

Wolf D. Oswald

**SimA<sup>®</sup>-basic**  
Selbständig im Alter

# Aktiv gegen Demenz

Fit und selbstständig bis ins hohe Alter mit dem  
SimA<sup>®</sup> Gedächtnis- und Psychomotoriktraining

2., überarbeitete  
und erweiterte Auflage



HOGREFE



## 1.1 Altern und Alzheimer: Schicksal oder Herausforderung?

„Altern“ bedeutet heutzutage „immer älter werden“, aber damit verbunden auch ein erhöhtes Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Daher wird in diesem Buch von beidem die Rede sein: vom Altern und von Alzheimer. Die Ziele sind,

- über wichtige Alternsvorgänge zu informieren,
- zum Erhalt der selbstständigen Alltagsbewältigung beizutragen,
- Übungen zur Verbesserung der nachlassenden oder schon immer schlechten Gedächtnisleistungen anzubieten,
- vorhandene Kompetenzen (Wissen und Können) zu stärken,
- Kompensationsmöglichkeiten zu erarbeiten, die uns kompetenter machen
- und zugleich Strategien zu lernen, die uns helfen, demenzielle Veränderungen, vorwiegend in Form von Alzheimer, soweit hinauszuzögern, dass wir sie nicht mehr erleben werden.



Abbildung 3: „Der Jungbrunnen“ von Lucas Cranach d. Ä. (1546)

Dieses Buch stellt also keinen Jungbrunnen dar, wie sich dies beispielsweise Lucas Cranach der Ältere vorstellte oder wie das manche Hersteller von gewissen Präparaten behaupten: links geht man alt hinein und rechts kommt man jung wieder heraus. Nein, unser Ziel ist nicht zu verjüngen, sondern unsere Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit möglichst lange und frei von Alzheimer zu erhalten. Hierzu muss man aber regelmäßig etwas tun, denn:

**Wer körperlich und geistig rastet, der rostet!**

## 1.2 Warum bringt die Zukunft so viele Probleme? – Die demografische Entwicklung

Wir stehen vor einer gewaltigen demografischen Veränderung. Der Bevölkerungsaufbau, der früher aus vielen Jungen und wenigen Alten bestand und somit die Form einer Pyramide annahm, veränderte sich schon im 20. Jahrhundert dramatisch. Dieser Prozess wird sich im 21. Jahrhundert noch weiter verstärken. Hierzu sind zwei Gründe maßgebend:

- die Zunahme der Lebenserwartung und
- eine immer größer werdende Babyllücke.

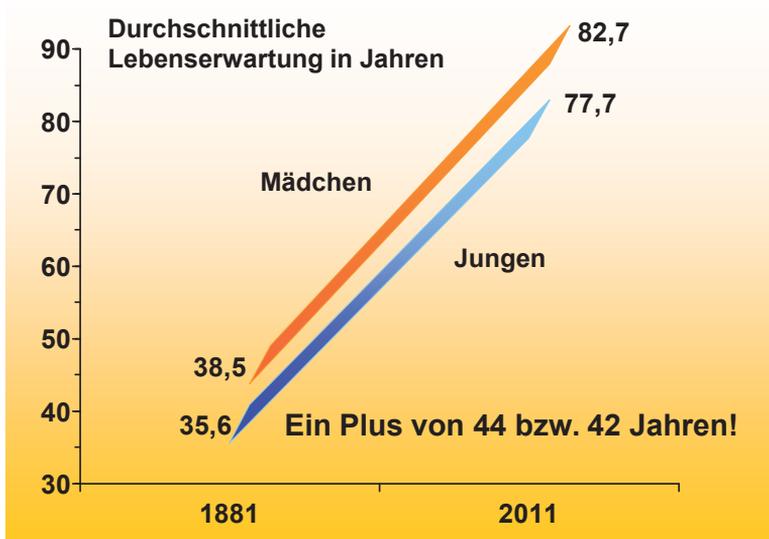


Abbildung 4: Entwicklung der durchschnittlichen Lebenserwartung für ein Neugeborenes zwischen 1881 und 2011 in Deutschland

Im Geburtsjahrgang 1881 betrug die durchschnittliche Lebenserwartung eines neugeborenen Mädchens in Deutschland 38,5 Jahre, für den Jahrgang 2011 bereits 82,7 Jahre. Ähnlich sind die Verhältnisse bei den Jungen. Hier stieg die durchschnittliche Lebenserwartung im gleichen Zeitraum von 35,6 Jahren auf 77,7. Hierfür gibt es unterschiedliche Gründe, diese sind beispielsweise:

- eine verbesserte Hygiene (weniger Todesfälle durch Infektionskrankheiten),
- eine geringere Säuglingssterblichkeit,
- eine geringere Müttersterblichkeit,
- der allgemeine medizinische Fortschritt und die verbesserte medizinische Versorgung,
- verbesserte Arbeitsbedingungen und
- seit nunmehr fast 70 Jahren kein Krieg mehr in Deutschland.

Die fernere Lebenserwartung, also z.B. die Anzahl der von einem 70-Jährigen noch zu erwartenden Lebensjahre, hat sich dagegen nicht so deutlich geändert. Sie stieg bei den Frauen in den letzten hundert Jahren um 8 Jahre und bei den Männern um 5,9 Jahre. Bei den über 80-Jährigen, wo man einen erheblich höheren Anstieg vermuten würde, stieg sie bei den Frauen um 4,4 Jahre und bei den Männern um 3,4 Jahre. Wer also die „gefährlichen“ jüngeren Lebensjahre überlebte, so wie z. B. Lucas Cranach der Ältere, der mit seinem Sohn das berühmte Bild „der Jungbrunnen“ malte, hatte eine ähnliche Lebenserwartung wie heute. Er lebte von 1472 bis 1553 und wurde 81 Jahre alt. Auch Immanuel Kant (1724–1804), auf den wir noch zu sprechen kommen werden, wurde 80 Jahre alt.

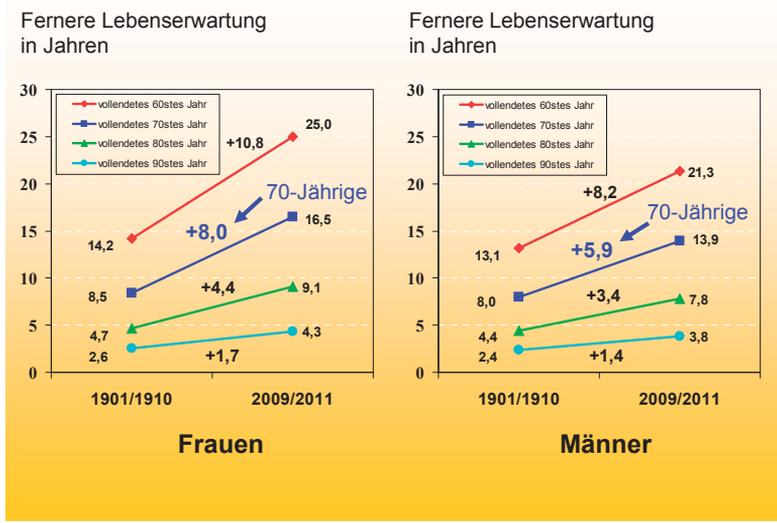


Abbildung 5: Entwicklung der ferneren Lebenserwartung von Frauen und Männern in den letzten 100 Jahren in Deutschland

Trotzdem fällt auf, dass die Lebenserwartung der Frauen schneller steigt als die der Männer. In den letzten hundert Jahren lag der Anstieg bei den 70-jährigen Frauen 2,1 Jahre höher als bei den Männern.

Es wird vielfach behauptet, dass dies genetische Ursachen haben könnte. Da aber in bayerischen Klöstern im 20. Jahrhundert die Lebenserwartung zwischen Brüdern und Schwestern nur zwischen null und zwei Jahren schwankte und die Mönche generell eine höhere Lebenserwartung als die Bevölkerung haben (die Nonnen eine vergleichbare), scheinen äußere Ursachen, wie Berufstätigkeit, Stress, ungesündere Lebensweise usw. offensichtlich eine größere Rolle zu spielen, als wir bisher angenommen haben.