

## 10. Deutscher Seniorentag

3. bis 5. Mai 2012, Hamburg

Die Unterzeichner dieses Artikels hatten die Gelegenheit, am diesjährigen Deutschen Seniorentag in Hamburg teilzunehmen. Die Veranstaltung bot in drei Tagen 100 Einzelveranstaltungen für 19.500 begeisterte Hörer und Mitdiskutierer.

Das Motto „JA zum Alter!“ zog sich als ein optimistischer, ja fröhlicher Leitgedanke durch die gesamte Veranstaltung. Die Wertschätzung der Senioren spiegelte sich bereits bei der Eröffnungsveranstaltung im Rahmen der herzlichen Begrüßung durch Frau Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr als BAGSO-Vorsitzende (Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisatoren) wider, die ein Pro-ageing statt eines Anti-ageing forderte. Der Bundespräsident Joachim Gauck begann: „Es ist schön, hier zu sein. Ich bin Ihr Verbündeter.“ und rief auf, wieder Barmherzigkeit oder Solidarität zu lernen. Der Erste Bürgermeister von Hamburg, Olaf Scholz, formulierte: „In Deutschland gibt es nicht zu viele Alte, sondern bestenfalls zu wenig Junge.“

Die Themenblöcke reichten von Altersbildern („Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ – völlig falsch, denn „Hans“ kann lebenslang lernen), über das Miteinander der Generationen (wichtig für Wissenstransfer), Ältere mit Migrationshintergrund (wer von den Pflegenden spricht ihre Sprache, kennt ihre Kultur?), bis zu neuen Medien, Denkprogrammen, die notwendig zur Verarbeitung komplexer Informationen sind. Wichtig ist Gehirntraining durch Bewegung, egal, ob Ausdauer- oder Koordinationstraining oder 30 Minuten pro Tag Spielen eines Instrumentes. Genau diese guten Ergebnisse zur Verbesserung der Lebensqualität im Alter sind auch in der LUCAS-Studie (Longitudinal Urban Cohort Ageing Study) zu finden. Diese EU-Studie, die seit 2007 auch vom Bund gefördert wird, erforscht im Ländervergleich die Selbständigkeit allein lebender Menschen im guten Allgemeinzustand.

Gebrechlichkeit ist gleichzusetzen mit Gefährdung! Das „körpereigene Gelände“, die Muskulatur, muss trainiert werden. Mobilität, Sturz-Risiko-Screening, Trinkfahrplan, Medikamente, soziale Kontakte – alles ist wichtig. Und trotz Mangelerscheinungen, Verlusten, Vertreibungen, die ja das Immunsystem schwächen, ist erstaunlich, dass es im Alter deswegen keine signifikanten Unterschiede gibt.

Als interessante Demenzprojekte wurden unter anderem Orientierungsgärten, Hochbeete mit Gewürzen zum Hervorzaubern von Erinnerungen übers Riechen oder Lichterdecken im Raum vorgestellt. Beim Thema „Leben in Würde, bis zum Sterben“ wurde appelliert, gemeinsam das Sterben leben zu können, nichts mehr einzufordern, aber zu versuchen, Risse zu kitten. 80.000 Ehrenamtliche gibt es in der Hospizarbeit in Deutschland, aber es fehlen dringend Lehrstühle dafür. Bisher gibt es diese nur an 8 Universitäten, 27 haben keinen Lehrstuhl für Palliativversorgung. Für Medizinstudenten und alle Pflegeberufe sind Kenntnisse in Geriatrie, Gerontologie, Palliativversorgung zwingend erforderlich.

Die Messe SenNova, auf 7.000 m<sup>2</sup> im selben Kongresscenter, präsentierte viele Projekte (gemeinschaftliches Wohnen, Generationenreisen, Technik), Gesundheitschecks, Aktiv-Parcours und warb für das ehrenamtliche Engagement: „Wer sich für andere engagiert, bekommt es für seine eigene Gesundheit doppelt zurück.“

Einer der Höhepunkte der Konferenz war die Rede der Bundeskanzlerin,



Kongresszentrum Hamburg

© Dr. Hilpert

Frau Dr. Angela Merkel. Sie erinnerte daran, dass es erst seit 20 Jahren Seniorenpolitik in unserem Land gibt und wir als erstes europäisches Land eine Ministerin für Senioren hatten (Hannelore Rösch, auch anwesend). 17 Millionen Deutsche sind älter als 65 Jahre. Die Anzahl der Jahre aber sei kein Kriterium für Fähigkeiten, Fertigkeiten, Verhaltens- oder Lebensweisen. Eine Altersgrenze sei sowohl im beruflichen Bereich als auch im Geschäftsverkehr sowie bei ehrenamtlicher Tätigkeit in Frage zu stellen. Politik müsse mehr vom Menschen her denken.

Dieser 10. Deutsche Seniorentag (weitere Informationen unter [www.deutscher-seniorentag.de](http://www.deutscher-seniorentag.de)) war sehr interessant und von einer überaus herzlichen Atmosphäre geprägt. Wir danken der Sächsischen Landesärztekammer, dass wir daran teilnehmen konnten.

Dr. med. Brigitte Zschaber,  
Dr. med. Lothar Hilpert  
Ausschuss Senioren der Sächsischen  
Landesärztekammer



Blick auf Binnenalster Hamburg

© Dr. Hilpert