

Das Internet hält Senioren fit

Knapp 30 Prozent aller über 60-Jährigen stehen dem Internet negativ gegenüber. Dabei soll regelmäßiges Surfen die geistigen Fähigkeiten fördern.

NIKOLAUS KLINGER

SALZBURG. Ein Web-Telefonat mit dem Enkelkind, eine Banküberweisung vom Wohnzimmer aus oder ein Weihnachtseinkauf ganz ohne Hektik: Ältere Menschen können von einem Internetzugang enorm profitieren. Laut einer aktuellen britischen Studie stärkt regelmäßiges Surfen im Netz gar die sozialen und geistigen Fähigkeiten.

Forscher der Universität von Exeter schickten hierfür Bewohner von mehreren Altersheimen in spezielle Computerschulungen. Dazu zählte die Navigation im Internet, die Nutzung von Skype, um Videotelefonate zu führen, und die Einführung in soziale Netzwerke.

Im Gegensatz zu Bewohnern, die die Trainings nicht absolviert hatten, fühlten sich die Teilnehmer mit neuem Lebensmut erfüllt und weniger isoliert. Der Studienverantwortliche Thomas Morton sagt: „Wenn Menschen sich einsam fühlen, sind sie anfälliger für Krankheiten. Mit den Computerkursen öffnen sich völlig neue Welten.“

Zu einer ganz ähnlichen Erkenntnis kommt Martin Hörwarter, Leiter der Seniorentagesbetreuung des Diakoniewerks Gnigl: „Der korrekte Umgang mit den neuen technischen Entwicklungen ist für Senioren eine Form der Lebensqualität.“ Wer sich Computern gänzlich ver-



Surfen im Internet stärkt die geistigen Fähigkeiten.

BILD: SN/DPA

schließe, bekomme im Alltag schnell Probleme. „Auf kleineren Bahnhöfen etwa gibt es keine Ticketschalter mehr. Karten gibt es nur noch an den Automaten.“ Österreichs Senioren sind längst keine

Technikmuffel mehr. Laut aktuellen Erhebungen des Mobilfunkanbieters A1 stehen nur 29 Prozent der über 60-jährigen Internet und Smartphone negativ gegenüber. Überraschend: 24 Prozent nutzen

das Internet nicht nur zu Hause, sondern auch unterwegs. Dementsprechend besitzen knapp ein Viertel aller Pensionisten ein Smartphone, die meisten haben darauf auch Apps installiert. Besonders beliebt sind laut A1 Wetter- und Nachrichten-Applikationen. Auch über Reisen und Gesundheit informiert man sich gern online.

Doch wie will man auch den härtesten Verweigerern das Internet schmackhaft machen? „Mit Computerkursen kann man den Älteren die Scheu vor dem Neuen nehmen“, sagt Seniorenbetreuer Martin Hörwarter. Das Kursangebot müsse weiter ausgebaut werden, um auch diese Altersgruppe besser zu integrieren. „Senioren müssen langsam an die Materie herangeführt werden.“ Hörwarter nimmt dabei auch die Angehörigen in die Pflicht: „Die Familie muss helfen, das Unbekannte kennenzulernen.“

Den Probanden der britischen Studie bereiteten vor allem Videoanrufe und das Versenden und Erhalten von E-Mails große Freude. „Ein Großteil der Senioren lebt allein. Dank dem Internet kommt man unter Leute, ohne das Haus verlassen zu müssen“, sagt Hörwarter. Mentale Gesundheit gehe mit einem möglichst geringen Einsamkeitsgefühl einher. Hörwarter: „Es gilt nicht nur körperlich fit zu bleiben, sondern auch im Geist.“

Senioren und die digitale Welt

Handy

Benutzerfreundlichkeit und gute Klangqualität sind für ältere Menschen bei Mobiltelefonen besonders entscheidend. Die Tasten sollten möglichst groß, das Display gut lesbar sein. Aber: Die meisten Senioren wollen keine typischen Seniorentelefone. Das Aussehen ist auch der älteren Generation wichtig. Wer schlechter hört, sollte darauf achten, dass Lautsprecher und Klingeltöne laut genug sind.

Tablet

Ständig online, kein Dateisystem und kaum Konfiguration: Tablets könnten für Senioren ein nützlicher Computer sein. Oft scheitert es jedoch an der zu umständlichen Bedienung. Eigens für ältere Menschen entwickelte Geräte mit besonders großen Symbolen sind bereits erhältlich.

Social Media

Mit „Seniorbook“ ist seit September 2012 eine Alternative zu Facebook und Co. online. Die Plattform rühmt sich, das erste deutschsprachige Netzwerk für Senioren zu sein. Die Seite ist bewusst übersichtlich gestaltet, die meisten Inhalte sind ohne Anmeldung abrufbar.

KURZ GEMELDET

Versagen des Jahres: Reaktion auf Ebola

FREETOWN. Das Wissenschaftsmagazin „Science“ kürte die verzögerte internationale Reaktion auf den Ebola-Ausbruch in Westafrika zum „Versagen des Jahres“. „Zu wenig, zu spät“, schreibt das Magazin. Das Virus brach im März 2014 aus. Das erste Opfer war ein Bub, der Ende Dezember 2013 starb. Dazwischen starben Tausende Menschen. SN, dpa

Wiener Beamte fast 15 Tage im Jahr krank

WIEN. Die Mitarbeiter der Stadt Wien waren 2013 – statistisch gesehen – 14,93 Arbeitstage im Jahr krank. Das geht aus dem Gesundheitsförderungsbericht hervor. Nur 30 Prozent der Bediensteten fehlten keinen Tag. Andere liegen deutlich über dem Durchschnitt. Am höchsten ist der Wert mit 29,78 Tagen bei den 60- bis 64-jährigen. SN, APA

Grüner Tee macht freie Radikale harmlos

Grazer Forscher entdeckten die multifunktionale Wirkung des Getränks.

GRAZ. Grüner Tee enthält große Mengen an Polyphenolen, denen eine antioxidative Wirkung zugesprochen wird. Wie diese Pflanzeninhaltsstoffe in den Teeblättern die freien Radikalen im Körper unschädlich machen, haben Grazer Chemiker herausgefunden. Es hat sich gezeigt, dass grüner Tee gleich mehrere aktive Zentren besitzt, die unabhängig

voneinander gleichzeitig wirken. Sie machen Radikale unschädlich, indem sie diese durch Zugabe von Wasserstoffatomen in harmlose Moleküle umwandeln. Polyphenole sind wirksame Antioxidantien. Sie binden freie Radikale. Freie Radikale sind Moleküle, denen ein Elektron fehlt. Das macht sie instabil, kurzlebig und hochreaktiv. In ihrem Zustand versuchen sie anderen Mo-

lekülen Elektronen zu entreißen, womit sie an Zellen und deren Membranen große Schäden anrichten können. Antioxidantien – das können körpereigene Enzyme oder Vitamine und pflanzliche Stoffe sein – sind in der Lage, freie Radikale, die in Körperzellen entstehen können, unschädlich zu machen. Grüner Tee kann das offenbar besonders gut. SN, APA

Was tun bei chronischer Verstopfung?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt Tipps nicht nur für die Festessen an den bevorstehenden Feiertagen.

BONN. Manchmal geht nichts mehr: Die Verdauung ist ins Stocken geraten. Eine gelegentliche Darmträgheit auf Reisen oder an den bevorstehenden Festtagen kennen die meisten Menschen. Sie hält meist nur wenige Tage an, danach geht alles wieder „seinen Gang“. Wenn dieser Zustand häufiger vorkommt oder zu einem Dauerzustand geworden ist, könnte eine chronische Verstopfung der Grund sein. Etwa zehn bis 15 Prozent der Erwachsenen sind betroffen, Frauen doppelt so häufig wie Männer. Die Ursachen dafür sind vielfältig: So können Stress, eine ballaststoffarme Ernährung, mangelnde Bewegung, aber auch Krankheiten wie z. B. Diabetes mellitus oder Arzneimittel, die Einfluss auf das Nervensystem haben, die Verdauung negativ beeinflussen.

Zum Teil führen einfache Änderungen des Lebensstils zu einer Besserung. Hierzu gehören eine bal-

laststoffreiche Ernährung, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie regelmäßige Bewegung.

Die wichtigste vorbeugende Maßnahme gegen Verstopfung und der erste Schritt einer Behandlung ist eine höhere Ballaststoffzufuhr, sofern der Arzt Krankheiten und Arzneimittel als Ursachen ausschließen konnte. Gute Quellen für Ballaststoffe sind Getreideprodukte aus Vollkorn wie Vollkornbrot, Getreideflocken, Vollkornnudeln und Naturreis sowie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt für die tägliche Zufuhr mindestens 30 Gramm Ballaststoffe an. Die faserartigen Verbindungen können den Stuhlgang fördern und sind auch gute Sattmacher, senken das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck sowie koronare Herzkrankheiten.

Wer bisher wenig Ballaststoffe verzehrt hat, sollte die Zufuhr

schrittweise erhöhen. Damit die Ballaststoffe ihre Wirkung voll entfalten können, ist ausreichend Flüssigkeit unabdingbar. Der Richtwert liegt bei rund 1,5 Litern am Tag. Optimal ist es, diese Menge gleichmäßig über den Tag zu verteilen. Wasser löscht den Durst, ohne Energie zu liefern. Wer zu Verstopfung

Flohsamenschalen sind gut verträgliche Ballaststoffe

neigt, kann probieren, ob Wasser mit Kohlensäure den Darm anregt. Menschen mit empfindlichem Magen oder einer Neigung zu Blähungen und Bauchschmerzen wählen besser kohlensäurearme Getränke.

Zeigen diese Lebensstilmaßnahmen innerhalb von etwa vier Wochen keine Wirkung, können zusätzlich Ballaststoffpräparate in Form von Flohsamenschalen und

Weizenkleie ausprobiert werden. Die Einnahme sollte immer mit dem Arzt abgesprochen werden, denn bei bestimmten Krankheiten des Enddarms können Ballaststoffe kontraproduktiv sein.

Manche Menschen vertragen lösliche Ballaststoffe besser als unlösliche. Die oft empfohlene Weizenkleie enthält vorwiegend unlösliche Ballaststoffe, die zu vermehrter Gasbildung und Blähungen führen können. Flohsamenschalen (Psyllium) sind eine konzentrierte Quelle löslicher Ballaststoffe, die auch empfindliche Menschen vertragen.

Bleibt diese Maßnahme ebenfalls wirkungslos, erfolgt eine differenziertere Diagnostik. Erst danach kommen Abführmittel wie Magrocol, Natriumpicosulfat und Bisacodyl zum Einsatz („Laxanzien“). Sie sorgen dafür, dass der Stuhl flüssiger und fülliger und somit der Darm angeregt wird. Sofern sie ausschließlich zur Behandlung einer

Verstopfung eingesetzt werden und dabei kein Durchfall auftritt, können diese Arzneimittel unbedenklich auch länger eingesetzt werden. Dosierung und Einnahmefrequenz sind individuell unterschiedlich und sollten in ärztlicher Absprache erfolgen. Alternativen hierzu sind osmotisch wirksame Zucker wie Lactose und Lactulose und Zuckeralkohole wie Sorbit, die jedoch oft Nebenwirkungen wie Blähungen verursachen.

Lindern diese Abführmittel die Verstopfung nicht ausreichend oder werden sie schlecht vertragen, können im nächsten Schritt verschreibungspflichtige Arzneimittel eingesetzt werden. SN, DGE

Die DGE-Infothek „Essen und Trinken bei chronischer Verstopfung“ gibt u. a. Tipps, wie die Ballaststoffzufuhr durch eine geschickte Lebensmittelauswahl erhöht werden kann. Info: WWW.DGE-MEDIENSERVICE.DE.