



JACOBS  
UNIVERSITY

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

Prof. Dr. Claudia Voelcker-Rehage

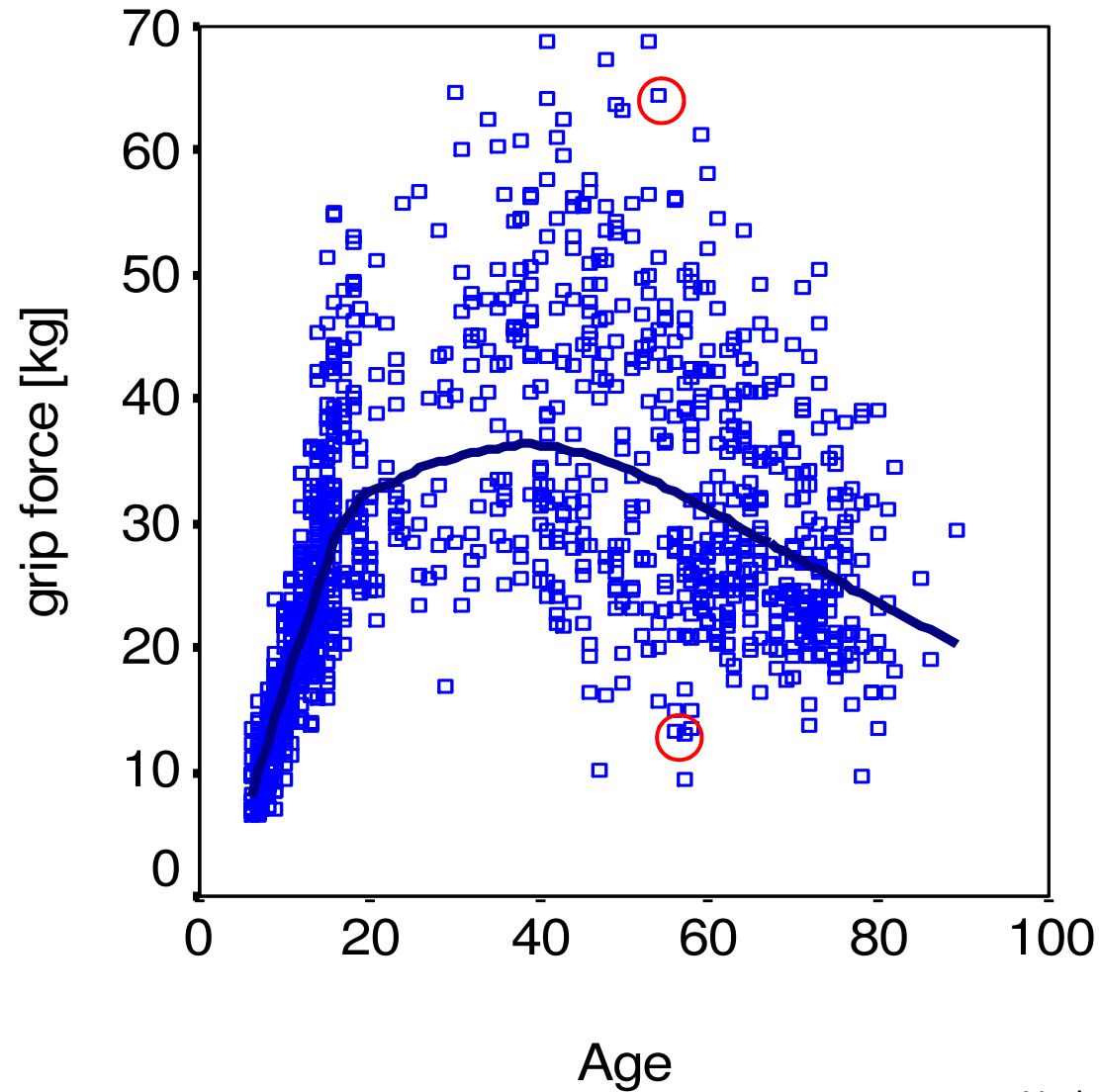
Lebensqualität inklusiv(e) – Innovative Konzepte unterstützten Wohnens älter werdender Menschen mit Behinderung

# 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

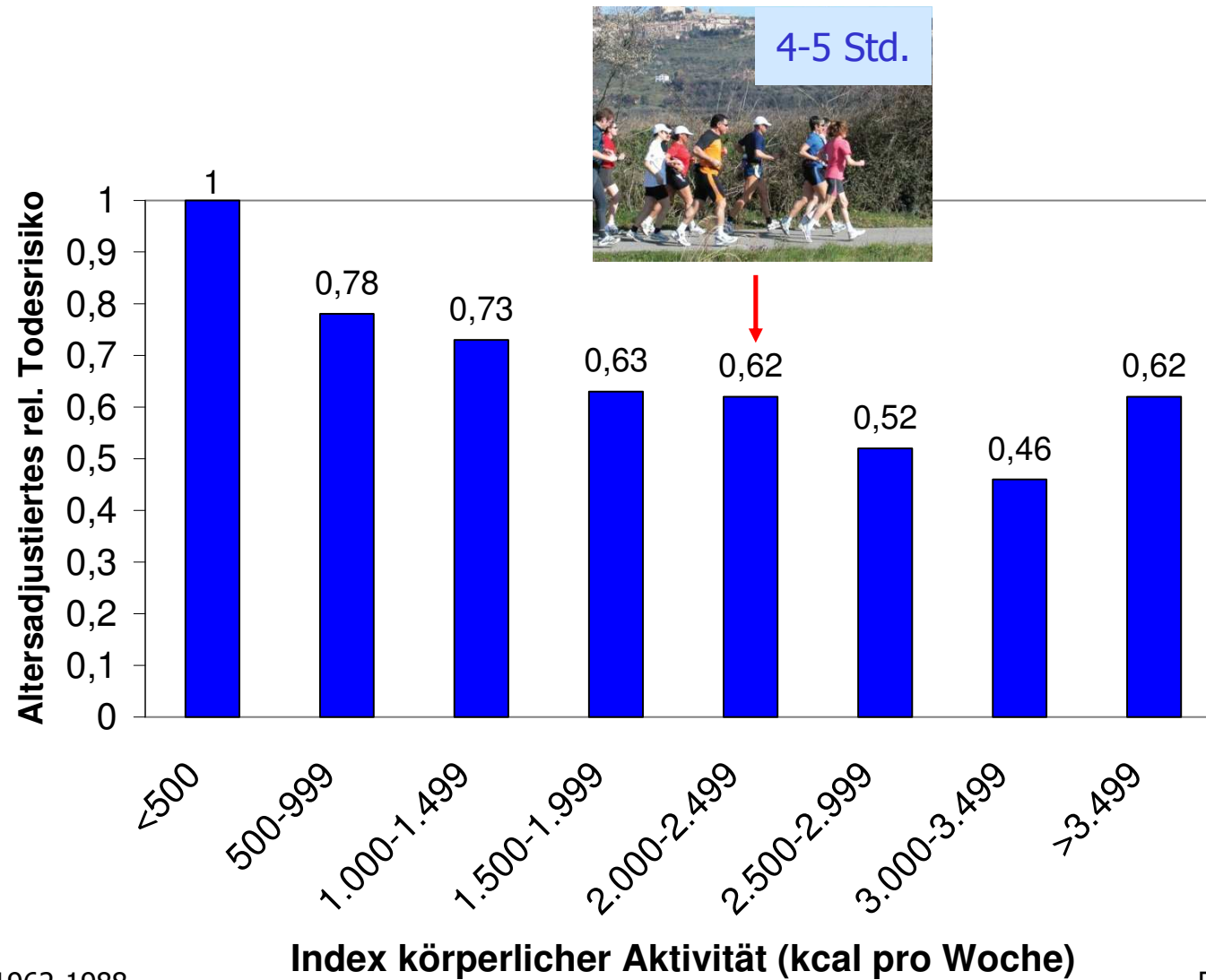


# Wir lernen über die gesamte Lebensspanne

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

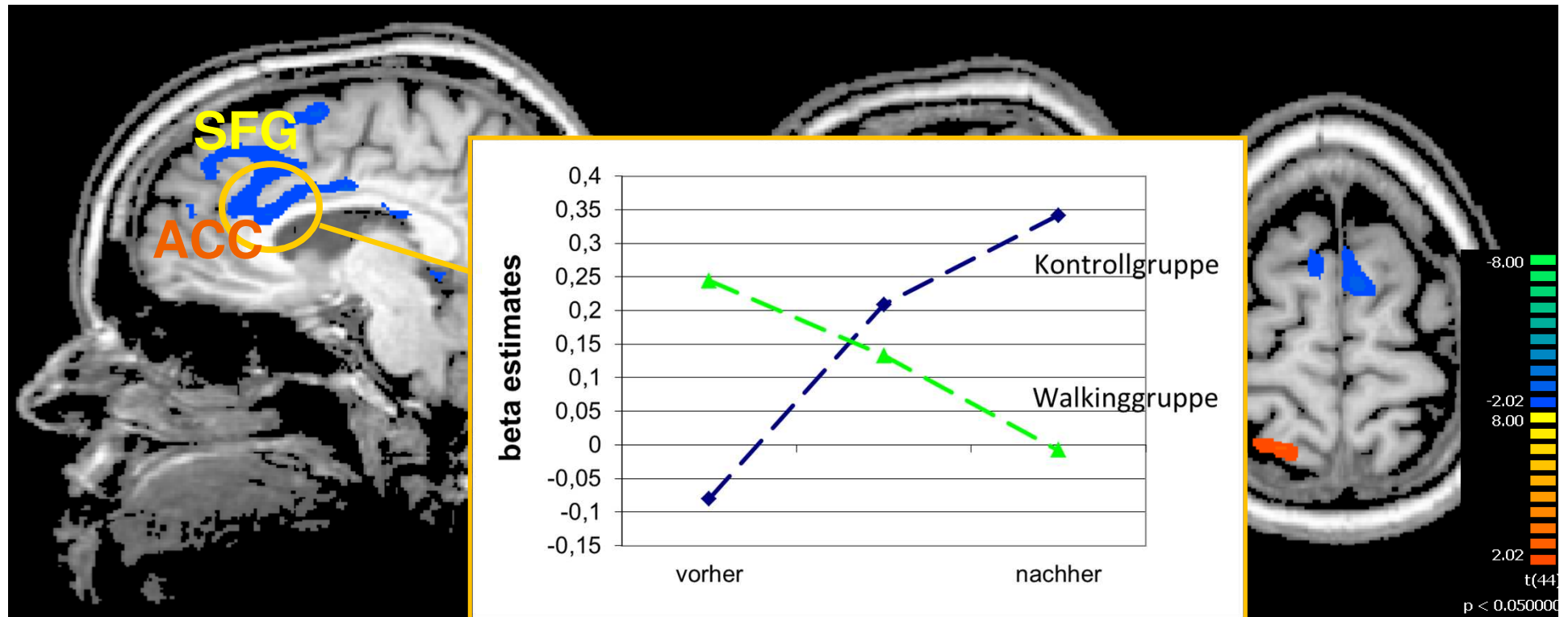


N = 17.321; 1962-1988

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](mailto:c.voelcker-rehage@jacobs-university.de)

