



NETZWERK
ALTERNS-
FORSCHUNG



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

10 JAHRE NETZWERK ALTERNSFO- RSCHUNG

Jubiläumsveranstaltung: Zehn Jahre Netzwerk AlternsfoRschung

NAR zieht Bilanz und blickt in die Zukunft - Kongress und Festvortrag mit den Alternsforschern Ursula Lehr, Andreas Kruse und Konrad Beyreuther.

Wie kann gutes Altern gelingen? Das ist die zentrale Forschungsfrage des Netzwerks AlternsfoRschung (NAR) der Universität Heidelberg, das im Sommer 2007 seine Arbeit aufgenommen hat. Seither beschäftigen sich Geistes- und Naturwissenschaftler sowie Mediziner und Ökonomen interdisziplinär mit verschiedenen Aspekten des Älterwerdens. Anlässlich seines zehnjährigen Bestehens lädt das NAR zu einer zweitägigen Jubiläumsveranstaltung ein.

Am **Donnerstag, 18. Mai 2017**, sprechen die frühere Bundesfamilienministerin und AlternsfoRschlerin an der Ruperto Carola Prof. Dr. Ursula Lehr und der Direktor des Instituts für Gerontologie an der Ruperto Carola Prof. Dr. Andreas Kruse über „Altern, wie wir es sehen“.

Am **Freitag, 19. Mai 2017**, folgt ein Kongress. Im Mittelpunkt steht die Arbeit des NAR und der Stand der AlternsfoRschung in Deutschland. Dabei wird der Gründungsdirektor des NAR Prof. Dr. Konrad Beyreuther eine Bilanz ziehen und Perspektiven vorstellen.

„In einem ganzheitlichen Ansatz erforschen wir den Prozess des Alterns in allen seinen Aspekten. In dieser Interdisziplinarität ist das Netzwerk AlternsfoRschung einmalig in Deutschland“, betont Konrad Beyreuther. Die Forschung umfasst die biologische Grundlagenforschung und medizinische AlternsfoRschung sowie deren geistes-, sozial- und verhaltenswissenschaftliche Aspekte und beschäftigt sich auch mit medizinischen und sozio-ökonomischen Interventionsmöglichkeiten. Zu den Kooperationspartnern gehören neben den Medizinischen Fakultäten Heidelberg und Mannheim der Ruperto Carola das Deutsche Krebsforschungszentrum, das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit und die Universität Mannheim.

Ein wesentlicher Bestandteil des Netzwerks ist die Nachwuchsförderung. So wurden in den vergangenen zehn Jahren fast 80 junge Wissenschaftler am NAR ausgebildet, insbesondere im Graduiertenkolleg „Demenz“ und seit 2016 im Kolleg „Menschen mit Demenz im Akutkrankenhaus“. Zur Unterstützung des wissenschaftlichen Nachwuchses wurden zudem zwei NAR-Kollegs eingerichtet, in denen herausragende junge Forscherinnen und Forscher mit NAR-Professoren und Gastwissenschaftlern zusammenarbeiten. Zum NAR gehören außerdem Nachwuchs- und Juniorforschungsgruppen. Die Mitglieder des Netzwerks präsentieren ihre Arbeit regelmäßig in Kolloquien und Kongressen. Über Erkenntnisse aus der Forschung und ihre Umsetzung in den Alltag informiert das NAR interessierte Bürgerinnen und Bürger unter anderem im Rahmen von Seminaren zu spezifischen Themen wie „Prävention im Alter“ oder „Ernährung und Bewegung“.

■ NAR-Festvortrag „10 Jahre Netzwerk AlternsfoRschung“

Donnerstag, 18.05.2017, 18.00-19.30 Uhr,

Alte Aula der Universität Heidelberg am Universitätsplatz, Grabengasse 1, 69117 Heidelberg

Die **Jubiläumsveranstaltung „10 Jahre Netzwerk AlternsfoRschung“** startet am 18. Mai mit einem Festvortrag in Form eines Gesprächs zwischen Ursula Lehr und Andreas Kruse. Die frühere Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit etablierte die AlternsfoRschung in Heidelberg und Deutschland und war Gründungsdirektorin des Instituts für Gerontologie an der Universität Heidelberg. Andreas Kruse, aktuell Direktor des Instituts und einer der führenden AlternsfoRscher Deutschlands, ist unter anderem Vorsitzender der Altenberichts-Kommission der Bundesregierung. Die öffentliche Veranstaltung in der Aula der Alten Universität beginnt um 18 Uhr.

■ NAR-Jubiläumskongress „10 Jahre Netzwerk AlternsfoRschung“

Freitag, 19.05.2017, 09.30-17.00 Uhr,

Alte Aula der Universität Heidelberg am Universitätsplatz, Grabengasse 1, 69117 Heidelberg

Der Kongress am 19. Mai widmet sich der Frage, was das NAR im vergangenen Jahrzehnt zur Forschung beigetragen hat und welche Themen künftig bearbeitet werden. Festredner ist der Genfer Wissenschaftler Prof. Dr. Matthias Kliegel, der zum Thema „Kognitives Altern - heute und morgen“ spricht. AlternsfoRscher aus ganz Deutschland werden mit den NAR-Direktoren Prof. Dr. Hans-Werner Wahl, Prof. Dr. Hermann Brenner und Prof. Dr. Jürgen M. Bauer über den Forschungsstand in Deutschland diskutieren. Zwei Nachwuchsgruppen aus den Bereichen Sportwissenschaft und Epidemiologie stellen ihre Arbeit vor. Der Gründungsdirektor des NAR, der renommierte Alterns- und Alzheimer-Forscher Konrad Beyreuther, wird gemeinsam mit den anderen NAR-Direktoren auf zehn Jahre Netzwerk AlternsfoRschung zurückblicken und die Ziele der zukünftigen Arbeit vorstellen, deren Fokus auf der Sicherung von Lebensqualität im höheren Lebensalter einschließlich Krankenhausaufenthalt und Techniknutzung, des Vermeidens von Gedächtnisverlust, der vorausschauenden, krankheitsstadien-spezifischen Lebensplanung chronisch kranker Menschen und der Ursachenforschung zu Gebrechlichkeit liegt.

Der Kongress findet in der Aula der Alten Universität statt; er beginnt um 9.30 Uhr und endet um 17 Uhr. Die Öffentlichkeit ist zur Teilnahme eingeladen, Anmeldungen sind unter www.nar.uni-heidelberg.de, per Mail an kongress@nar.uni-heidelberg.de oder telefonisch unter 06221 54 8101 möglich.

Hinweis an die Redaktionen:

Im Vorfeld der Veranstaltung stehen Ursula Lehr, Andreas Kruse und Konrad Beyreuther für Interviews zur Verfügung. Terminfragen richten Sie bitte an Taisiya Baysalova 06221 54 8101

Informationen im Internet:

www.nar.uni-heidelberg.de/veranstaltungen/kongress

„Tag der offenen Tür“ im Netzwerk AlternsfoRschung

Das NAR lädt am 20. Mai im Rahmen seines zehnten Jubiläums zu Workshops, Mitmachaktionen und Vorträgen ein.

Im Rahmen der Jubiläumsaktivitäten zu seinem zehnjährigen Bestehen lädt das Netzwerk AlternsfoRschung (NAR) der Universität Heidelberg am **Samstag, 20. Mai 2017**, zum „Tag der offenen Tür“ ein. Unter dem Motto „10 Jahre NAR“ geben Wissenschaftler in zahlreichen Vorträgen, Workshops und Mitmachaktionen Einblicke in ihre Arbeit. Sie zeigen, wie sich Altern anfühlt, und geben Tipps und Anregungen für eine gesunde Lebensweise im Alter. Jüngere Besucher können sich mit Hilfe eines Alterssimulationsanzugs einen Eindruck von den körperlichen Folgen des Alterns verschaffen, während Senioren mit verschiedenen Tests ihre Leistungsfähigkeit testen können. Abgerundet wird das Programm mit einer Filmvorführung zum Thema Altern. Die Veranstaltung findet von 11 bis 16 Uhr im Institut für Gerontologie in der Bergeheimer Straße 20 statt.

Wie ist das, wenn jede Bewegung schwerer fällt, die Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, das Gehör nicht mehr so gut funktioniert und das Augenlicht nachlässt? Mit Hilfe eines Alterssimulationsanzuges, der in der Forschung am NAR zum Einsatz kommt, können sich Besucher diese Fragen beantworten und erleben, wie man sich im Alter von etwa 85 Jahren fühlt. Zudem geben NAR-Wissenschaftler in einer Reihe von Vorträgen Einblicke in ihre Arbeit: Sie erklären beispielsweise, warum einige Arzneimittel im Alter schlechter vertragen werden oder warum sich bei der Frage nach dem richtigen Gewicht im Alter manche Gesundheitsmaxime in ihr Gegenteil verkehrt. Computergestützte Ganganalysen und motorische Tests geben älteren Besuchern ebenso Aufklärung über ihre Leistungsfähigkeit wie ein Fitness- und ein Gedächtnistest.

Außerdem wird in Anwesenheit der Autorin und Produzentin Barbara Wackernagel-Jacobs der Dokumentarfilm „Sputnik Moment - 30 gewonnene Jahre“ gezeigt, der sich mit der gestiegenen Lebensdauer beschäftigt. Auch ein Erzählcafé und ein Büchertisch mit Literatur rund um das Thema Altern(n) gehören zum Programm.

Im Netzwerk AlternsfoRschung, dem sieben Einrichtungen in Heidelberg und Mannheim angehören, beschäftigen sich Geistes und Naturwissenschaftler sowie Mediziner und Ökonomen interdisziplinär mit den verschiedenen Aspekten des Alterns. Das Netzwerk nahm im Sommer 2007 seine Arbeit auf und feiert das zehnte Jubiläum seines Bestehens mit einem Festvortrag und einem Kongress.

■ Tag der offenen Tür

Samstag, 20.05.2017, 11.00-16.00 Uhr,

Netzwerk AlternsfoRschung, Bergeheimer Str. 20, 69115 Heidelberg

Informationen im Internet:

www.nar.uni-heidelberg.de

Programmheft unter:

http://imperiam-dev.uni-heidelberg.de/md/nar/veranstaltungen/kongress/nar_programmheft2_web.pdf



NETZWERK
ALTERNS-
FORSCHUNG



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

10 JAHRE NETZWERK ALTERNSFORSCHUNG

Liebe Freundinnen und Freunde, 2017 jährt sich das Bestehen des NAR zum zehnten Mal!

Dieses Ereignis möchten wir gerne zusammen mit Ihnen begehen und laden Sie herzlich zu unseren Jubiläumsveranstaltungen ein.

Das NAR-Jubiläum wird am **Donnerstag, 18. Mai 2017, mit dem Podiumsgespräch „Altern, wie wir es sehen“** mit der früheren Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit Ursula Lehr und dem Gerontologen Andreas Kruse eröffnet.

Am Freitag, 19. Mai 2017, findet der interdisziplinäre Jubiläumskongress statt, der sich den aktuellen Fragen der Altersforschung widmet. **Am Samstag, 20. Mai 2017 veranstaltet das NAR den Tag der offenen Tür.**

In diversen Workshops und Mitmachaktionen zeigen unsere Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler wie sich das Altern anfühlt und geben praktische Tipps und Anregungen für eine gesunde Lebensweise im Alter. Außerdem erwarten Sie als durchgängige Programmpunkte Kurzvorträge, Fitness-Tests und ein Erzählcafé.

■ NAR-Seminar „Prävention im Alter“

Donnerstag, 09.03.2017, 17.00-19.00 Uhr,

Neue Universität am Universitätsplatz, Hörsaal 13, Grabengasse 3, 69117 Heidelberg

■ Integriertes Alltagstraining: Der Alltag als Fitnessstudio

Dr. Michael Schwenk, Netzwerk AlternsfoRschung, Universität Heidelberg

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 Alltagsaktivitäten 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 unwichtig?

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

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, SRH Heidelberg

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.

■ Jubiläumsveranstaltungen

Donnerstag, 18.05.2017, 18.00-19.30 Uhr, sowie Freitag 19.05.2017, 09.30-17.00 Uhr, Alte Aula der Universität Heidelberg am Universitätsplatz, Grabengasse 1, 69117 Heidelberg

■ Tag der offenen Tür

Samstag, 20.05.2017, 11.00-16.00 Uhr,

Netzwerk AlternsfoRschung, Bergheimer Str. 20, 69115 Heidelberg

■ NAR-Seminar „Demenz in der Literatur“

Donnerstag, 27.07.2017, 17.00-19.00 Uhr,

Neue Universität am Universitätsplatz, Neue Aula, Grabengasse 3, 69117 Heidelberg

■ Andrea Germann M.A. (NAR, Heidelberg) Bilder von Demenz in der schönen Literatur

■ Prof. Dr. Dieter Sturma (Universität Bonn / Forschungszentrum Jülich): In einem fremden Land. Zum ethischen Umgang mit demenziellen Erkrankungen

■ Podiumsdiskussion, moderiert von Konrad Beyreuther mit: Andreas Wenderoth (Berlin) Autor- Journalist sein Buch „Ein halber Held. Mein Vater und das Vergessen“ (2016), Zora Debrunner (St. Gallen, Schweiz) Autorin - Bloggerin, ihr Buch „Demenz für Anfänger: Tagebuch eines Enkelkindes“

■ Lesekreis im NAR „Bilder von Demenz in der Schönen Literatur“

Andrea Germann M.A., Universität Heidelberg, Netzwerk AlternsfoRschung, Bergheimer Str. 20, Donnerstags, 16.02.2017, 06.04.2017, 08.06.2017 17.00-18.30 Uhr, NAR-Bibliothek 1.OG