen Buch "Verdacht Demenz - Fehldiagnosen verhindern, Ursachen klären und wieder gesund werden" (Herder, 2016). Es muss darum gehen, mehr auf Prävention und größte Sorgfalt bei Diagnostik und Therapie zu setzen! Dringend geboten erscheint mehr Zurückhaltung beim Konsum von Medikamenten: "Zuwendung statt Pillen"!⁴⁶

Pressemitteilung Universität Leipzig, Susann Huster, 29.01.2016: Volkskrankheit Alzheimer: Wie viele Demenzfälle wären in Deutschland vermeidbar?

Leipziger Demenzforscher haben berechnet, dass deutschlandweit rund ein Drittel der Alzheimer-Erkrankungen auf Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes zurückgehen. Sie plädieren dafür, sich in der Prävention von Alzheimer verstärkt auf diese Risiken zu konzentrieren.

Demenzen sind nicht nur für die Betroffenen und deren Angehörige eine starke Belastung. Sie stellen auch die Gesundheitssysteme vor große Herausforderungen. Allein in Deutschland leiden nach Schätzungen der Deutschen Alzheimergesellschaft aktuell 1,5 Millionen Menschen an Demenz, davon eine Million an der Alzheimer-Demenz.

Demenzforscher am Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Universität Leipzig haben nun erstmals berechnet, wie viele Demenzfälle sich in Deutschland vermeiden lassen könnten, wenn damit im Zusammenhang stehende wichtige Risikofaktoren bekämpft werden würden.⁴⁷

⁴⁵ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=21941>

⁴⁶ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=21708>

⁴⁷ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=21494>

Kann man Demenz vorbeugen? Jein –

selbst die vorbildlichste Lebensweise kann uns nicht sicher schützen. Aber um das Risiko der Erkrankung zu reduzieren und den Ausbruch zeitlich nach hinten zu verschieben, lässt sich einiges unternehmen. Filmbeitrag (3,30 Minuten) von "odyso" - Wissen im SWR - veröffentlicht am 19.01.2016, informiert.⁴⁸

Ärzte Zeitung – 2015 (mehrere Berichte):

Sport und gesunder Lebensstil beugen Demenz vor

Die wenigen Männer einer walisischen Kleinstadt, die sich an mindestens vier von fünf Regeln einer gesunden Lebensführung hielten, erkrankten im Alter zu zwei Dritteln seltener an kognitiven Einschränkungen oder an einer Demenz. ...⁴⁹

Deutsches Ärzteblatt vom 25. Februar 2014:

Bewohner von Pflegeheimen werden zu wenig aktiviert

Berlin – Fast jeder fünfte Pflegeheimbewohner könnte seinen Alltag selbständiger gestalten, wenn es im Heim mehr bewegungsfördernde Maßnahmen gäbe. Das berichtet die Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). Dabei ist offenbar weniger die Zeit des Personals oder mangelnder guter Wille das Problem – laut dem ZQP ist vielmehr das Angebot an Bewegungsprogrammen zu unübersichtlich. Häufig fehle der Nachweis, ob die jeweiligen Bewegungsprogramme tatsächlich wirken. ...⁵⁰

Ärzte Zeitung 2013 (mehrere Berichte):

Körperliche Aktivität ist oft wirksamer als Medikamente

Bewegung hat nicht nur präventive Effekte auf die Morbidität und Mortalität. Bei vielen Erkrankungen ist der positive Effekt auch größer als der von Medikamenten und bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) auch höher als der von Stents. ...⁵¹

Buchtipps⁵²

Gerald Hüther:

Raus aus der Demenz-Falle!

Wie es gelingen kann, die Selbstheilungskräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren⁵³

⁴⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=LsWtvalfLOk>

⁴⁹ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=19968>

⁵⁰ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=3&t=20260>

⁵¹ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=18469>

⁵² Es handelt sich nur um eine kleine Auswahl von Buchveröffentlichungen, die zum Thema „Prävention und Gesundheitsförderung“ hilfreich sein können.

⁵³ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22330>

Heinz Ludwig:

Richtig leben, länger leben

5 Dinge, die wir tun können, um gesund zu bleiben⁵⁴

Michael Reese / Raimund Geene:

Handbuch Präventionsgesetz

Neuregelungen der Gesundheitsförderung⁵⁵

Generali Deutschland AG (Hrsg.):

Generali Altersstudie 2017

Wie ältere Menschen in Deutschland denken und leben⁵⁶

Tobias Esch

Der Selbstheilungscode

Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit⁵⁷

Prof. Dr. Elizabeth Blackburn, Prof. Dr. Elissa Epel

Die Entschlüsselung des Alterns - Der Telomer-Effekt

Von der Nobelpreisträgerin Elizabeth Blackburn⁵⁸

Dr. Michael Handel

Da es förderlich für die Gesundheit ist,

habe ich beschlossen, glücklich zu sein

Die Wunderelixiere für Glück, Gesundheit und Wohlbefinden⁵⁹

Suter

Im Namen der Gesundheit

Gesundheitsförderung an Schulen zwischen Disziplinierung und

Ermächtigung - Eine soziologische Studie⁶⁰

Peter Spork

Gesundheit ist kein Zufall

Wie das Leben unsere Gene prägt

Die neuesten Erkenntnisse der Epigenetik⁶¹

Markus Roßmann, Bernd Neumann

Fit mit jedem Schritt

Richtig gehen - Das einfachste Training, um gesund zu leben⁶²

⁵⁴ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22327>

⁵⁵ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=4&t=21852>

⁵⁶ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=4&t=22186>

⁵⁷ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22235>

⁵⁸ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22164>

⁵⁹ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22197>

⁶⁰ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22145>

⁶¹ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22038>

⁶² <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22144>

Raimund Schmid

Wehe, du bist alt und wirst krank

Misstände in der Altersmedizin und was wir dagegen tun können⁶³

Prof. Dr. Vjenka Garms-Homolová

Schlaf- und Wachstörungen bei alten Menschen

Aktuelles Wissen für wirkungsvolle Interventionen - Gezielte Hilfe für einen besseren Schlaf⁶⁴

Dr. med. Marianne Koch

Das Vorsorge-Buch

Wie Sie Körper und Seele gesund erhalten⁶⁵

Michael H. Schoenberg

Aktiv leben gegen Krebs

Heilungschancen und Lebensqualität verbessern durch Bewegung, Ernährung und eine stabile Psyche⁶⁶

Reimer Gronemeyer:

Das 4. Lebensalter - Demenz ist keine Krankheit⁶⁷

Maria Elisabeth Druxeis

In Zusammenarbeit mit Verena Zemme

Mitochondrien

Aktivieren Sie die Energie-Zentren Ihrer Zellen⁶⁸

Prof. Dr. med. Josef Beuth (Herausgeber)

Krebs ganzheitlich behandeln

Komplementäre Methoden - vom Experten bewertet⁶⁹

Vilgis, Thomas A., Lendner, Ilka, Caviezel, Rolf

Ernährung bei Pflegebedürftigkeit und Demenz

Lebensfreude durch Genuss⁷⁰

Specht-Tomann, Monika

Ganzheitliche Pflege von alten Menschen⁷¹

⁶³ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22018>

⁶⁴ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=21913>

⁶⁵ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=21900>

⁶⁶ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=21780>

⁶⁷ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=19043>

⁶⁸ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=21580>

⁶⁹ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=21384>

⁷⁰ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=21393>

⁷¹ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=21392>

Michael Nehls
Die Alzheimer-Lüge
Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit⁷²

Hajo Schumacher
Restlaufzeit
Wie ein gutes, lustiges und bezahlbares Leben im Alter gelingen kann⁷³

Reimer Gronemeyer
Altwerden ist das Schönste und Dümme, was einem passieren kann⁷⁴

Zimmer, Claudia Madeleine
Lachen: 3x täglich - Humor in Gesundheitsberufen⁷⁵

Schriften der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
(Auswahl – werden voraussichtlich beim Treff zur Mitnahme ausliegen):

- **Alltag in Bewegung --- Wandern Bewegung, die gut tut --- Aktiv im Alltag, aktiv im Leben --- Ü-Fußball – Kick mit – bleib fit! --- Depression im Alter --- Gesundheitsförderung und Prävention Zugangswege älterer Menschen auf kommunaler Ebene --- Alte Menschen -- Die Hochaltrigen**

+++

"In vielerlei Hinsicht durchlaufen wir beim Altwerden die Entwicklung vom Anfang des Lebens noch einmal, allerdings in umgekehrter Richtung".

Wilhelm Schmid in "Gelassenheit - Was wir gewinnen, wenn wir älter werden"
(Insel-Verlag, 2016)

"Das Alter ist keine Krankheit, sondern immer eine Zugabe".

Helmut Glaß, Thüringer Aphoristiker

Fazit: Es wurden Anfang Januar 2018 zahlreiche Initiativen angestoßen, um die Angebote für Prävention und Gesundheitsförderung, v.a. in Pflegeeinrichtungen, zu verstärken!

⁷² <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=20986>

⁷³ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=20882>

⁷⁴ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=20653>

⁷⁵ <http://www.wernerschell.de/forum/neu/viewtopic.php?f=6&t=22306>