

Pressemitteilung

Aktiv und selbstbestimmt in die zweite Lebenshälfte

Mit einer Vortragsreihe „Forum am Donnerstag“ informieren die Stadt Gerlingen und die Bosch BKK ab dem 15. März über Gesundheitsthemen, die besonders Menschen über 50 Jahre betreffen.

Gerlingen, 6. März 2007. Unter dem Titel „Aktiv und selbstbestimmt – Gesundheitsthemen für die zweite Lebenshälfte“ stehen im monatlichen Rhythmus sechs Vorträge auf dem Programm. Die Bandbreite der Themen umfasst Fragen zur gesunden Ernährung, Zahngesundheit im Alter, Demenz oder Sturzprävention.

Eröffnet wird die Reihe am 15. März durch den Bürgermeister der Stadt Gerlingen, Georg Brenner, und den Vorstand der Bosch BKK, Bernhard Mohr. „Viele Menschen erleben den Übergang in die zweite Lebenshälfte als Umbruchsituation, die neue Fragen und Probleme aufwirft“, erläutert Susanne Nothdurfter von der Bosch BKK. „Mit dieser Vortragsreihe möchten wir einige dieser Fragen beantworten und so Menschen ab 50 Jahren bei einer selbständigen Lebensgestaltung unterstützen.“ Die Themen der Vortragsreihe ergaben sich aus dem präventiven Beratungsprojekt der Bosch BKK „mobil“, das seit 2004 im Raum Leonberg, Ludwigsburg und Schwieberdingen mit älteren Versicherten durchgeführt wird.

Barbara Riethmüller und Stefan Fritzsche vom Amt für Jugend, Familie und Senioren erläutern den Hintergrund dieser Kooperation: „In Gerlingen ist der vielzitierte „demographische Wandel“ noch nicht deutlich spürbar. Das „Forum am Donnerstag“ wird nun vorausschauend unter vielerlei Aspekten thematisieren, was das für uns alle – jeden Einzelnen in jeder Generation, Kirchen, Vereine, Handel und Gewerbe, Verwaltung und Politik – in Gerlingen bedeuten kann und wird. Die Vortragsreihe der Bosch BKK und des Projekts „mobil“ ist uns deshalb höchst willkommener Anlass, das „Forum am Donnerstag“ zu installieren. Wir erfüllen damit auch eine der Forderungen des Leitbilds für die künftige Seniorenarbeit des Amtes für Jugend, Familie und Senioren. Dieses war im Laufe des Jahres 2005 von engagierten Bürgerinnen und Bürgern zusammen mit Vertretern der Verwaltung und des Gemeinderats erarbeitet worden und trägt den Titel: „... damit wir nicht *ALT* aussehen – auf dem Weg in eine Gesellschaft des langen Lebens in Gerlingen“.

Alle Veranstaltungen finden donnerstags in der Wohnanlage in der Schillerstraße 2 in Gerlingen statt und beginnen jeweils um 19 Uhr. Der Eintritt ist frei. Zum Start der Reihe am 15. März beschäftigt sich die freie Architektin Ilona Hocher-Brendel mit dem Thema „Wohnen als Grundvoraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben“. Sie zeigt auf, welche Aspekte beim Thema altersgerechtes Wohnen zu bedenken sind.

Wie entsteht ein Schlaganfall und wie kann ich ihn verhindern? Diese Fragen stehen im Zentrum des Vortrags „Der Schlaganfall – was man darüber wissen sollte“ am 19. April. Prof. Dr. Horst Wiethölter, Ärztlicher Direktor der Neurologischen Klinik am Bürgerhospital Stuttgart, geht außerdem auf Frühsymptome und Behandlungsmöglichkeiten ein.

Mit einer höheren Lebenserwartung geht auch eine größere Anzahl an Menschen einher, die unter Gedächtnisstörungen oder gar einer demenziellen Erkrankung leiden. Unter dem Titel „Demenz – Möglichkeiten der Vorbeugung und frühen Intervention“ zeigt am 10. Mai Dr. Kai-Steffen Gabor, Oberarzt am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart, anhand welcher Anzeichen Demenz frühzeitig erkannt werden kann. Er berichtet, wie der Krankheit vorgebeugt und ihr Verlauf positiv beeinflusst werden kann.

Am 21. Juni beschäftigt sich die Diplom-Ökotrophologin Sabine Mittenzwei von der Bosch BKK mit dem Thema „Gesund ernähren ab 50“. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung dazu beitragen kann, möglichst lange körperlich und geistig fit zu bleiben. Wie sich der Energie- und Nährstoffbedarf im Alter ändert wird ebenso thematisiert wie Mangelernährung und Flüssigkeitsbedarf bei Senioren.

Mit zunehmendem Alter nehmen die Muskelkraft, der Gleichgewichtssinn und die Reaktionsfähigkeit ab. Meist steigt dadurch das Sturzrisiko. Doch viele Stürze können durch vorbeugende Maßnahmen verhindert werden. Wie Kraft- und Balancetraining dabei helfen können, führt am 19. Juli Dr. Ulrich Lindemann von der Geriatrischen Klinik des Robert-Bosch-Krankenhauses Stuttgart aus. Der Sportwissenschaftler, der seit langem im Bereich Bewegungsförderung für Senioren forscht, spricht zum Thema „Mehr Sicherheit im Alltag – so stärken Sie Kraft und Balance“.

Abgeschlossen wird die Vortragsreihe am 20. September mit einem Vortrag zum Thema „Zahngesundheit und Mundhygiene im Alter – Prävention und Pflege“. Referentin ist die Zahnärztin und Diplom-Psychogerontologin Dr. Birgit Wiedemann. Sie zeigt auf, welche Folgen mangelnde Mundhygiene gerade im Alter haben kann.

Kontakt

Stadt Gerlingen
Amt für Jugend, Familie und Senioren
Barbara Riethmüller
Tel.: 07156/205-222
E-Mail: B.Riethmueller@gerlingen.de

Bosch BKK
Susanne Nothdurfter
Tel.: 07141/97116-20
Susanne.Nothdufter@Bosch-BKK.de