

PROGRAMM

Donnerstag, 09. März 2017, 17.00 - 19.00 Uhr

PRÄVENTION IM ALTER

■ Integriertes Alltagstraining: Der Alltag als Fitnessstudio

Dr. Michael Schwenk,
Netzwerk AlternsfoRschung, Universität Heidelberg

■ Ernährung im Alter: Wichtig oder ganz egal?

Prof. Dr. Jürgen M. Bauer,
Bethanien Krankenhaus, Universität Heidelberg

■ Kognitiver Aufbau: Neuronale Plastizität macht's möglich!

Prof. Dr. Patric Meyer,
SRH Heidelberg

MODERATION

Prof. Dr. Dr. h.c. Konrad Beyreuther

VORTRÄGE

Donnerstag, 09. März 2017, 17.00 - 19.00 Uhr

■ Integriertes Alltagstraining:

Der Alltag als Fitnessstudio Dr. Michael Schwenk

Nur ein geringer Teil älterer Menschen führt regelmäßig gezieltes Kraft- und Balancetraining durch. Eine zentrale Frage ist, wie man Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter zu langfristigem Training führen kann? Ein relativ neuer Ansatz ist das „Lifestyle-integrated Functional Exercise“ (LiFE) Programm. Es basiert auf der Idee, spezifische und evidenzbasierte Trainingsübungen in der Alltagsroutine einer Person zu verankern, anstatt diese im Rahmen eines separaten Bewegungsprogramms durchzuführen. In LiFE werden Alltagstätigkeiten so modifiziert, dass sie einen relevanten Trainingseffekt haben. Die persönliche Alltagsroutine gibt vor, wann und wo trainiert wird. Im Vortrag wird das theoretische Konzept des LiFE Programms vorgestellt. Zudem werden praktische Übungsvorschläge vermittelt.

■ Ernährung im Alter: Wichtig oder ganz egal?

Prof. Dr. Jürgen M. Bauer

Im Zusammenwirken mit im Alter häufigen Begleiterkrankungen verursachen natürliche Alterungsvorgänge einen dramatischen Umbau der Körperzusammensetzung mit einer Abnahme der Muskel- und einer Zunahme der Fettmasse. Diese Veränderungen haben eine Abnahme der individuellen Reserven und eine Einbuße an körperlicher Leistungsfähigkeit zur Folge. Eine altersbezogen richtige Ernährung kann einen wichtigen Beitrag leisten, um dieser im Einzelfall verhängnisvollen Entwicklung entgegenzuwirken.

Eine Ernährung, die auf das Vermeiden von Defiziten sowie auf eine optimierte Zufuhr der für den älteren Menschen besonders wichtigen Nährstoffen zielt, verlangsamt diesen Abbau und erhält Lebensqualität. In diesem Zusammenhang kommt auch dem Bewusstsein für das individuell angemessene Körpergewicht und ein kritischer Umgang mit Diäten besondere Bedeutung zu.

■ Kognitiver Aufbau: Neuronale Plastizität macht's möglich!

Prof. Dr. Patric Meyer

Entgegen mancher Aussagen führt ein konventionelles „Gehirntraining“ nicht zu einer generellen und anhaltenden Verbesserung kognitiver Funktionen. Neue Interventionen, welche an sensomotorischen, neuro-modulatorischen und spezifischen Hirnprozessen ansetzen, scheinen hingegen in der Lage, gesunde und pathologische Alterungsprozesse teilweise zu durchbrechen. Untersuchungen in Versuchspersonen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung zeigen, dass diese Art von Interventionen in der Lage ist, Plastizitätsprozesse gerade in demenzkritischen Hirnstrukturen anzustoßen. Sensomotorisches Training verspricht also, die Fähigkeit, relevanten Input zu verarbeiten, sowie neuro-modulatorische Funktionen zu verbessern und sich darüber hinaus in einem Leistungsanstieg in anderen kognitiven Bereichen wie etwa dem Gedächtnis und einer Zunahme von Hirnmasse niederzuschlagen.



VORANKÜNDIGUNG

■ Festvortrag 10 Jahre NAR

Donnerstag, 18.05.2017, 18.00 - 19.30 Uhr

■ Jubiläumskongress 10 Jahre NAR

Freitag 19.05.2017, 09.30 - 17.00 Uhr

■ Tag der Offenen Tür

Samstag, 20. Mai 2017, 11.00 - 16.00 Uhr

Das nächste **NAR-Seminar** findet statt am
Donnerstag 27. Juli 2017, 17.00 - 19.00 Uhr

DEMENZ – LITERARISCH UND ETHISCH BETRACHTET

■ Bilder von Demenz in der schönen Literatur

Andrea Germann, M.A.

Netzwerk AltersfoRschung, Universität Heidelberg

■ In einem fremden Land. Zum ethischen Umgang mit demenziellen Erkrankungen

Prof. Dr. Dieter Sturma

Universität Bonn/ Forschungszentrum Jülich):

■ Podiumsdiskussion, moderiert von Prof. Dr. Dr. h.c. Konrad Beyreuther

mit Andreas Wenderoth, Autor und Journalist, und
Zora Debrunner Autorin und Bloggerin

Netzwerk AltersfoRschung

Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg und Partner
Bergheimer Straße 20
69115 Heidelberg

■ Kontakt

Tel. +49 (0)6221 54 8101

Fax +49 (0)6221 54 8100

kontakt@nar.uni-heidelberg.de

www.nar.uni-heidelberg.de

- Alle Videovorträge von NAR-Veranstaltungen unter
www.nar.uni-heidelberg.de/service/videos.html



finanziert durch



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND KUNST



NETZWERK
ALTERNS-
FORSCHUNG



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

PRÄVENTION IM ALTER

NAR-Seminar

TERMIN

Donnerstag, 09. März 2017, 17.00 - 19.00 Uhr

VERANSTALTUNGSORT

Neue Aula der Universität Heidelberg
am Universitätsplatz (Hörsaal 13)
Grabengasse 3, 69117 Heidelberg

VERANSTALTER

Netzwerk AltersfoRschung (NAR)
Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
und Partner