



Alter(n): Potentiale, Chancen und Limitationen aus gerontologischer Perspektive

Prof. Dr. Claudia Voelcker-Rehage

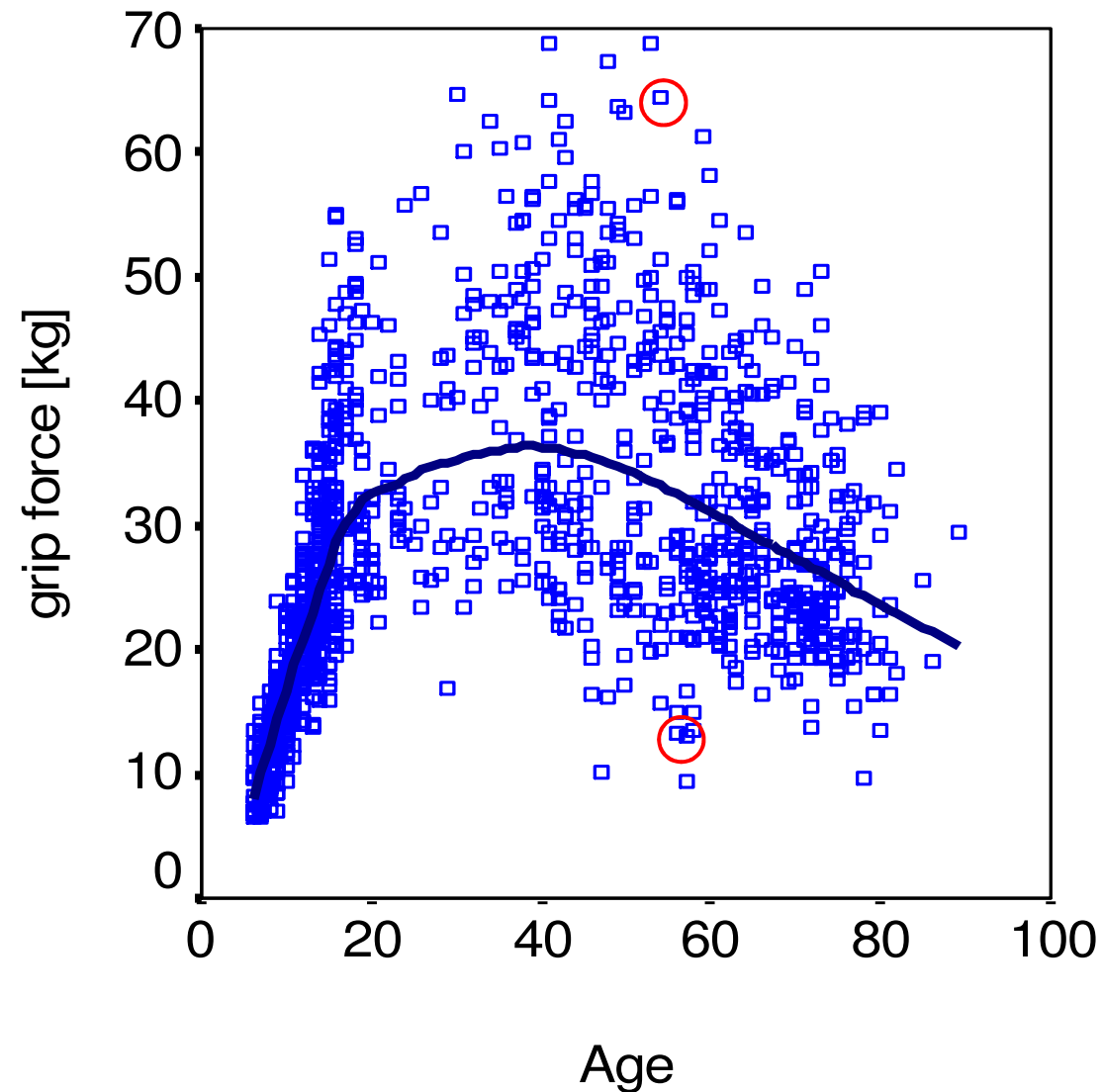
Lebensqualität inklusiv(e) – Innovative Konzepte unterstützten Wohnens älter werdender Menschen mit Behinderung

Gliederung

- Altern ist jung
- Altern hat viele Gesichter
- Altern ist beeinflussbar
- Körperliche Aktivität und Gesundheit
- Fitness fürs Gehirn



Große Unterschiede innerhalb einer Altersgruppe



n = 1242, 6-89 years

Voelcker-Rehage & Wiertz, 2003

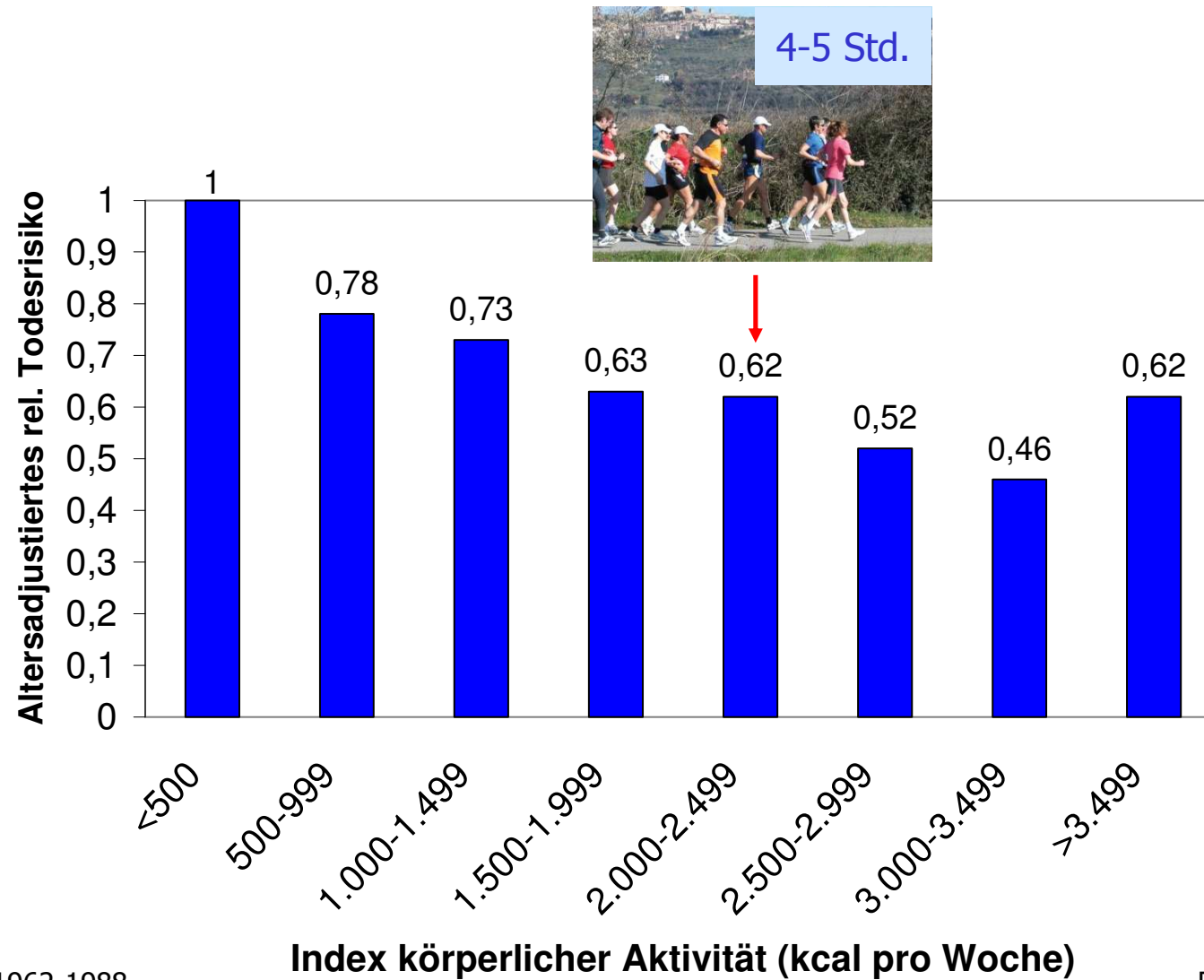


Wir lernen über die gesamte Lebensspanne

Lernen ist nicht auf die frühen Lebensabschnitte begrenzt. Auch im hohen Alter kann durch gezielte Maßnahmen eine deutliche Steigerung der Leistung erzielt werden.



Länger leben durch Bewegung

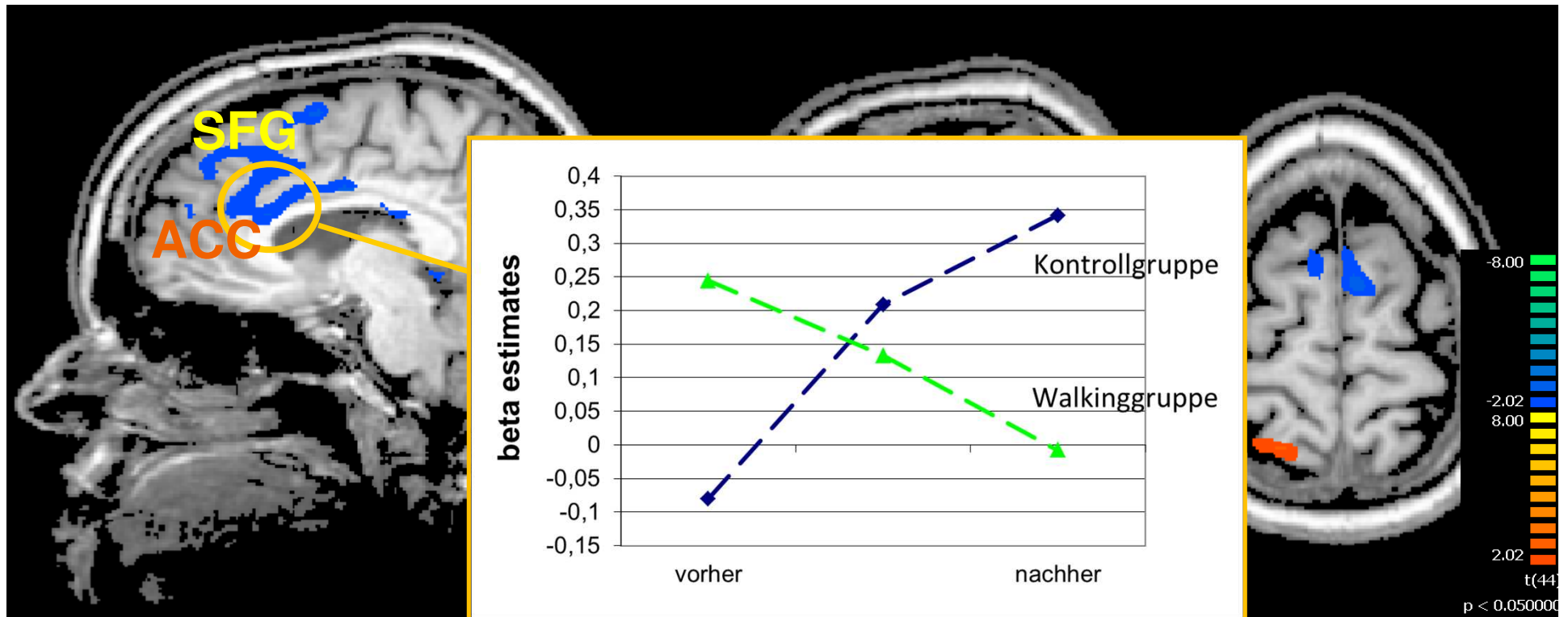


N = 17.321; 1962-1988

Paffenbarger et al., 1986



Ausdauertraining wirkt positiv auf die Gehirnaktivität



Nach einem Jahr Walkingtraining (3h/Woche) arbeitet das Gehirn effektiver (weniger Ressourcenverbrauch) – Verjüngung?

Das Gehirn der Kontrollgruppe altert.

Voelcker-Rehage et al., 2011

Zusammenfassung

- Die Bevölkerung altert – die individuelle Lebenszeit ist länger
- Es bestehen große Unterschiede zwischen Personen
- Auch innerhalb einer Person verläuft der Alternsprozess in einzelnen Persönlichkeitsbereichen und Dimensionen ganz unterschiedlich
- Der Alternsprozess ist beeinflussbar – durch Training und Lebensstil
- Ein gesunder Lebensstil trägt zur Gesunderhaltung des Körpers und Geistes bei
- Körper und Geist sind eng verwoben
- Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung zum lebenslangen Lernen (Lebensqualität im Alter, Erhaltung der Arbeitskraft)





Vielen Dank!

c.voelcker-rehage@jacobs-university.de

