

Gesund älter werden- auch in Zeiten von Corona

Durch die gestiegene Lebenserwartung in Deutschland haben die Menschen die Chance, auch nach ihrem Berufsleben noch aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Um einen positiven Gesundheitszustand im Alter erhalten zu können, ist es wichtig, sich schon vorab präventiv zu verhalten, beispielsweise durch eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, Nicht-Rauchen und das Vermeiden von Alkoholkonsum.

Die seit 2020 anhaltende Corona- Pandemie konfrontiert besonders ältere Menschen mit dem Risiko der sozialen Isolation, da sie zu ihren Kindern, Enkeln und jüngeren Verwandten Abstand halten müssen, um sich und andere vor dem Coronavirus zu schützen. Die Regierung ruft zur „sozialen Distanz“ auf, wobei hierbei die räumliche Trennung und nicht die Trennung der emotionalen und sensiblen Verbindungen gemeint ist. Soziale Kontakte sind jetzt wichtiger denn je, besonders um die Menschen vor der Einsamkeit zu schützen.

Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie als Senior den Alltag während der Coronakrise am besten meistern können und wie die Bevölkerung Sie dabei unterstützen kann.

Tipps für die aktive Gestaltung des Alltags in Zeiten von Corona

Freie Zeit bewusst gestalten

Achten Sie auch im Alltag zu Hause auf sich, ernähren Sie sich gesund, schlafen Sie genug und bewegen Sie sich ausreichend. Den Tagesablauf möglichst abwechslungsreich zu gestalten ist wichtig, um körperlich und geistig aktiv zu bleiben. Dazu können Sie sich jeden Tag kleine Aufgaben stellen, um die Passivität und einen monotonen Alltag zu verhindern.

In Bewegung bleiben

Mit zunehmendem Alter nimmt der prozentuale Fettanteil des Körpers zu, wobei sich die Knochen- und Muskelmasse verringert. Um bis ins hohe Alter gesund zu bleiben, soll man sich ausreichend bewegen. Auch wenn aktuell von Urlaubsreisen und touristischen Unternehmungen abgeraten wird, ist gegen einen Spaziergang an der frischen Luft nichts einzuwenden. Zu beachten ist hierbei nur, dass Sie zu anderen Spaziergängern mindestens 1,5 bis 2 Meter Abstand halten. Falls möglich, können Sie auch von zuhause aus mit ausreichend Platz sportliche Übungen ausführen. Viele-Plattformen im Internet bieten kostenlose Videos mit Bewegungstipps und Fitnessübungen an. Falls Sie von alleine nicht die Motivation zur Bewegung finden, verabreden Sie sich mit Freunden zu einem Spaziergang oder mit Nachbarn zu Sport auf dem Balkon.



<https://pixabay.com/de/photos/person-mann-frau-menschen-paar-3553814/>

Bleiben Sie in Kontakt



Bleiben Sie mit Ihrer Familie sowie Ihren Freunden und Bekannten in Kontakt.

Bewahren Sie trotz der räumlichen Distanz die Nähe zu ihren Mitmenschen. Rufen Sie Freunde und Familie an, schreiben Sie Briefe, unterhalten Sie sich über den Balkon oder über das geöffnete Fenster hinweg mit Nachbarn. Beim Spaziergang können Sie sich unter Einhaltung des Mindestabstands mit anderen Spaziergängern unterhalten, da draußen das Infektionsrisiko deutlich geringer ist als in geschlossenen Räumen. Falls möglich, können

Sie auch über soziale Netzwerke wie beispielsweise WhatsApp oder Skype telefonieren bzw. schreiben. Wichtig: Vereinbaren Sie feste Termine zum Telefonieren, damit sich Freunde und Familie besser auf das Telefonat einstellen können und achten Sie darauf, dass eine gute Internetverbindung besteht.

<https://unsplash.com/photos/TeWwYARfcM4>

Positiv bleiben und entspannen

Versuchen Sie, sich auf die positiven Dinge im Alltag zu konzentrieren. Entspannungstechniken und Atemübungen können dabei helfen, Stress und innere Unruhe abzubauen.



<https://pixabay.com/de/photos/senior-paar-bett-gl%C3%BCcklich-4723737/>

Um Unterstützung bitten

Insbesondere ältere Menschen sollten weitestgehend zu Hause bleiben. Dies gilt auch für den Einkauf im Supermarkt oder den Gang zur Post. Bitten Sie, wenn möglich, Angehörige und Bekannte einige der täglichen Erledigungen für Sie zu übernehmen. Vielerorts gibt es eine Nachbarschaftshilfe, die kostenlose Unterstützung anbietet.

Gesunde Ernährung

Der Grundumsatz, also der Kalorienverbrauch in Ruhe, nimmt mit dem Älterwerden ab, jedoch bleibt die benötigte Menge an Vitaminen und Mineralstoffen fast genauso hoch wie bei jüngeren Menschen. Deshalb ist es wichtig, die tägliche Kalorienzufuhr im Alter zu reduzieren, gleichzeitig aber auf eine gute Nährstoffversorgung zu achten.

Manchmal ist es durch Lebensmittelunverträglichkeiten, Kau- oder Schluckstörungen für ältere Menschen schwierig, diesen Bedarf zu decken. Häufig verringert sich mit fortschreitendem Alter das Hunger- oder Durstgefühl, sowie die Kraft sich selbst Mahlzeiten zuzubereiten. Diese Faktoren können dazu beitragen, dass sich Senioren eher einseitig und nährstoffärmer ernähren, was zu Mangelernährung, Unter- oder Übergewicht führen kann.

Die nachfolgenden Ideen und Tipps können Anhaltspunkte für eine gesunde Ernährung liefern. Trotzdem sollten die individuellen Vorlieben und Umstände eines jeden Einzelnen berücksichtigt werden.

- Lebensmittel sollten frisch, regional, saisonal und abwechslungsreich (Getreide, Obst und Gemüse, Milchprodukte, Fleisch und Fisch, Öle und Fette) ausgesucht werden
- Gegarte Lebensmittel sind besser verdaulich. Lieber kurz dünsten als lange kochen, damit das Essen vitaminreicher und nahrhafter bleibt.
- Nimm „5 am Tag“: 5 Portionen Obst und Gemüse sollen es am Tag sein.
- Zucker-, salzhaltige sowie Lebensmittel, die tierische Fette enthalten sollten reduziert werden.
- Frischkäse oder (Kräuter-) Quark können ungesunde Brotbeläge ersetzen. Zudem sollten täglich weitere Milchprodukte als Kalzium-, Protein- und B-Vitaminlieferanten auf dem Speiseplan stehen
- Bei Brot, Nudeln und Reis möglichst auf Vollkornprodukte zurückgreifen. Diese enthalten viele Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe und halten lange satt.
- Täglich 1,5 Liter Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen trinken.

Achten Sie auf Ihr Gewicht

Vor allem in der Bauchgegend angelagertes Fettgewebe fördert Krankheiten wie Diabetes, Herz- oder Gefäßleiden. Personen, die Übergewicht vermeiden, beugen diesen vor und schonen gleichzeitig die Gelenke. Außerdem ist ein Blick auf die Waage wichtig, um einen starken Gewichtsverlust zu erkennen. Dieser kann ebenfalls ein Warnhinweis für Krankheiten oder altersbedingten Muskelschwund sein, der Gebrechlichkeit und gefährliche Stürze begünstigt. Der Hausarzt kann dabei beraten, in welchen Größenordnungen das Körpergewicht liegen sollte und wie dieses Ziel erreicht werden kann.



<https://pixabay.com/de/photos/fu%C3%9F-abstandhalter-der-pfad-senior-5357721/>

Tipps zum Umgang mit Hörsystem und Alltagsmaske

Mittlerweile ist es verpflichtend, in Geschäften, bei Ärzten und an öffentlichen Plätzen eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen, um dem Risiko einer Infektion vorzubeugen. Das Tragen eines Hörgerätes kann dies erschweren, da es beim Abnehmen der Maske verrutschen oder verloren gehen kann. Lassen Sie sich Zeit und achten Sie auf einen korrekten Sitz, um ein Verrutschen des Mundschutzes zu vermeiden.

Beim Absetzen der Maske sollten zuerst die oberen Bänder der Maske mit beiden Händen nach oben gezogen werden, anschließend nach hinten und zuletzt seitwärts nach vorne. Sollten Sie ein Hörgerät finden, geben Sie es beim nächstgelegenen Hörakustiker ab, damit es durch die Seriennummer seinem Besitzer zugeordnet werden kann.

Gedächtnistraining

Kreuzworträtsel, Sudoku oder eine Runde Solitaire können helfen, das Gedächtnis zu trainieren. Auch Kopfrechnen, Memoryspielen oder Gedichte auswendig zu lernen, kann dazu beitragen, längerfristig geistig fit zu bleiben.

Vorsorgeuntersuchungen

Es ist dringend ratsam, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Je früher eine Krankheit entdeckt wird, desto besser lässt sie sich in den meisten Fällen behandeln. Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Hausarzt, welche Gesundheitschecks und Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung in Ihrem Alter empfohlen werden.

Fazit: Gerade ältere Menschen müssen sich in der Zeit der Pandemie besonders schützen, da ihr Risiko für eine schwere Erkrankung besonders hoch ist. Da viele bisher gewohnte Freizeitaktivitäten, soziale Kontakte und Bewegungsmöglichkeiten nicht oder nur eingeschränkt möglich sind, muss man andere Möglichkeiten finden, körperlich und geistig fit zu bleiben, und nicht zu vereinsamen. Einige Anregungen haben wir für Sie in dem Text zusammengestellt. Übrigens können auch jüngere Menschen den älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern durch Nachfragen, Achtsamkeit und Unterstützungsleistungen helfen, über diese schwierige Zeit zu kommen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



Literaturverzeichnis:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Gesundheit älterer Menschen. Zugriff am 29.03.2021. Verfügbar unter <https://www.bzga.de/programme-und-aktivitaeten/gesundheits-aelterer-menschen/>

Bundesministerium für Gesundheit. Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen. Zugriff am 29.03.2021. Verfügbar unter <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/praevention-aeltere-menschen.html>

Gesund.bund.de. Gesund älter werden – mit den richtigen Maßnahmen. Zugriff am 29.03.2021. Verfügbar unter <https://gesund.bund.de/ernaehrung-und-bewegung-im-alter>

ProVita (2020). Einsamkeit im Alter wegen Coronavirus: So helfen Sie Eltern und Großeltern. Zugriff am 29.02.2021. Verfügbar unter <https://www.provita-deutschland.de/einsamkeit-im-alter-wegen-coronavirus-so-helfen-sie-eltern-und-grosseltern/#>

Robert Koch-Institut. Gesundheit im Alter. Zugriff am 29.03.2021. Verfügbar unter https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Gesundheit_im_Alter/Ges_alt_er_node.html

Senioren Ratgeber (2017). Wie Sie gesund alt werden. Zugriff am 29.03.2021. Verfügbar unter <https://www.senioren-ratgeber.de/gesund-altern>