

Wissenswertes Auszüge von den Vorträgen, die Denkendorfer Senioren hörten

(Die Inhalte sind laienhaft wiedergegeben. Eine Weitergabe ist nicht erlaubt.)

Sturzprävention, 18.03.2009, Veronika Händl, Physiotherapeutin, Denkendorf:

„...Tägliche Körperübungen (20 Minuten) würden die Balance stabilisieren, die Koordination fördern die Muskeln stärken. Spazierengehen sei darüber hinaus wichtig.“

Altersdemenz (Krankheiten, die ent-geistern), 14.04.2009, Dr. Teschauer, Ingenium-Stiftung Ingolstadt

„... In einer anschaulichen und verständlichen Art und Weise schlug er den Bogen über die Inhalte: Ursachen, Diagnostik und Therapie. In Sachen Vorbeugung empfahl er reichlich Obst, Gemüse, Olivenöl und Fischmahlzeiten zu essen. In der mediterranen Kost liege das Geheimnis. Personen, die den Fisch nicht so gerne mögen, seien Lachsölkapseln ans Herz gelegt. Im Übrigen wäre auch eine 30 prozentige Kalorienreduktion gesundheitsfördernd. Die Dankesworte des Seniorenbeauftragten und der kräftige Applaus der Zuhörer veranlassten Dr. Teschauer nochmals zu dem Aufruf, aktivierende, anregende Umgebungen zu suchen. Er meinte damit, dass Veranstaltungen wie diese, Gesellschaftspflege schlechthin und gemeinschaftliche Bewegungsaktivitäten den Geist gesund erhalten

Ernährung im Alter, 13.05.2009, Apotheker Rolf Wolf, Denkendorf

„...Der ältere Mensch müsse sich eigentlich in der Ernährung nicht umstellen. Die Energiezufuhr müsse dem geringeren Energieverbrauch angepasst sein. Generell haben ältere Leute weniger Verbrauch, wobei wiederum die Frauen weniger Bedarf als die Männer haben. Ausgewogen und abwechslungsreich solle die Ernährung sein, wobei Ballaststoffe, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Mineralien und Vitamine in einem richtigen Mix zu konsumieren seien. In der Region würden die unterschiedlichsten Nahrungsmittel zu unterschiedlichen Zeiten reifen, diese böten durchaus die geforderte Vielfalt. Eine größere Bedeutung widmete er der Flüssigkeitsaufnahme. Männer sollten pro Kilogramm Körpergewicht 40 und Frauen 30ml trinken. Bier solle es jedoch nicht sein. Zuviel Alkohol schade. Er wies auch darauf hin, dass das wiederholte Aufwärmen von zubereiteten Speisen zu einer gänzlichen Vitaminbeseitigung führe. Freilich schmeiße man kein Essen weg, man

müsse halt dann ergänzend Obst zu sich nehmen. Der Knoblauchverzehr war auch eine Frage wert. Um einen gesundheitlichen Nutzen davon zu haben, müsste die Einnahme so umfangreich sein, dass die Umgebung den Esser jedenfalls meiden würde.“

Sicheres Zuhause, 15.10.2009, Kriminalhauptkommissar Rainer Brüderle, Ingolstadt

„Fenster- und Terrassentüren mit Schlösser, sonstige Türen mit Ketten und Riegel versehen, Türen stets verschlossen halten, gekippte Fenster seien offene Fenster, niemand ins Haus lassen. Nachbarn sollten aufeinander aufpassen“.

Sinnvolle Vorbeugung, allgemeine Prävention und gesunde Lebensführung, 17.12.2009, Prof. Dr. med. Thomas Wertgen, Altmühl-Kliniken Eichstätt/Kösching

„...Er spannte einen weiten Bogen von den Grunddefinitionen Gesundheit/Krankheit über die Lebensweisheiten von Immanuel Kant bis hin zu den sechs Schritten für ein langes Leben: Humor, Treue, gute Beziehungen zu anderen, Gemeinschaft, Bewegung und Singen. Eigentlich könne auch zusammengefasst die Nächstenliebe genannt werden, denn das Leben bekomme einen tieferen Sinn und gewisse Aufgeräumtheit erst dann, wenn Verantwortung für Andere übernommen werde.

In der Zeit um 1800 riet Philosoph Kant, dass das Essen durchaus ein geselliger, mit Lachen begleiteter Vorgang, sein sollte. Da und dort schließen sich alleinstehende Senioren zu Essensgemeinschaften zusammen und geben so dem alltäglichen Tageslauf einen Freudentupfer. Mehrmals wurde die Bewegung angesprochen, die u.a. den Blutdruck senke, das Übergewicht reduziere und teilweise geschlechtsspezifische Krebserkrankungen verhindere. Unsere Urvorfahren seien täglich 30 Kilometer zu Fuß unterwegs und wie viele Kilometer sind wir heutzutage auf den Beinen? Zusammengefasst führen viel Bewegung, mediterrane Ernährung, reichlich Wasser trinken und eine allumfassende Zufriedenheit zu einem gesunden Lebensabend“.

Der ältere Mensch im Straßenverkehr, 20.01.2010, Polizeihauptkommissar a.D. Josef Hirtreiter, Eichstätt

„...Deutschlandweit verunfallen etwa 360 Senioren als Fußgänger tödlich. Das unvorsichtige Überqueren der Fahrbahn sei die häufigste Unfallursache. Als Kraftfahrer sei stets gutes Hören, ausreichendes Sehen, schnelles Reagieren von Nöten. Werden Medikamente eingenommen, dürfe die Fahrfähigkeit nicht beeinträchtigt sein, Verkehrsvorschriften seien ständig aufzufrischen“.

Die Polizei, dein Freund und Helfer, 18.03.2011, Georg Schießl, EPHK und Leiter
Polizeiinspektion Beilngries

„...Neue Organisation... Die Bevölkerung könne darauf vertrauen, dass alle Einsätze schnellstens bedient und abgearbeitet werden, denn die Streifenbesatzung, die den kürzesten Weg zum Einsatzort habe, übernehme den Fall. So könne es sein, dass Beamte von der Inspektion Geisenfeld einen Einsatz in seinem Bereich Pförring übernehmen. Sofern sich größere Einsätze abzeichnen, leite der Inspektionsleiter den Ablauf. Die Polizei Beilngries arbeitet in allen Aufgabenbereichen mit viel Geschick und Erfolg. Beklagenswert war dennoch ein Verkehrstoter; in einem Jahr zuvor waren es elf. Mit ständigen Geschwindigkeitsmessungen in Unfall-Schwerpunktbereichen und den Anstrengungen in der Unfallursachenforschung könne die Häufigkeitszahl trotz stärker werdendem Verkehr in Grenzen gehalten werden. Die Kriminalitätszahlen, gerechnet pro tausend Einwohner, seien im Inspektionsbereich halb so hoch wie im Bayernschnitt. Bei knapp zwei Drittel aller Straftaten könne der Täter ermittelt werden. Abschließend formulierte Schießl Bitten an die Senioren. Er wünsche sich eine kooperative Haltung gegenüber seinen Mitarbeitern und ein couragiertes Hinsehen bei Störungen in der Öffentlichkeit“.

Das Dorfleben in früherer Zeit, 15.07.2010, Studiendirektor a.D. Konrad Kögler, Eichstätt

„...Um 1800 sei die Kartoffel von Amerika ins Land gekommen. Erst dann sei die Volksernährung gewährleistet gewesen. Fleisch und Getreide war davor nicht in ausreichender Menge vorhanden“.

Nahrungsergänzungsmittel, 27.10.2010, Rolf Wolf, Apotheker, Denkendorf

„...Viele anschleichende Erkrankungen, so meinte er, könne man schon im Blutbild feststellen. Einige Schwachstellen bringe das Alter mit und so manche Person müsse aufgrund der Körperfülle, des Blutdruckes und des übermäßigen Alkoholgenusses mit dem metabolischen Syndrom rechnen. Gemeint habe er damit eine Mehrfacherkrankung. Einige Teilnehmer werden diese Fingerzeige auf sich wirken haben lassen. Fest steht jedenfalls, dass der ältere Mensch ergänzende Nährstoffe, wie Omega-3-Säuren, Mineralien und Vitamine brauche und diese in unterschiedlichen Mengen, zu unterschiedlichen Zeiten mit anderen Arzneien einzunehmen habe. Eine für alle geltende Empfehlung könne er nicht abgeben. Es gilt der Rat für die Senioren, man gehe zu seinem Apotheker und lasse sich beraten. Eine ausgewogene Ernährung, die richtige Medikamenteneinnahme und die Zuführung ergänzender Nährstoffe dürften den älteren Menschen die Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten. Der Verlass auf eine gute genetische Veranlagung könne trügen, denn zur früheren Zeit seien die Lebensbedingungen ganz anders gewesen“.

Schmerzen und Depressionen, 18.11.2010, Dipl. Päd. Richard Nikol, Altmühl-Kliniken Eichstätt/Kösching

„...Er meinte, während eines langen Lebens komme auf die Menschen allerhand zu und so manche negative Erlebnisse seien plötzlich wieder im Kopfe. Oftmals kämen noch Dauerstress, lebensbedrohliche Erkrankungen, körperliche Einschränkungen, Ängste, wegbrechende Freundschaften, Trauerfälle und dergleichen hinzu. Alles miteinander könne zu Erschöpfungszuständen führen. Der dann ausgebrannte Körper reagiere daraufhin mit Kopf- und Rückenschmerzen, Zähneknirschen, kalten Händen, trockenem Rachen, Schweißausbrüche, Müdigkeit, Gereiztheit und Ähnlichem. In der weiteren Folge schleiche sich oftmals eine Depression ein. Man könne dagegen auch etwas tun. Yoga, Atmungs- und Entspannungsübungen wären allemal geeignete Ertüchtigungsmöglichkeiten. Jeder solle Freunde haben und unter die Leute gehen, damit keine Vereinsamung auftrete“.

Behandlung von Herzerkrankungen, 16.12.2010, Prof. Dr. med. Helmut Kücherer, Altmühl-Kliniken Eichstätt/Kösching

„...Der ältere Mensch sollte unbedingt wissen, dass der allseits bekannte Brustschmerz vor einem Herzinfarkt nicht immer auftreten müsse. Häufig zählen Schmerzen im Magen- und Bauchbereich, in Armen, Beinen, Schulter, Nacken und Kinn zu den Vorboten. Es können aber auch Luftnot, Schwindel, Unwohlsein Erbrechen und Durchfall zuvor auftreten. Oft beschreibe man auch eine derartige Befindlichkeit mit dem Satz: „Es gehe mir gar nicht gut“.

Therapiemöglichkeiten bei Verschleißerscheinungen an Hüft- und Kniegelenken, 17.03.2011, Prof. Dr. med. Gregor Voggenreiter, Altmühl-Kliniken Eichstätt/Kösching

„...Zwei Millionen Mal „nackle“ im Jahr der Mensch an seinen Gelenken. Kein Wunder, dass Verschleißerscheinungen auftreten. Wandern, Gehen, Nordic-Walking, Bewegung, dies seien die Trainingsarten für Knie und Hüften im fortgeschrittenen Alter. Vorbeugend und frühzeitig sollten auch Bein-Fehlstellungen korrigiert werden, damit die Last des Körpers möglichst senkrecht auf den Gliedern ruhen könne. Wenn zudem noch auf ein geringes Körpergewicht geachtet werde, so könne die Beschwerdefreiheit bis ins Alter hinein andauern“.

Hausunfälle, Erste Hilfe bei Notfällen, 14.04.2011, Stefan Murböck, Ausbildungsleiter des BRK-Eichstätt

„...Der Ersthelfer, so sein Einstieg in die Thematik, habe nicht zu fragen was zu der Akuterkrankung geführt habe, sondern müsse sofort handeln. Liege eine Bewusstlosigkeit vor, so sei womöglich das Hirn geschädigt und so müsse eine stabile Seitenlage hergestellt werden. Bei Bewusstlosen sei immer die Erstickung zu befürchten. Fehle andererseits die Atmung, so sei das Herz betroffen. Hier müsse eine „künstliche Beatmung“ erfolgen. Bei

einem Schlaganfall sei eine besondere Sensibilität ratsam. Oft unterschätze man die schlagartigen Muskel- und Sinnesausfälle. Je schneller die ärztliche Hilfe organisiert werden könne, desto weniger Gehirnschäden seien zu befürchten. Hier spiele ein Zeitverbrauch von eineinhalb bis drei Stunden eine Rolle.

Wesentlich waren auch die Erläuterungen bezüglich des Notrufes. Nicht der Hausarzt oder der Facharzt sind zu verständigen, auch sind die Nummern 19 222 oder 110 nicht mehr zu wählen, sondern einzig und allein gelte die Notfallnummer 112“.

Schwindel, Symptome vieler Krankheiten, 19.05.2011, Prof. Dr. med. Wertgen, Altmühl-Kliniken Eichstätt/Kösching

„ ...Der Schwindel habe viele Ursachen und sei in aller Regel keine Krankheit, sondern allenfalls ein Symptom für eine Krankheit. Deshalb sei es wichtig, dass der Betroffene eine Diagnose herbeiführe. Der Hausarzt, HNO, Neurologe, Orthopäde und weitere Fachärzte seien dafür die Ansprechärzte. Der unnormale Blutdruck, der Kreislauf, das Herz, die Knochen –gemeint Wirbelsäule, der Zucker, das Gehirn, die Medikamente, die Psyche, übermäßiger Alkoholgenuss, Stress, wenig Bewegung, Sauerstoffarmut in schlecht durchlüfteten Wohnräumen und dergleichen können für den Schwindel ursächlich sein. Trete Schwindel auf, so solle man mehrmals ruhig durchatmen und in der weiteren Umgebung einen Punkt ins Auge nehmen und diesen eine Zeitlang betrachten. Durch diese Fixierung ordne sich das Gehirn wieder auf das Normale ein“.

Unfälle im Haushalt, 2. Teil, 16.06.2011, Stefan Murböck, Ausbildungsleiter des BRK-Eichstätt

„ ...Er meinte, Wundreinigung, Fremdkörperbeseitigungen und Desinfizierungsmaßnahmen seien nicht angebracht. Lediglich wären die Augen zu spülen und abzudecken, falls verletzende Flüssigkeiten eingedrungen sind. Eine weitere Ausnahme sei die Zeckenentfernung. Hat man kein geeignetes Entfernungsgeschäft zur Hand, so zwicke man mit den Fingernägeln das Kleintier heraus. Die Hauptsache sei, man habe den Körper beseitigt. Der oftmals zurück gebliebene Kopf sei nicht mehr das Problem.

Offene Wunden seien stets mit sterilen Wundauflagen abzudecken und zu befestigen. Zweckmäßig sei, derartige Verbrauchsmittel in unterschiedlichen Größen vorzuhalten. Schließlich habe man auch noch die Tetanus-Impfung zu beachten. Alle zehn Jahre sollte eine Auffrischung erfolgen. Wurden Glieder gezerrt oder verstaucht, so sei zunächst eine Belastungspause erforderlich. Eine Kühlung sei herbeizuführen, Eis-Sprays verwende man nicht mehr. Bevor zum Beispiel das Bein hochgelegt werde, könne ein angelegter Kompressionsverband den Schmerz lindern.

Ist ein Knochen gebrochen, so könne der Verletzte am besten sagen, welche helfende Unterstützung angebracht sei. Bei Brandverletzungen müsse man wissen, dass schnellste Abkühlung Hitzeschäden in Grenzen halten könne. Nötigenfalls schütte man (z.B.) ein Radler-

Getränk über die Brandverletzung. Bei einer dramatischen Blutung sei die offene Stelle abzudrücken und wenn möglich müsse ein Druckverband angelegt werden. Das frühere Abschnüren sei nicht mehr angeraten, denn man könne Nerven und Sehnen verletzen“.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, 20.10.2011, Dipl. Päd. Richard Nikol, Altmühl-Klinik Eichstätt/Kösching

„...In diesen zwei Rechtsbereichen kenne er sich besonders gut aus, so seine Rede, weil er als Leiter des Klinischen Sozialdienstes ständig damit befasst sei. Dringend rate er älteren Personen mit dem Partner, einem Kind oder mit einer anderen vertrauten Person eine Vorsorgevollmacht zu vereinbaren. Nur diese ermächtigte Person könne dann, wenn der Vollmachtgeber nicht mehr handlungsfähig ist, dessen Rechtsgeschäfte auf der gesamten Lebensbreite übernehmen, auch die, die bei einem Krankenhausaufenthalt zu tätigen seien. Grundstücksverkäufe, Testamente und Bankgeschäfte seien in einer Vollmacht ausgenommen. Im zweiten Referatsteil war die Patientenverfügung im Gespräch. Diese regle den medizinischen Handlungsbereich bei einem Krankenhausaufenthalt. Habe bei einer Person die Krankheit bereits einen tödlichen Verlauf angenommen, so könne der letzte Lebensabschnitt Verfügungsgemäß verlaufen. Lebenserhaltende Maßnahmen würde man dann unterlassen aber Schmerzhilfen beibehalten“.

Essen und Trinken bei erhöhten Blutfettwerten, 24.11.2011, Susanne Seifert, Diätassistentin, Altmühl-Klinken Eichstätt/Kösching

„...Fett sei lebensnotwendig, wobei aber die obere Grenze von 60 Gramm bei Frauen und 80 Gramm bei Männern nicht überschritten werden sollte. Das Zuckermaß liege bei 50 Gramm. Der Alkoholkonsum, sei auf 30 Gramm (z. B. 0,75 Liter Bier) beschränkt und sollte keinesfalls täglich genossen werden. Werden diese empfohlenen Richtwerte dauerhaft überschritten, würden im Alter Diabetes, Rheuma, Bluthochdruck, Fettstoffwechselerkrankungen und Übergewicht auftreten. „FdH“ führe nicht unbedingt zur Gewichtsabnahme, denn es komme stets auf die Menge und Art der Speise an. Fünf Mal am Tage solle man zu Obst, Salat und Gemüse greifen. Der tägliche Verzehr von drei Karotten würde sogar den Cholesterinspiegel um zehn Prozent senken. Mageres Fleisch sei gesund, egal ob es ein Hähnchen, Pute oder Schnitzel sei. Unbedingt werden wegen der notwendigen Omega-3-Säuren zwei Hochsee-Fischspeisen pro Woche empfohlen. Zusammengefasst gesagt, in der mediterranen Küche liege das Gesundheitsgeheimnis.“

Rückenschmerzen, 15.3.2012, Prof. Dr. med. Voggenreiter, Altmühl-Kliniken Eichstätt/Kösching

„...Alle Gelenke unterliegen, je nach Beanspruchung, Vererbung und Alter dem Verschleiß. Treten länger anhaltende Beschwerden auf, so sei ein Arzt aufzusuchen, welcher nicht gleich mit Computer- oder Kernspintomographien aufwarte. Viele Beschwerden lassen sich durch

Wärme, Fango, Massagen oder Krankengymnastik, aber auch mit Medikamenten und Spritzen erfolgreich behandeln. Treten Akutbeschwerden oder gar Lähmungen auf, so werde letztlich auch notoperiert. Wenig Alkohol und Zigaretten, viel Sonne, schweres Heben vermeiden und die ärztliche Begleitung seien die Ratschläge. Bei allen Knochenerkrankungen könne operativ eingegriffen werden. Eine Linderung sei allemal möglich“.

Wechselwirkungen von Arzneimitteln und Lebensmitteln, 19.04.2012, Rolf Wolf, Apotheker, Denkendorf

„...Wie, wo und zu welcher Zeit wirken Arzneistoffe und warum sind Einnahmezeiten vorgeschrieben? Wie ist ein Akutschmerz anzugehen und wann spricht man von Nüchternheit. Beeinträchtigen Kaffee, Milch, hartes Wasser, Tee, Grapefruit und dergleichen den Wirkstoff? Welche Nahrungsmittel begünstigen oder verschlechtern das eingenommene Heilmittel? Jeder Teilnehmer konnte sich den einen oder anderen Hinweis persönlich vormerken. Gar mancher musste sich eingestehen, dass er seine Tabletten verkehrt einnehme. Einen breiteren Raum nahm der Alkohol ein. Da er, wie gehört, nicht immer ein guter Medikamentenbegleiter sei, wurde sogleich die Frage gestellt, wie deren Wirkungen zueinander stehen Die Antwort: Alkoholgenießer sollten zweckmäßigerweise und unter wahrheitsgemäßer Mengenangabe Auskunft einholen, ob ihr Konsum die Medikation beeinträchtige. Über das Ergebnis sollten die Betroffenen unbedingt informiert sein“.

Bäckerei Sipl – Besichtigung, Denkendorf, 20.06.2012

„...Seniorchefin Melitta und die Juniorleute Franz und Luise entwickelten die einstige Kleinstbäckerei zum Backbetrieb, der heute in der Region mit 300 Beschäftigten und 30 Filialen zu den Großen zähle und im Umkreis von 50 Km bekannt sei. Eindrucksvoll konnten Betriebsleiter Hubert Frei, Bäckermeister Klaus Zagler, Bäckermeister-Anwärter Thomas Sipl zeigen, dass trotz der technischen Ausstattung die handwerkliche Arbeit von 30 Bäckern und Konditoren vonnöten sei. Computer seien lediglich als „Überwacher“ eingesetzt, so könne ausgeschlossen werden, dass die notwendigen Beigaben, wie Salz, Hefe, Backhilfsmittel, nicht vergessen werden. Chefing Luise meinte auch dazu, früher habe man schon hie und da unbrauchbare oder qualitätsreduzierte Backware weggeschmissen oder billiger abgegeben. Schließlich machte die Führung noch deutlich, dass keine Teiglinge oder Halbfertigprodukte von Fremdfirmen verarbeitet werden. Es gelte die Feststellung: „Was bei Sipl gekauft wird, ist von Sipls-Bäcker- oder Konditorenhand produziert“.

Pflegevorsorge – banktechnische Informationen, 12.07.2013, Josef Harrer, Leiter Raiffeisenbank Denkendorf

„...Immer noch sei sie die Raiffeisenbank die ursprüngliche Vor-Ort-Bank, die seit 120 Jahre Arbeitsplätze anbiete und der Gemeinde Gewerbesteuer zahle. Man kenne die Kunden, arbeite mit dem regionalen Gewerbe zusammen und lasse das anvertraute Geld im Lande. Derzeit stehe wieder die Werbung der Genossenschaftsmitglieder im Vordergrund. Diese können künftig mit Vorteilen rechnen.

Frau Carmen Gahner, Versicherungsreferentin, informierte kurz über die Pflegevorsorge. Sie könne als Co-Partnerin der Raiffeisenbank den Senioren eine Pflegeabsicherung anbieten, die keinerlei Risiko beinhalte. Sollte bei dem Anleger kein Pflegebedarf anfallen, werde dessen Geld plus der erwirtschafteten Gewinnanteile nach einer festgesetzten Frist wieder ausbezahlt. Es sei also nichts verloren.“

Senioren früher – Senioren heute, 18.10.2012, Carmen Albrecht, Dipl. Sozialpädagogin, Fachstelle Seniorenarbeit im Landratsamt Eichstätt

„...Wie war es vor 30 Jahren? Der ältere Mensch habe sich im Ruhestand zurückgenommen, begnügte sich mit einer kleinen Wohnung, war sparsam, ging in seine Kirche und übte die Unauffälligkeit. Man vermied gegenüber den Jungen alles das, was stören hätte können. In der Jetztzeit ist das Seniorendasein bunt geworden. Man könne sich vieles oder gar (fast) alles leisten. In einer großen Unterschiedlichkeit wird der Lebensabend angegangen. ... Der ältere Mensch ist durchaus wissbegierig, fortbildungs- und kontaktfreudig. So sind 30 Prozent der 60-Jährigen auf dem virtuellen Marktplatz (Facebook) daheim. ... Allerdings komme auch eine Bedrohung auf die Hochaltrigen zu. Die Demenz sei, wie auch früher, ab 90 Jahren bedrohlich. Die Jüngeren sollten deswegen auf Oma und Opa aufpassen. Erkenne man früh genug erste Anzeichen, so könne man medikamentös dagegen steuern und die Erkrankung verzögern. Schließlich wird noch die Frage in den Raum gestellt, wie der ältere Mensch leben wolle? Die Antwort ist darauf vielfältig. Jeder möge schon im Vorfeld des Alters eine Vorstellung entwickeln, wie es im Alter sein soll: große oder kleine Wohnung, in gewohnter Umgebung bleiben oder etwas Neues ausprobieren und derlei mehr. Ein großer Vorteil sei in unserem flächigen Landkreis, dass knappe 90 Prozent der Senioren in einem Wohneigentum – Wohnrecht eingeschlossen – leben und auch 90 Prozent der Senioren Kinder haben, die größtenteils in der Nähe wohnen.“

Augenerkrankungen, Grüner und grauer Star, 17.11.2012, Augenarzt Dr. Peter Sendtner, Eichstätt

„...Grauen- und Grünen Star, sowie die Makuladegeneration seien allesamt altersbedingt. Beim Grauen Star trübe sich die Linse ein und man habe den Eindruck, als schaue man durch ein schmutziges Fenster. Diese Sehschwäche könne man durch künstliche Linsenimplantate ausgleichen.

Der Grüne Star sei weitaus problematischer, denn da seien bereits die Sehnerven geschädigt.

Ehe diese Erkrankung bemerkt wird, sei schon eine 50-prozentige Funktionsschwäche vorhanden. Wird dann der Arzt nicht gleich aufgesucht, steige der Schädigungsgrad bereits auf 80 Prozent. Jeder Senior müsse wissen, dass der Augendruck regelmäßig zu kontrollieren sei. ...Jeder fünfte 70-Jährige und jeder zweite 80-Jährige, so Dr. Sendtner, habe mit einer Makulaerkrankung zu tun. Da lasse die Lesefähigkeit nach, das Zentrum des Gesichtsfeldes erscheine leer oder man sehe nur eine Art Faust vor dem Auge. Ferner würden gerade Linien verbogen erscheinen. Werde im Frühstadium ein Arzt aufgesucht, so könne man in der Regel eine Erblindung verhindern. Wer seinen Augen was Gutes tun will, esse Rucola-Salat oder nehme Nahrungsergänzungsmittel zu sich, welche, weiß der Apotheker. Man könne auch mit Sehtests diese Augen-Erkrankungen aufspüren. Sitze man in der Badewanne, so schaue man einäugig die netzartig vorhandenen Fliesenfugen an. Verlaufen sie wellenartig, so sei ein Facharzt-Besuch unbedingt ratsam“.

Besser sehen, besser hören, 12.12.2012, Heinrich Forscht, Hörakustiker-Meister, Denkendorf

“...Man sei nicht alt, auch wenn man graue Haare habe, eine Brille trage oder schlecht höre. All diese Altersbegleitungen könne man ausgleichen. Alt sei man, so Heinrich Forscht, wenn man nicht mehr lachen könne, seinen Mut, sein Interesse an der Gegenwart und der Zukunft verloren habe und nichts Neues mehr lernen und erfahren wolle. Früh genug sollten deswegen auch die Angehörigen den Vater, die Mutter aufmerksam machen, dass bei ihnen Hör- oder Sehmängel auffällig seien, denn dann könne man vollwertige Ersatzmaßnahmen ergreifen. Zählen Brillen heutzutage zur Gesichtskosmetik, so gehören Hörgeräte zu altmachenden Übel. Letzteres muss nicht sein, denn moderne „Hörcomputer“ sind am Ohr kaum noch erkennbar und wiegen nicht mehr als drei Gramm. Gerade hier sei eine große Auswahl möglich, sowohl im Aussehen, wie auch im Preis. Ist nicht übriges Geld vorhanden, könne auch ein zuzahlungsfreies Hörgerät ausgehändigt werden. Bei Brillen gäbe es seit 2002 keine Kassenunterstützung mehr, es sei denn, die Sehkraft habe die 10-Prozent-Marke unterschritten. Der Lehrsatz „Schlechtes Sehen trennt von Dingen, schlechtes Hören trennt von Menschen“ wird den Zuhörern in Erinnerung bleiben“.

Sozialhilfe und Rückgriff auf die Angehörigen, 21.02.2013, Siegfried Fries, Amtsleiter für Soziales und Senioren im Landratsamt Eichstätt

„...Die Sozialhilfe, früher Fürsorge, könne natürlich nur dann einsetzen, wenn alle übrigen finanziellen Hilfestellungen der Familie ausgeschöpft seien. Selbst Schenkungen würden unter die Lupe genommen. Im Ergebnis lässt sich erkennen, dass Ehegatten, die sich ohnehin gegenseitig zu unterstützen haben, höhere Zuzahlungen zu leisten haben als die Kinder. Die Stille bei den Zuhörern und der spätere Diskussionsbedarf waren sicherlich beeinflusst von der eigenen Situation. Jeder zählte wohl seine Faktoren zusammen und verglich diese mit den aufgezeigten Fallbeispielen. Meist bangen die Senioren um die finanzielle Beanspruchung der eigenen Kinder. Gerade diese Sorge konnte Siegfried Fries kleinreden, denn Kinder müssten ein hohes Einkommen haben, ehe eine Zuzahlung anfalle“.

Volkliedersingen, 14.03.2013, Margot und Josef Zach, Eichstätt

„...Ferner konnte er in Erinnerung bringen, dass das Singen die Atmung aktiviere, die Gemeinschaft fördere, das Wohlbefinden stimulierte und die Gefühle ins Schwingen bringe, ist doch oftmals im Text von „Lieb und Leid“ zu lesen. Noch am Abend werde man verspüren, dass das Singen der Lunge gutgetan habe“.

Erkrankung des Fußes, 04.04.2013, Prof. Dr. med. Gregor Voggenreiter, Altmühl-Kinken Eichstätt/Kösching

„...Bei den Frauen dominiere der Halux valgus (Schiefstellung der Großzehe), bei den Männern der Halux rigidus (Großzehengrundgelenksarthrose). Beide Erkrankungen seien mehr oder weniger genetisch oder altersbedingt, weswegen auch die Frage, ob denn der Halux valgus präventiv umgangen werden könne, mit „nein“ beantwortet wurde. Das Gehen mit Stöckelschuhen, übermäßige Belastungen des Vorderfußes und schwache Bänder begünstigen die Erkrankung. Bei Senk-, Spreiz- Knick- oder Plattfüßen, sollten die Fehlstellungen früh genug durch Schuh-Einlagen ausgeglichen werden. Schmerzt die Achillessehne, das Sprunggelenk oder der Fersensporn, so könne man auch orthopädisch dagegenwirken. Aus kosmetischen Gründen sollten keine Fuß-Operationen verlangt werden. Nicht immer können notwendige Eingriffe eine totale Beschwerdefreiheit herbeiführen“.

Bürgermeisterin stellt sich vor, 16.05.2013, Frau Claudia Forster, Denkendorf

„...Neu sei das Angebot einer Sprechstunde. Jeden ersten Samstag im Monat stehe sie von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr den Bürgern zur Verfügung. Jeder könne ohne vorherige Anmeldung seine Anliegen vortragen. Ihre breitgefächerte Aufgabe mache Spaß und sie freue sich auch über die gute Atmosphäre in den Gemeinderatssitzungen. Sogleich nahm sie auch Anregungen aus der Seniorenrunde entgegen, die vom Bürgerbus, Volksfest-Rückfahrdienst, Schadstellenbeseitigung im Straßenraum bis hin zur Lkw-Parkbelästigung im Gewerbegebiet reichten. Möglicherweise stelle man wieder Parkhindernisse auf. Des Weiteren lobe die Erste Frau des Ortes alle Ehrenamtlichen, die das Dorfleben auf die verschiedenste Art bereichern“.

Polizeichef Schießl, EPHK und Leiter der Polizeiinspektion Beilngries, stellt sich den Fragen der Senioren, 12.06.2013

„...Das Sicherheitsgefühl seiner anvertrauten Bevölkerung liege ihm am Herzen. Denkendorf sei durch die Autobahn überdurchschnittlich belastet, liege aber weit unter dem Bayerndurchschnitt. Im Vorjahr wurden in Denkendorf 154 Straftaten begangen. Gäbe es die Autobahn nicht, so läge deren Häufigkeitszahl im Inspektionsdurchschnitt. Die Polizeiinspektion Beilngries kläre 75 % aller Straftaten auf. Immer wieder fallen Einschleichdiebstähle auf. Da die Häuser und Wohnungen tagsüber meist unverschlossen

sind, betreten Diebe die Wohnräume. Werden diese dabei erwischt, so fragen diese ganz unbetroffen nach Arbeit oder Wasser. Das Absperren der Haustüre, insbesondere der Nebentüren würde schon so manchen Diebstahl verhindern. Darüber hinaus ließe sich viel Sicherheit produzieren, würden die Leute aufeinander noch besser aufpassen. Zu den Schockanrufern meint er, die Betroffenen sollten den Anrufer auf einen nochmaligen zeitversetzten Anruf hinweisen, damit vorher die Polizei verständigt werden könne. Die Polizei möchte nämlich gerne diesen Gaunern das Handwerk legen. Den Senioren verkündet er, sie seien nicht häufig Opfer von Straftaten, denn ihre Lebenserfahrung bewahre sie davor.“

Säure- und Basenhaushalt im richtigen Lot, 18.07.2013, Rolf Wolf, Apotheker in Denkendorf

„...Die Vorab-Information, dass übersäuerte Menschen auch im Umgang mit den Mitmenschen sich „säuerlich“ verhielten, ließ die Zuhörer neugierig werden. Der Referent begann mit der Aussage, dass der menschliche Körper am besten funktioniert, wenn der Säuregrad in einem schmalen Bereich liege. Krankheiten, wie zum Beispiel Allergien, Antriebsschwäche, Asthma, Bandscheibenbeschwerden, Blutdruck, Diabetes, Depressive Stimmungen, Durchblutungsstörungen, Gedächtnisschwächen, Gicht, Osteoporose und Rheuma gehen mit einem erhöhten Säurewert einher. Interessierte Personen können mit einem Selbsttest ihr persönliches Säureprofil erstellen, dazu seien aber Teststreifen erforderlich. Zeigen die mehrmaligen Messungen Übersäuerung an, könne unter anderem mit mehr Bewegung, mehr Trinken, einer Ernährungsumstellung, Weglassung von Genussgiften (z.B. Alkohol, Nikotin) die richtige Balance wiederhergestellt werden. Dies merke man dann in der verbesserten Allgemeinbefindlichkeit, die seelische Belastbarkeit steige, die Verdauung verbessere sich, Rheuma und Gicht lassen nach, selbst die Osteoporose könne eingedämmt werden. Gemüse, Früchte und deren Säfte, Blatt- und Wurzelgemüse, Molke, Pilze und vor allem Kartoffel seien basenüberschüssige Gesundheitsmacher, während Käse, Fleisch, Fisch, Wurstwaren, Schokolade, Weißmehl, Kaffee und Alkohol die Säurebildung begünstigen. Der Referent, der auch Ernährungsberater ist, meinte, frische Lebensmittel aus der Region und der jeweiligen Jahreszeit, seien nach wie vor die gesündesten. Des Weiteren sei angeraten, die allorts üppigen Mahlzeiten umzustellen und so sollten neuerdings die Teller nur mit 20 Prozent Fleisch und 80 Prozent Gemüse gefüllt sein. Personen, die derzeit an einer Krankheit laborieren, sollten in die momentane Balance nicht eingreifen“.

Geselliger Nachmittag mit Mundartdichter Sepp Hardt, Eichstätt, 18.09.2013

„...Gedichte, so heißt es, seien sprachliche Kunstwerke. ... Muttersprachlich verdichtete er alles das, „was sich bisher in einem (oder seinem) Leben so abspielte“. Da durften die Lausbuben-, Ministranten-, Pfarrer-, Oma- und Opa-Geschichten nicht fehlen, auch nicht die Politik. In einem separaten Gedicht fasste er jene bayerischen Wörter zusammen, die bald in

Vergessenheit geraten werden, so zum Beispiel die Wasserschnalzn. Begann der Nachmittag mit einem Grüß-Gott-Reim, so beendeten das „Pfua-Gott“ und das Lied „Kein schöner Land in dieser Zeit ...“ das gemütliche Beisammensein.

Seniorenbeauftragter Erich Schaufler versprach dem Referenten, dass das vorgetragene Gedichtgut der Enkelgeneration ans Herz gelegt wird, denn der Dialekt, die Gedichte, die Geschichten und die Volkslieder dürfen nicht vergessen werden. Die Senioren verbürgen sich für diesen Kulturauftrag.“

Hausnotruf, 17.10.2013, Anna-Maria Stumpf, Mitarbeiterin beim Malteser Hilfsdienst, Gaimersheim

„...Alleinstehende Menschen können sich durch einen Notruf mittels eines Funkfingers Sicherheit besorgen. Würde ein Notfall auftreten, drücke man einen am Körper getragenen Alarmknopf, es melde sich eine Notfallzentrale und die Hilfe werde organisiert. Entweder werden vorher benannte Vertrauenspersonen (Kinder, Verwandte, Bekannte) telefonisch verständigt, oder es komme ein Hintergrunddienst oder gar ein Rettungswagen. Mit einem geringen Monatsbetrag könne zum einen das beschwerte Alleinsein erleichtert und zum anderen die Obhuts-Aufgabe der Angehörigen entlastet werden. Einen Rauch-Melder-Service biete der Malteser-Hilfsdienst ebenfalls an. 97 Prozent der Hausnotruf-Anwender möchten diese Sicherheitseinrichtung nicht mehr missen, ein Beweis, dass der Notruf ein hervorragendes Altershilfsmittel sei“.

Medizinische Notfälle – Wenn jede Minute zählt, 14.11. 2013, Dr. med. Markus Kettemann, Leitender Notarzt, Altmühl-Kliniken Eichstätt/ Kösching

„...Der Einstimmung diene die Statistik, wonach sich jährlich etwa 2,7 Millionen Unfälle ereignen, die meisten im privaten Bereich. Sterben auf der Straße um die 5000 Menschen, so sind es im Privatbereich mehr als 7 000 Personen. Jeder fünfte Schadensfall passiere im Wohnzimmer, dann folgen die Unfallorte: Treppe, Küche, Bad und der Außenbereich. Bei großer Aufmerksamkeit der 72 Zuhörer konnte der Notarzt darstellen, dass bei Haus- und Verkehrsunfällen, Herzinfarkten, Schlaganfällen, Verschluckungen, Krampfanfällen und Allergiereaktionen oftmals jede schnelle Helferminute zähle. Schon deswegen seien die Senioren gut beraten, wenn sie hie und da derartige Themen hören, bleibe doch dabei immer wieder etwas hängen. ...Da zu den schlimmsten Fällen der Atemstillstand gehöre, wurde die Brustkorbmassage ausführlicher besprochen und gezeigt. Jedermann könne mit dem Handballen auf Höhe der Brustwarzen 100 Mal pro Minute kräftig, tief (5 cm) und stoßartig eindrücken. Die Beatmung dazwischen sei zweitrangig.

Ferner sollte man wissen, dass eine bewusstlose Person mit Atmung in eine stabile Seitenlage zu bringen sei. Der Mund müsse zur tiefsten Stelle gedreht sein, damit ein Ersticken nicht vorkomme. Anders sei die Körperhaltung bei Brustkorb-Schmerzen und Schlaganfällen, da müsse die erkrankte Person in Sitzposition gebracht werden und der Kopf dürfe nicht zur Seite liegen, denn das Blut müsse nach unten abfließen können.

Das Erkennen von Schlaganfällen solle ebenfalls in das Bewusstsein der Senioren gerückt

sein. Sichere Zeichen seien der plötzliche Bewegungsmangel, Sprach- und Bewusstseinsstörungen und ein besonders hoher Blutdruck, der allerdings nicht zu bekämpfen sei. Der sofortige Notruf könne Schlimmeres verhindern.

Mittlerweile solle auch jeder die Notrufnummer „112“ kennen und in der Lage sein, eine umfängliche Notfall-Meldung abgeben zu können. Schließlich sollten die Rettungskräfte schnell, sicher und in ausreichender Stärke zur Hilfe eilen können. Interessant war auch die Info über die Brauchbarkeit eines tragbaren Telefons bei einem Notruf. Über den eingeschalteten Lautsprecher könne man nach der Meldung mit der Rettungsleitstelle in Verbindung bleiben und sich weitere Ratschläge einholen.

Bei allen Notfällen sei Ruhe, Gelassenheit und gutes Zureden angeraten. Für die Rettungskräfte wäre förderlich, wenn sich der Kranke im Erdgeschoss befände, eine Tasche bereits gepackt wäre und die Medikamentenliste, frühere Arztbriefe und die Versicherungskarte mitgegeben werden könnten“.

Weihnachtstreff 2013, 12.12.2013, Margot und Josef Zach, Eichstätt

„...Anhand von Christkindl-Briefen konnte er den aufmerksamen Zuhörern humorvoll darstellen, wie sich die Zeit verändert habe. Nach dem Kriege schrieben die Kinder noch an das „Liebe Christkind“, baten um allenfalls kleine Geschenke, um ausreichendes Essen und auch dafür, dass der Papa aus der Gefangenschaft heimkehren möge. In den Folgejahren Jahren fehlte schon gelegentlich die Christkindl-Anrede und die Wünsche seien technischer Art gewesen. In der Jetztzeit werden schon Wunschkataloge mit dem Hinweis verfasst, dass Opa und Oma auch was übernehmen könnten. Neuerdings wende sich der Opa an den „lieben Herrgott“, er möge wieder Bescheidenheit einkehren lassen. Wie hieß es doch in einem Vortrag: „Aus dem schönsten der christlichen Feste hat der Mensch einen Jahrmarkt gemacht. Er wünscht sich vom Besten das Beste und vergisst dabei den Sinn von der Heiligen Nacht“.

Schultererkrankung, 16.01.2014, Prof. Dr. med. Gregor Voggenreiter, Altmühl-Kliniken Eichstätt/Kösching

„...In der Einleitung wurde schon deutlich, dass die Schulter kompliziert aufgebaut sei. Fünf Gelenke, 28 Muskeln, viele Bänder und Sehnen wirken so genial zusammen, dass zum Beispiel ein Athlet ein Speer 100 m weit werden könne. Falle allerdings eine Spannungsfunktion aus, so stimme oftmals der gesamte Schulterkomplex nicht mehr überein. Auftretende Schmerzen stünden häufig am Ende einer Erkrankung, so reiße zum Beispiel eine gesunde Sehne nicht. Halten Schulterbeschwerden längere Zeit an, sei nicht die Selbstmedikation an der Reihe, sondern der Arztbesuch. Operationen müsse man nicht gleich befürchten, denn mit physiotherapeutischen Behandlungen könne man auch Einiges bewirken. Gelegentlich suche sich sogar das geschädigte Schulterteil selbst eine eigne Ersatzfunktion. Um möglichst beschwerdefrei zu bleiben, müsse der ältere Mensch all seine Gelenke bewegen. Wer rastet, der rostet! Zudem solle man kräftiges und zugartiges Reißen unterlassen und Stürze vermeiden“.

Pflegeversicherung, 16.04.2014, Anna-Maria Stumpf, Gaimersheim

„...Einen breiten Raum nahm die Pflegeversicherung ein. Referentin Anna-Maria Stumpf, Gaimersheim, stellte der Reihe nach die Leistungen der Pflegekasse, Pflegestufen, Pflegegeld, Pflegesachleistung bis hin zur Verhinderungspflege vor. Die 50 Zuhörer konnten die breite Leistungsvielfalt der Pflegekasse hören und zumindest sensibilisiert werden, welche Möglichkeiten die pflegebedürftigen und dementen Personen jenseits der Krankenkassenleistungen haben. Die Referentin warb auch für Verständnis, dass die Sozialstation Eichstätt von den örtlichen Krankenpflegevereinen enorm profitiere. Mit dem Jahresbeitrag von 16 Euro könne zwar keine manuelle Pflege an dem Mitglied geleistet werden, doch könne die Sozialstation mit schnellen Leihgaben aushelfen, Beratungen und Auskünfte erteilen, Schulungen durchführen und sonstige Hilfen kostenlos anbieten. Vorteilhaft ist auch eine Mitgliedschaft beim VdK, denn so mancher ablehnender Bescheid bedürfe eines rechtlichen Widerspruches.“

Kläranlage-Besichtigung, am 14.05.2014, Denkendorf

„...Frau Bürgermeister: Die Kläranlage, Baujahr 1967, sei neuerlich um eine Millionen Euro baulich und technisch erweitert worden, eine weitere Verbesserung stehe 2015 an. Ansonsten seien 50 Kilometer Kanalnetz, zwei weitere Anlagen, acht Pumpstationen und sonstige 45 Pumpen zu unterhalten. Zwei Klärfachleute seien tagsüber beschäftigt und befänden sich in abwechselnder Bereitschaft. Robert Forster und Franz Landes beschrieben kurz ihren Aufgabenbereich: An 365 Tage im Jahr seien sie mit Messungen, Probeentnahmen, Protokollführungen, Klär- und sonstigen Wartungsarbeiten gefordert. Danach begann ihre Führung am Einlass, wo tagsüber stündlich 25 Kubikmeter Fäkalien-, Oberflächen- und sonstige Fremdwässer ankommen. Die Schmutzwasserfracht werde über ein Spindelwerk in den Technikraum gehoben. Dort erfolge die Abscheidung von Sand und Fremdkörper (Unterhosen, Schuhe und dergleichen), ehe das Wasser der Reihe nach in zwei Rührbecken gepumpt werde, wo Bakterien sauerstoffunterstützt die Schwerteile auffressen. Letztlich könne das beinahe schadstofffreie Wasser über ein Rohr der Altmühl zugeführt werden. Der abgesetzte Schlamm werde in weiteren Becken deponiert bis er schließlich auf Feldern ausgebracht oder verbrannt werden könne. Immer wieder redeten die Fachleute auf die Besucher ein, keine „nicht-leiblichen“ Gegenstände in die Klosettschüssel zu schütten, denn diese seien über den Restmüll zu beseitigen. Werden Nahrungsmittel über die Schüssel entsorgt, so züchte man Ratten. Man habe offensichtlich schon vergessen, dass früher diese Viecher den Tod brachten. Große Schäden richten häusliche Hygieneartikel an, so die Fachleute. Während das übliche Klopapier schon aufgelöst in die Anlage schwimme, zersetzen sich zum Beispiel Feuchttücher/Tempotaschentücher nicht. Tampon-Schnüre wickeln sich sogar um die Drehgeräte, bringen diese zum Stillstand und müssen folglich zeitaufwendig repariert werden. Ferner gehöre der Straßenkehrer nicht in den Gully, denn der Sand setze besonders den Förderräderwerken zu. Schädlich sei natürlich auch die restliche Weißelfarbe, die da und dort in den Gully geschüttet wird. Jede unzulässige Einbringung in das Kanalnetz erfordere

letztlich höhere Bearbeitungs-Kosten und jede höhere Rest-Schadstoff-Belastung koste der Gemeinde auch höhere Schmutzwasserabgaben. Zudem werden Umwelt, Nahrungskette und die Volksgesundheit gefährdet“.

Gefäßerkrankungen alternativ heilen, welche Methoden ihr Geld wert sind, 18.09.2014,
Prof. Dr. med. Alexander Hansen, Altmühl-Kliniken Eichstätt/Kösching

„...Prof. Hansen machte sich die Mühe, neben der Schulmedizin, Stellung zu nehmen zu allen üblichen Gesundheits-Hausmitteln und Selbstmedikationen. Weit verbreitet sei natürlich die Meinung, dass Arnika, grüner Tee, Johanniskraut und Murmeltierfett und Sonstiges nur gesund sein können, da sie doch keine Chemie beinhalten. Weit gefehlt! Murmeltierfett, das zum Einreiben hergenommen wird, enthält Kortisone in unterschiedlichen Konzentrationen. Bei Arnika und Johanniskraut müsse man auf allergische Reaktionen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten achten und die Einnahme sollte deshalb immer in Absprache mit dem Hausarzt erfolgen. Über den Geschmack von Grünem Tee und Ingwer lasse sich vielleicht streiten, die gesundheitsfördernde Wirkung ist jedoch wissenschaftlich belegt. Personen, die derartige Hausmittel bevorzugt anwenden, laufen Gefahr, dass sie den notwendigen Arztbesuch hinauszögern und dadurch die Heilung gefährden. Schwöre der Einzelne auf diese Hausmittel, solle er sich bei seinem Arzt oder Apotheker beraten lassen. Eine zweispurige Vorgehensweise mit Hausmitteln und Medikamenten sei absprachebedürftig.

Nach dieser Zurechtrückung alter medizinischer Haus-Weisheiten und der Feststellung, dass jede zweite Person an einer Herz-Kreislauf-Schädigung sterbe, leitete Prof. Hansen über zum menschlichen Motor. Er kenne keinen technischen Motor, der zum Beispiel 80 Jahre lang täglich 9000 Liter Flüssigkeit pumpen könne. Das Herz erbringe diese Leistung, unterliege aber auch der Alterung. Trete eines Tages ein Engegefühl in der Brustgegend auf und halte dieses 15 Minuten an, so sei sofort der Arzt aufzusuchen bzw. herbeizuholen. Bei Jenen, die länger warten, könne sich schon nach 45 Minuten ein irreversibler Dauerschaden einstellen.

Des Weiteren zähle man jährlich 200 000 Hirnschläge. Spüre man flüchtige Gefühlsstörungen, Lähmungen, Sprach- oder Sehstörungen, so sei ebenfalls höchste Eile geboten, dies könnten Vorboten eines Schlaganfalls sein. Die Betroffenen seien später häufig auf fremde Hilfe angewiesen.

Eine Hauptursache für Durchblutungsstörungen sei der hohe Blutdruck. Die Gewichtsreduktion, salzärmere Speisen, Alkoholbeschränkung, mehr Obst- und Gemüseverzehr, mehr Omega-3-Fettsäuren aus Hochseefischen und Pflanzen-Öle, vegetarische und mediterrane Kost, kalte-und warme Armgüsse, Saunagänge, sowie Ausdauertraining und Entspannung, seien die Schlüssel für eine Blutdrucksenkung, ansonsten seien Medikamente einzunehmen. Ein Gläschen Rotwein oder ein Rippchen dunkle Schokolade könne er empfehlen. Habe man früher bei vielen Krankheitsbildern körperliche Schonung angeordnet, so bevorzuge man jetzt Bewegungstherapien, insbesondere bei Herzschwäche, Luftnot, Herzinfarkte etc. Bewegung sei heutzutage das Beinah-Heilmittel.

Das Rauchen nehme jährlich 140 000 Menschen das Leben. Die Unvernunft sei nach wie vor

groß. Unser Vorfahre, der Affe, käme nicht auf die Idee, sich eine brennende Zigarette in das Maul zu stecken. Das Aufhören sei allemal besser als das Weiterräuchen, so lautete eine weitere Empfehlung des Prof. Dr. med. Alexander Hansen. Leider treffe jedoch allzu oft das Zitat von Winston Churchill zu: “ Ein leidenschaftlicher Raucher, der immer von der Gefahr des Rauchens für die Gesundheit liest, hört in den meisten Fällen auf - zu lesen.“

Behandlung bei Blasensenkung und Harninkontinenz, 13.11.2014, Sokol Rexhepi, Chefarzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Altmühl-Klinik Eichstätt

„...Heutzutage leide jede dritte oder vierte Frau in Deutschland an einer Blasensenkung. Unangenehm sei dabei der ständige Harndrang mit dem oft einhergehenden Harnverlust. Das fortschreitende Alter begünstige dieses Frauenleiden. Allenfalls könne man mit einer Beckenbodengymnastik entgegenwirken. Übergewichtigen Frauen sei eine Gewichtsreduktion angeraten. Meistens aber müsse man diverse Aufhänge-Bänder im Unterbauch ersetzen, so der Frauenarzt. Er könne nunmehr mit einem Sonden-Eingriff seinen Patientinnen schnelle zuversichtliche Hilfe anbieten. Diese verkürze die Operationszeit, minimiere den Blutverlust und nach wenigen Tagen könne die Frau die Klinik verlassen. Seine minimal-invasive Vorgehensweise sei in Deutschland einmalig“.

Altersbedingte Osteoporose, 15.01.2015, Prof. Dr. Gregor Voggenreiter, Chefarzt Unfallchirurgie und Orthopädie, Altmühl-Kliniken Eichstätt/Kösching

„...Man müsse wissen, so der Facharzt, dass der Mensch im Alter von 25 bis 30 Jahren die maximale Knochendichte habe und danach ein einprozentiger Jahresschwund hinzunehmen sei. Hauptsächlich seien die Oberschenkel und die Wirbelsäule betroffen und bruchgefährdet. Folglich müsse das Ziel aller Senioren sein, Stürze zu vermeiden und dies setze voraus, dass zum Beispiel in der Wohnung aufstehende Teppichkanten, Schweller, Kabelleitungen und sonstige Stolperstellen beseitigt sind. Etwa 20 Prozent der Oberschenkelbruch-Patienten kämen von einem Krankenhaus gleich in ein Altenheim, zehn Prozent seien vom Ableben bedroht. Die gute Botschaft war, dass die Knochen auch einen geringen Zubau haben können, wenn der Einzelne regelmäßig körperlich aktiv sei, täglich sich 30 Minuten im Freien aufhalte, keine Zigaretten rauche, keinen oder nur mäßig Alkohol trinke und kalziumhaltige Nahrungsmittel esse. Zuversichtlich war auch die Aussage, dass Osteoporose kein Schicksal sei, sondern eine gut therapierbare Alterserscheinung.“

Dialekt, Mundart, 16.04.2015, Konrad Kögler, Studiendirektor a.D., Eichstätt

Zum zweiten Mal erwarteten die Denkendorfer Senioren den großen Unterhaltungsreferenten Studiendirektor a. D. Konrad Kögler, Eichstätt, im Dorfhaus Schönbrunn. Sein Dialekt-Vortrag wurde mit Spannung erwartet, ahnte man doch schon, dass er die frühere Mundart, gespickt mit vielen schon vergessenen Wörtern, mit der richtigen Gestik und Ausdrucksweise förmlich zelebrieren wird. Mit wenigen Sätzen bot er Grundlagen an. So habe sich durch die geringe Mobilität der dialektgefärbte Orts-Wortschatz lange halten können. Man konnte mit diesem die

Befindlichkeiten des Miteinanders ansprechen, die Gebrauchsgegenstände beschreiben und mehr habe man schließlich nicht gebraucht. In den Städten war es anders. Dort habe sich kein einheitlicher Dialekt breit machen können, denn die zugezogenen Leute redeten ihren „Mischmasch“ weiter. Allerdings sei ihr Wortschatz umfangreicher gewesen, weswegen sie auch meinten, sie seien die „Gscheiteren“. Freilich taten sie sich leichter beim Reden und Schreiben, so der Referent. Er könne sich noch gut erinnern, dass seine Studentenkameraden immer sagten, er komme aus dem Wald. Richtig sei auch, dass sich so manches Wort, so manche Redewendung, nicht in ein Schriftdeutsch habe unterbringen lassen. Das Hirn, so meinte er, formuliere eben anders als die Hand schreibe. So kenne man in Schreibkunde beispielsweise nicht die Redewendung „Wei d' Leit ze gredt hom... (Weil die Leute früher geredet haben...)“ gar nicht. Da in den letzten Jahren viele schöne Mundart-Wörter verschütt gingen, werde in den Kindergärten und Schulen der jeweilige Dialekt wieder ein bisschen in den Vordergrund gerückt.

Interessant war seine „Grüß Gott“-Theorie. Ein Dorfbewohner wäre doch früher nicht auf die Idee gekommen, „Guten Morgen“, „Grüß Gott“ oder „Guten Abend“ zu sagen. Unsereiner sei mit der Grußformel auf den Anderen wohlwollend eingegangen: „So, hammer's wieder“, „Bald hammer's g'schafft“, „Schwere Arbeit...“, „Geht's wieder“, „Lau da dawai (Lass dir Zeit)“, usw.

Das heutige „Hallo“, das aus dem Fischer-Wortschatz des Nordens stamme, passe zu uns überhaupt nicht. Allerdings sei es mehr, als gar nichts zu sagen. Die dörfliche Umgangssprache habe auch mitunter harte Eigenheiten gehabt. Personen mit körperlichen Beschwerden habe man auch mit wenig Feingefühl betitelt. Ausdrücke, wie der Buckelte, der Hupferte, der Platterte, die Roat (Rote) usw. waren mehr oder weniger geläufig.

Mit dem Gedicht „Zwei Weiber dalust (abgehört)“, führte er nochmals alle 53 Besucher in die Schatztruhe unseres oberpfälzischen Dialekts. Viele vergessene Wörter und Ratsch-Anlässe konnte er dadurch wieder zu Tage fördern

Erkrankung des Unterleibs, vornehmlich der Gebärmutter, 25.05.2015, Sokol Rexhepi, Chefarzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Altmühl-Klink Eichstätt

„...In einem Kurzreferat erläuterte er die Beschwerden, Diagnosen und die eventuell notwendigen Eingriffe. Mit seinem minimal invasiven Sonden-Eingriff könne er auch den beleibteren Frauen gute Erfolge in Aussicht stellen. Bauchschnitt-Operationen, die früher einen vierwöchigen Krankenhausaufenthalt zur Folge hatten, seien jetzt mit etwa fünf Tage abgetan. Man müsse auch von einem derartigen Krebs keine Angst haben, denn in der Restlebenszeit einer Seniorin trete in aller Regel keine diesbezügliche Lebensgefährdung mehr auf. Somit waren die älteren Damen sehr beruhigt. Mit einigen weiteren Fragen konnten auch noch die vorhandenen Restängste beseitigt werden. Schon das Gefühl, dass Zuhörerinnen nunmehr ihren möglicherweise späteren Chirurgen kennen, machte die Anhörung wertvoll“.

Krankenhausaufenthalt - was nun? 11.11.2015, Richard Nikol, Dipl. Sozialpädagoge, Klinischer Sozialdienst Eichstätt

„...Referent Richard Nikol erläuterte zunächst die Arbeit des Klinischen Sozialdiensts Eichstätt mit sieben Mitarbeitern, den er leitet. Die Einsatzbereiche seien: Burnout-Patienten, Jugendalkoholismus, Multi-Modale Schmerztherapie, Begleitung und Behandlung von Palliativ-Patienten und deren Angehöriger, Aufnahme und Entlassung, Operation und Reha, Akutgeriatrie, Pflegebedürftigkeit und Arbeit, Schwerbehinderung und Rente. Sein Team könne

die Mediziner unterstützen und ihnen schmerztherapeutisch zuarbeiten. Nebenbei streifte er das neue Pflegegesetz, wonach ältere Menschen bis zu 56 Tage im Jahr eine Kurzzeitpflege nutzen können. Kein zweites Land der Welt biete derartige Versorgungsleistungen an.

Mit der Aussage, dass das Altern in den Beinen beginne, hatte er die Bewegung allumfassend angesprochen. Mit mitgebrachten Klopfbällen und Handfächern zeigte er den 60 Teilnehmern, welche Übungen dem Körper guttun. Spontan äußerten die im Stehen mitmachenden Personen: mich kitzelt 's, ich spür was, mich elektrisiert 's, ich fühle mich entspannt usw. Diese Übungen seien mit Akupunktur und Yoga verwandt. Nikol hat eine vierjährige Taiji-Chuan-Ausbildung abgeschlossen und kann nunmehr als Meister seine Klopf- und Bewegungskünste seinen Patienten angedeihen lassen. Aktiv bleiben, sich bewegen, Gemeinschaft pflegen, dem Glauben nahe sein, Beschwerden annehmen, Sorgen teilen, das waren seine Ratschläge für das Älterwerden. Mit vielen weiteren Aussagen konnte er die Teilnehmer ermutigen, das Alter mit seinen Beschwerden anzunehmen. In schweren Stunden biete seine Sozialstation umfangreiche Hilfestellungen an“.

Gelenkersatz, 14.01.2016, Prof. Dr. Gregor Voggenreiter, Chefarzt Unfallchirurgie und Orthopädie, Altmühl -Kliniken Eichstätt/Kösching

„...Die altersbedingte Arthrose, sie sei hauptsächlich ursächlich dafür, sei keine lebensbedrohliche Erkrankung. Der Betroffene könne sich mit seinen Beschwerden arrangieren, diese hinnehmen, angepasste Tabletten einnehmen, Spritzen begehren, Wärme anwenden, Übergewicht reduzieren und gegebenenfalls mehr Bewegung aufnehmen. Sollten dennoch die Beschwerden mit der Zeit unerträglich werden, so könne er sich zu einem Gelenkaustausch entscheiden, wobei eine gesunde Haut vorhanden sein müsse. Keime würden nämlich die Prothetik gefährden und den etwa zehntägigen Krankenhausaufenthalt unnötig verlängern.

Bei Hüft- und Schulteroperationen gelingen die Austauschmaßnahmen relativ gut. Schwieriger ist es allerdings bei dem komplizierten Knie. Etwa 80 Prozent der Patienten können mit einer Beschwerdebeseitigung rechnen, 20 Prozent werden weiterhin mit Restbeschwerden zu tun haben, so der Orthopäde. Bei verschlissenen Sprunggelenken könne man mit guten Ergebnissen Versteifungen vornehmen. Seit etwa 30 Jahren kenne man den Gelenkaustausch. Die Materialien und Vorgehensweisen seien auf einem international hohen computergestützten Niveau“.

Harninkontinenz, 16.3.2016, Sokol Rexhepi, Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe, Altmühl-Klinik Eichstätt

„...Der Denkendorfer Seniorentreff gut besucht, war doch das Thema „Harninkontinenz“ hauptsächlich für Frauen platziert. Chefarzt Dr. Sokol Rexhepi, Facharzt für Gynäkologie in der Klinik Eichstätt, konnte diese seniorenpezifische Lästigkeit mit Beispielen verdeutlichen. Bei vielen Senioren bestimme oftmals die Blase den Tagesverlauf. Wo kann ich einkaufen, wie lange bleibe ich aus, ist ein WC in der Nähe, so die diesbezüglichen Überlegungen. Sofern sich Betroffene an ihn wenden, könne und wolle er allen das Leiden zumindest lindern.

**Zusammenarbeit Polizei und Bevölkerung, 14.04.2016, EPHK Georg Schießl, Leiter
Polizeiinspektion Beilngries**

„...Polizeichef Georg Schießl, ein Denkendorfer, stellte gleich anfangs deutlich heraus, dass der Auftrag der Polizei, die Sicherheit zu gewährleisten, nur in Mitarbeit der Ämter, Bevölkerung, Vereine und Kirchen zu machen sei. Im Beilngrieser Zuständigkeitsbereich gelinge dies derzeit ganz gut, ist doch sein Inspektionsbereich einer der sichersten.

Nichtsdestotrotz sei der Bürger durch den Straßenverkehr am meisten gefährdet. 1061 Verkehrsunfälle seien im letzten Jahr der Dienststelle bekannt geworden. An dieser Stelle habe er den 52 Senioren angedeutet, die eigene Fahrfähigkeit ständig im Auge zu behalten. Schleiche sich eine Unsicherheit ein, so könne zum Beispiel eine Fahrschule Hilfestellungen geben.

Ebenso biete die Verkehrswacht seniorenspezifische Fahrtrainings und Fortbildungen an. Wir Land-Senioren sollten die Mobilität nicht leichtfertig aus der Hand geben.

Ein weiterer Schwerpunkt war der Kriminalität gewidmet. Um die 1000 Straftaten seien jährlich zu bearbeiten, wobei die Einbrüche die Menschen am meisten beunruhigen. Durch erhöhte Streifenaktivitäten sei die Einbruchszahl im Schutzbereich zurückgegangen, landesweit sei sie aber angestiegen. Jeder Hausbesitzer möge doch bitte schauen, wo er an seinem Gebäude Sicherheitsstandards erhöhen könne. Die Kriminalpolizei biete auch dazu kostenfreie Beratungen an. Letztlich warb er um Mitteilung verdächtiger Wahrnehmungen, insbesondere, wenn Bettler aufdringlich werden. Die Polizei nehme alle Anrufe ernst, führe diese zusammen und so könne sie sich ein Bild von den Wanderungen der Einbrecher machen.“

Senioren im Straßenverkehr, 12.05.16, Anton Dengler, Fahrschulleiter Greding

„...Orts- und fachkundig ging er auf die Senioren zu, streifte die Neuerungen im Fahrerlaubnisrecht und empfahl den Alt-Führerscheinbesitzern eine Umschreibung auf das jetzige Kartenformat, insbesondere, wenn Urlaubsfahrten in das Ausland vorgesehen sind. Relativ neu sei auch das Blinken im Bereich der „Abknickenden Vorfahrt“. Der Nutzer müsse beim Durchfahren der Abbiegung blinken, nicht aber dann, wenn er den Kurvenbereich in gerader Linie verlässt. Werde dennoch geblinkt, werden andere Verkehrsteilnehmer auf den einmündenden Zuführungen irritiert. Das Abbiegen an sonstigen Stellen ist stets mit dem Blinkersetzen vorzubereiten und danach solle erst gebremst werden.

Radfahrer dürfen natürlich nicht auf dem Gehweg fahren. Ihnen gehöre ein Meter vom rechten Straßenteil als Fahrspur. Werde diese Breite in Anspruch genommen, könne der Nachkommende nicht überholen und so entstünden keinerlei Einengungen oder gar Einquetschungen. Im Übrigen solle der Radfahrer stark frequentierte Innerorts-Vorfahrtsstraßen meiden und ersatzweise Nebenstraßen nutzen. An gefährlichen Stellen solle er absteigen und diese wie ein Fußgänger nutzen. Dort wo Radwege vorhanden seien, dürfen auch Mofas darauf fahren. Das Überholen und Vorbeifahren an Schul- und Linien-Omnibussen sei schon seit längerer Zeit neu geregelt. Die Vorschriften würden aber kaum beachtet. Mit Anhalten und Schrittgeschwindigkeit-Fahren sei man auf der sicheren Seite. Oftmals sehe man an Haltestellen auf den Bus zurennende Kinder. Auf diese sei ganz besonders zu achten.

Einen breiteren Raum nahm die Geschwindigkeit ein, die eher überhöht als unterschritten werde. Er erinnere nochmals, dass der Kraftfahrer stets im überschaubaren Bereich anhalten müsse. Werden 10 Km/h langsamer gefahren als erlaubt, habe der Fahrer jedenfalls mehr Zeit und Raum zum Anhalten oder Ausweichen und so könne man Unfälle vermeiden oder deren Folgen stark vermindern.

Kaufen sich ältere Herrschaften nochmals ein neues Auto, so sollten sie, so die Ausführungen Denglers, vor Assistenzsystemen nicht Halt machen. Schaltautomatik, Verkehrszeichenerkennung, Tempomat, Abstandswarner und dergleichen mehr erhöhen

allesamt die Fahrsicherheit.

Die allseits gewünschte Nutzung eines Fahrzeuges könne sich der Einzelne lange erhalten, wenn er die neue unterstützende Technik ausnütze, sein breites Erfahrungswissen anwende, sich in den Verkehrsvorschriften weiterbilde, gelassen und freundlich sich ans Steuer setze und sich zum Fahren Zeit nehme. Bei ungeübten und verunsicherten Fahrzeugführern könne eine freiwillige Nachschulung wieder zum sicheren Autofahren verhelfen“.

Bandscheibenvorfall – welche Therapie ist sinnvoll? 15.06.2016, Dr. med. Arnd Göpffahrt, Facharzt für Neurochirurgie, Belegarzt Klinik Kösching

„...Referent Dr. Arnd Göpffahrt, Ingolstadt, zeigte schematisch die Wirbelsäule, die 80 Prozent der Bevölkerung einmal jährlich schmerzt. Kommen das Alter, das Übergewicht, schwere Arbeit, mangelnde Bewegung und dergleichen hinzu, so ist die Beschwerdebhäufigkeit höher. Hält der Schmerz an, oder treten gar Lähmungserscheinungen in den Beinen auf, so sei ein Arztbesuch ratsam. Mit viel Bewegung, so der Referent, könne man Schmerzen im Bewegungsapparat vorbeugen.“

Arzneimittel – Nutzen und Risiko, 14.07.2016, Rolf Wolf, Apotheker, Denkendorf

„...Mit der anfänglichen Aussage, dass eine Arznei ohne Nebenwirkung auch keine Hauptwirkung habe, brachte er die Zuhörer zum Nachdenken. Allein der Patient treffe die Nutzen-Risiko-Bewertung. Er müsse sich stets fragen, ob er der Krankheit wegen die unerwünschte Nebenwirkung toleriere. Zwei Beispiele dafür: Nehme man wegen Halsbeschwerden Medikamente ein, so verändere sich das Geschmacksempfinden. Nach Abwägung könne die Entscheidung so oder so sein. Habe man dagegen eine lebensbedrohliche Tumorerkrankung, so werden sehr viele Erkrankte die Übelkeit, das Erbrechen, die Blutbildveränderung und den Haarausfall tolerieren. Zu diesen Entscheidungsfragen gebe auch der Beipackzettel eine Hilfestellung. Stehe in der Häufigkeitsangabe „Sehr selten“, so müsse nur jeder 10 000-ste und bei „Sehr häufig“ jeder Zehnte mit der beschriebenen Nebenwirkung rechnen.

Die weitere Aussage überraschte ebenfalls, wonach nur 50 Prozent der Bluthochdruck- und Osteoporose-Patienten ihre Medikamente, wie verschrieben, einnehmen. Bei Arthritis liege die Prozentzahl bei 55 – 70 Prozent. Dazu komme noch, dass die Arzneien oftmals nicht den Vorgaben entsprechend genommen werden. Die Folge sei, dass gesagt werde: Der Arzt könne einem nicht helfen, das Medikament taue nichts, die Dosis sei zu gering und dergleichen mehr.

Da wohl alle Senioren Arzneimittelkonsumenten sind, sollte bei ihnen schon eine ausreichende Anwendungskennntnis vorhanden sein. Die informierten Vortragsteilnehmer werden künftig den Beipackzettel lesen, die entsprechenden Entscheidungen treffen, mit dem Arzt gegebenenfalls nochmal reden, den Apotheker zu Rate ziehen, die Medikamente richtig einnehmen und keinesfalls Eigenmedikationen vornehmen. Mit einer derartigen Vorgehensweise wird die Gesundheit am ehesten gelingen“

Warum bin ich heute so durcheinander! 17.11.2016, Albrecht Kühnle, Facharzt für Innere Medizin, Klinische Geriatrie, Palliativmedizin, Chefarzt, Altmühl-Klinik Eichstätt

„...Die Denkendorfer Senioren befassten sich mit dem oft scherzhaft gesagten Thema „Warum

bin ich heute so durcheinander“? Da doch jeder mal nach dem richtigen Wort sucht oder gelegentlich nicht mehr weiß, was er habe tun wollen, erhofften sich die 65 Teilnehmer im Sportheim Zandt zu hören, ob dies bereits Anzeichen einer Demenz sind. Gleich eingangs entkräftete Albrecht Kühnle, Chefarzt der Akutgeriatrie an der Klinik Eichstätt, die Befürchtungen und stellte klar, dass dies ganz normal sei und mit einer beginnenden Demenz überhaupt nichts zu tun habe. Im Gegenteil, dies sei sogar gesund, weil ein Gehirn noch die Funktion „Vergessen!“ habe. Es könne ja schließlich nicht alle Eindrücke und Lebensumstände speichern. Nachfolgend erklärte er die Begriffe Demenz, Alzheimer und Verwirrtheit. So sei die Demenz der Oberbegriff, Alzheimer die Art der Erkrankung und die Verwirrtheit der momentane Zustand. Mit einem Beispiel eines gestürzten 84-Jährigen konnte er mehrere eskalierende Schritte glaubwürdig vortragen, die letztlich zu einer Verwirrtheit (Delir) führen können.

Weiter erklärte Chefarzt Kühnle, dass oftmals die Organe der älteren Menschen über keine Reserven mehr verfügen. Physische und psychische Belastungen, hoher unbeachteter Blutdruck, Unterernährung, wenig Flüssigkeitsaufnahme und Anderes können auch zu Verwirrungen führen, insbesondere dann, wenn schon eine Demenz vorliege. Noch eher als die Angehörigen erkennen die Fachleute derlei Vorzeichen. Wenn der Landwirt nicht mehr wisse, welche Jahreszeit sei und die Mutter mit dem Kochen aufhöre und weitere Auffälligkeiten hinzukommen, dann sei eine Erkrankung nahe.

Mit viel Bewegung, Teilhabe am öffentlichen Leben, nährstoffreichem, eiweißhaltigem Essen und mit der richtigen Tabletteneinnahme, lasse sich die gefürchtete Alterserscheinung wenigstens hinausschieben. Der Vortrag erbrachte für alle Teilnehmer die Erkenntnis, dass der Einzelne für den Erhalt seiner Gesundheit etwas tun müsse und zudem auch Informationen brauche, wie man sich im Falle einer Krise verhalte. Stets gelte, dass im Akutfalle Ruhe und Gelassenheit vonnöten seien“.

Knochenbrüche im Alter, 29.01.2017, Prof. Dr. Gregor Voggenreiter, Chefarzt, Unfallchirurgie, Orthopädie, Altmühl-Kliniken Eichstätt/Kösching

„...Sein diesjähriges Thema beim Lindenwirt galt den „Knochenbrüchen im Alter“. Der Vortrag war für die 56 Teilnehmer schon deswegen sehr aufschlussreich, weil für alle deutlich wurde, dass mit zunehmendem Alter die Knochenbrüche -bemerkt oder unbemerkt- mehr werden und man kenne sogar deren Reihenfolge. Neu war auch der Hinweis, dass der ältere Mensch seine eigene Sturzwahrscheinlichkeit nach einem vierteiligen Test einschätzen könne: Er versuche, innerhalb von sieben Sekunden vier Meter zu gehen, innerhalb von 15 Sekunden fünf Mal ohne abzustützen vom Stuhl aufzustehen, zehn Sekunden zu stehen, wobei die Verse des einen Fußes an der großen Zehe des anderen Fußes anliege. Können diese Leistungen nicht mehr erbracht werden, so müsse man mit Stürzen rechnen. Die Folgen der häufigen Oberschenkel-Sturzbrüche könne man durch das Tragen sogenannter Sturzunterhosen minimieren. Ski- und Motorradfahrer würden auch derlei Sicherheitswäsche tragen. Achtzig Prozent aller Unfälle ereignen sich bei den Alltagsaktivitäten. Türschwellen, Telefonkabel, Teppichkanten, Schlapperschuhzeug, Schwindelgefühle und sonstige Unpässlichkeiten erhöhen die Sturzgefahr. All diese Umstände seien bekannt, werden aber wenig ernstgenommen.

Habe man den ersten Sturz hinter sich, so schleiche sich häufig die Immobilitätsfalle ein. Das heiße, der ältere Mensch fürchte in der Folgezeit weitere Stürze und deshalb sinke auch sein Selbstvertrauen. Er ziehe sich schließlich zurück, werde inaktiv, verliere dabei die Körperkräfte und so werde seine Bewegungsfähigkeit immer weniger. Die Bettlägerigkeit, die häusliche Pflege oder gar das Altenheim schließen sich dann als Folge an. Die heutige Medizin sei, so der Referent, auf diese Altersproblematik gut eingestellt.

Konservative (wochenlange) Strecktherapien wende man nicht mehr an und so vermeide man dadurch die meist tödlich verlaufenden Lungenentzündungen. Komplizierte Brüche werden heutzutage innerhalb weniger Stunden/Tage operiert. Oftmals werden Zement, Schrauben Platten und andere technische Mittel eingebaut, so dass der Patient alsbald wieder auf den Beinen sei.

Weil eben Knochenbrüche mit dem Alter einhergehen, müsse der Einzelne sich fit erhalten und gegebenenfalls für seine Schwächen die richtigen Medikamente nehmen“.

Brustbeschwerden bei Frauen, 16.03.2017, Frau Dr. Entela Rexhepi, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Altmühl-Klinik Eichstätt

„...Dieses Thema ergänzte die bisherigen Vorträge ihres Mannes Sokol Rexhepi, Chefarzt für Gynäkologie, der schon über Gebärmutter, Blasensenkung und Inkontinenz referierte. Sowohl er, wie auch seine Ehefrau wiesen auf die generelle Früherkennung hin. Je eher Krankheitssymptome den Medizinern bekanntgegeben werden, desto schneller, schonender, besser und kostengünstiger lassen sich die Krankheiten behandeln. Auffällig war wiederum, dass auch übermäßiger Alkohol die Brustkrankung begünstige. Ist oder war die nähere Verwandtschaft auch tumorbelastet, ist umso mehr auf die Brust zu achten. Ein diesbezüglicher Gen-Test könnte das Risiko näher beurteilen.

Jede Frau, so die Oberärztin, habe ein zehn prozentiges Tumorrisiko in sich und jede achte Frau erkrankte daran. Die Häufigkeits-Tendenz sei eher steigend, ebenso steigend seien aber auch die Heilungs-Chancen. Sind nach einer Tumorbehandlung fünf Jahre vergangen, könne die betroffene Frau eine Heilung annehmen. Die beruhigende Aussage für die 35 anwesenden Frauen, meist über 70-jährig, war die, dass ab dieser Lebenszeit eine Tumorerkrankung – bis auf ein Prozent- nicht mehr zu befürchten sei, dennoch sei aber ein gelegentliches Abtasten vonnöten. Noch etwas: Sie sagte auch, dass man den Brustkrebs gut im Griff habe“.

Was tun bei Sodbrennen, 19.04.2017, Dr. med. Norbert Hüllebrand, Chirurg, Viszeralchirurg, Chefarzt Altmühl-Kliniken Eichstätt/Kösching

„...Das Interesse der 42 Zuhörer im Gasthof zur Krone war schon deswegen groß, weil doch die allermeisten mit Sodbrennen zu tun haben. Chefarzt Dr. Hüllebrand stellte heraus, dass die unzureichende Funktion des Verschlussmechanismus zwischen Speiseröhre und Magen stets die Ursache für Sodbrennen Schluckstörungen, Heiserkeit, Asthma und Zahnschmelzzerstörungen sei. Eine ständige und jahrelange Einnahme von Magensäure-Blockern sei nicht ratsam, zumal immer höhere Dosierungen nötig werden und letztlich jedes Medikament so seine Nebenwirkungen habe. Entkalkung der Knochen und der Speiseröhrenkrebs könnten mögliche Folgen sein. Ein Arztbesuch sei stets ratsam und werde ein Eingriff erforderlich, so könne dieser meist über die so genannte Schlüsselloch-Op-Methode vorgenommen werden. Abschließend beantwortete er viele Fragen und fasste nochmals das zusammen, was jeder Betroffene wissen sollte: Übergewicht, wenig Bewegung, Alkohol - insbesondere Rotwein-, Nikotin, fette Speisen in Kombination mit Süßem und scharf gewürzte und stark angebratene Speisen begünstigen das Sodbrennen, während mehrere kleine Mahlzeiten, leichtes Essen, Nüsse, viel Wasser, Kräutertees, Milch und Magerquark die Säurebildung verdünnt. Nun wisse Dr. Hüllebrand aber auch, dass die Vernunft das Maß des täglichen Essens und Trinkens regeln sollte“.