

Positive Ressourcen im Alter

Prof. Dr. med. Indira Tendolkar

Saisoneröffnung Kneippverein Kleve und Umgebung e.V. 7.Mai 2017

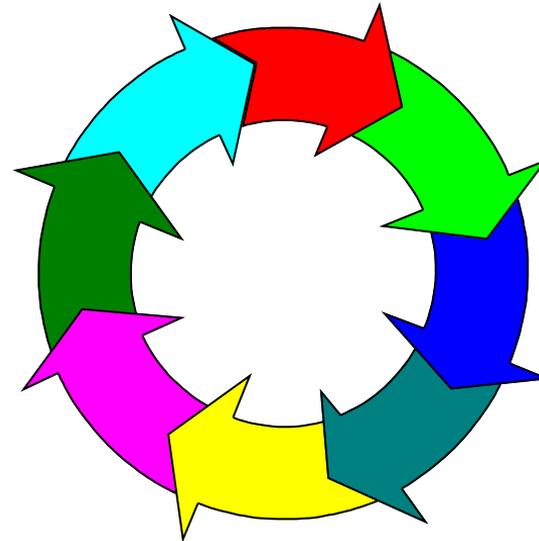


Altern- Zusammenspiel von Faktoren

Biologischen Faktoren

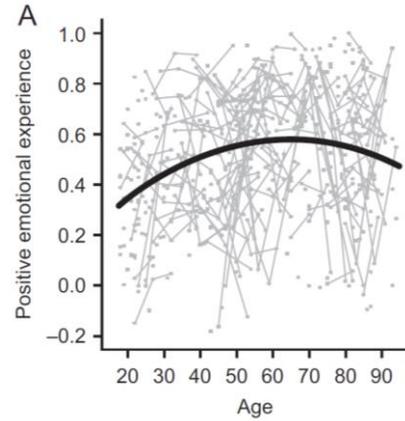
Psychischen
Faktoren

Sozialen
Faktoren

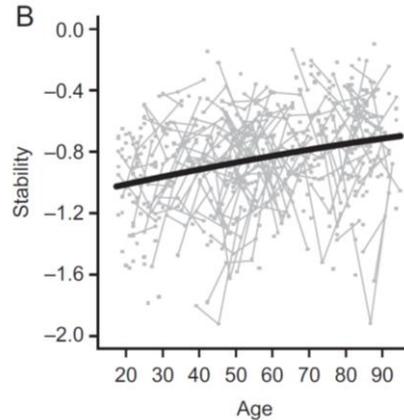


Umweltfaktoren

Altern macht positiver



Positive
Emotionen

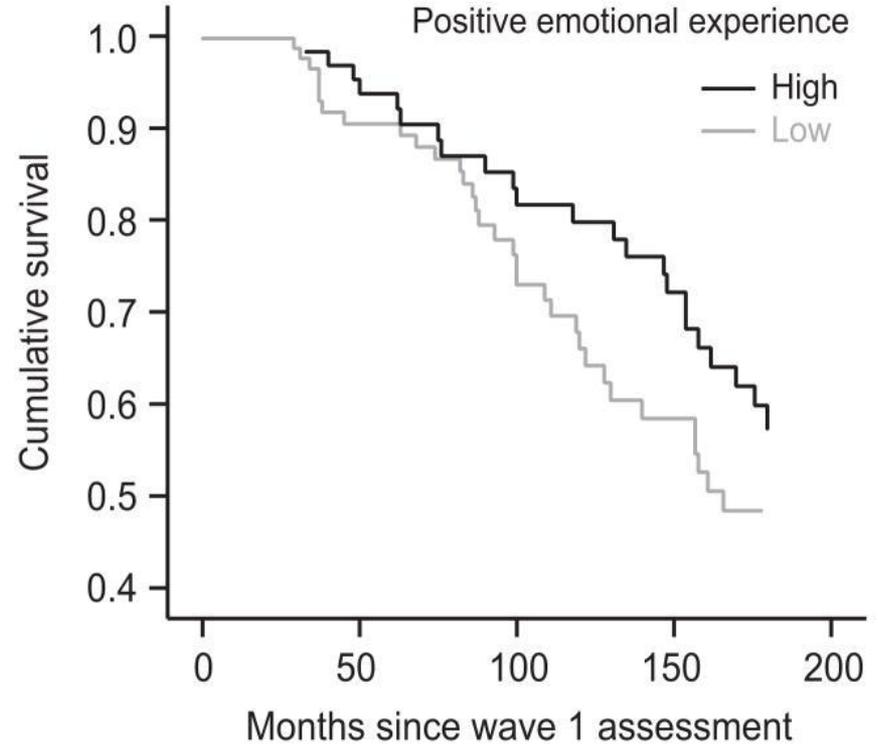


Emotionale Stabilität



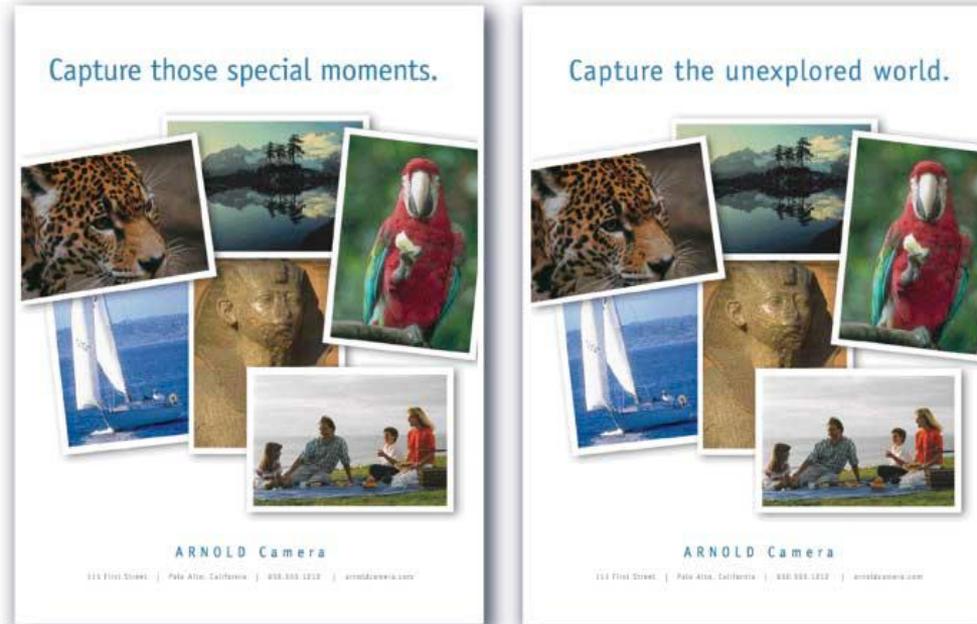


Positiv Altern verlängert das Leben





Weniger ist mehr



Konzentration auf wenige, wichtige Beziehungen



Weniger ist mehr

- Verbesserte Stimmung als Nebenprodukt kognitiven Abbaus
- Hirnabbauprozesse in Regionen, die zur Emotionsverarbeitung nötig sind, führen zu einer Abschwächung negativer Information
- Die physiologische Stressreaktion im Alter nimmt ab



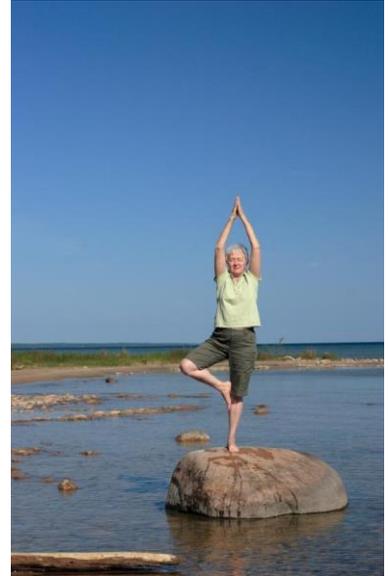


Saisoneröffnung Kneippverein Kleve und Umgebung e.V.

Indira Tendolkar

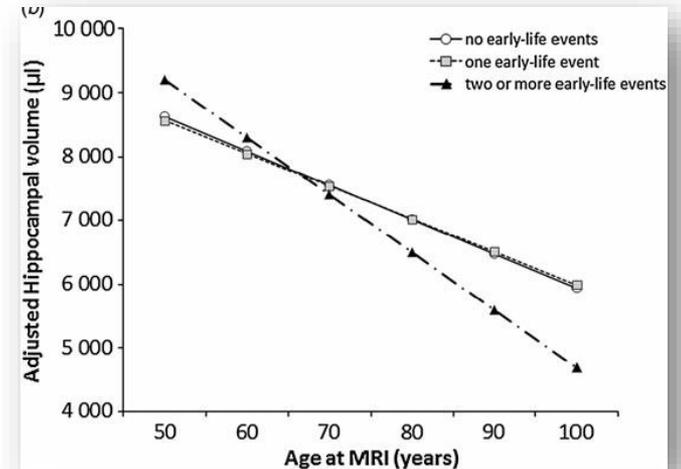
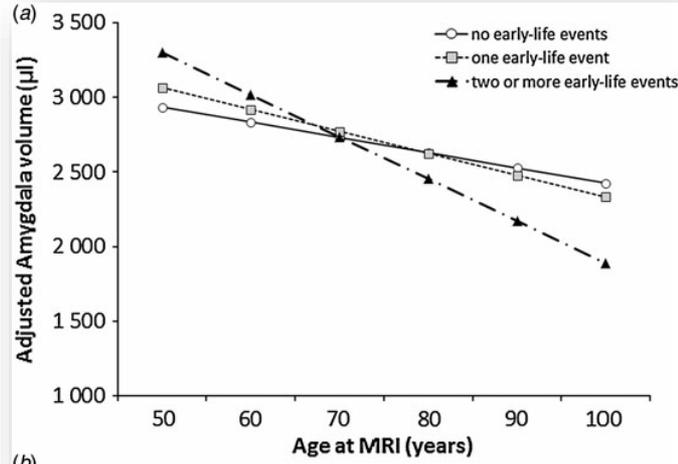
Größere Stressabhängigkeit

- Bessere Emotionsregulation nach negative Stimmungsinduktion (Larcom, 2009)
- Stärkere positive Stimmung aber ebensogroße negative Stimmung nach Stressinduktion (Dijkstra, 2009)





Hirnabbau hängt von Stress in jungen Jahren ab





Hirnabbau und Stress verändern unser Urteil

Kognitive Verzerrung (im englischen Original cognitive bias) ist ein kognitionspsychologischer Sammelbegriff für systematische (nicht zufällige) fehlerhafte Neigungen beim Wahrnehmen, Erinnern, Denken und Urteilen. Sie bleiben meist unbewusst.



Veränderung von Lebensgewohnheiten



Olga Kotelko ist 93 Jahre alt und superfit. Nach einer Karriere als Lehrerin ist sie im Alter von 77 Jahren noch mit Leichtathletik begonnen und hat im Laufe der Jahre in ihrer Altersklasse verschiedenste Weltrekorde aufgestellt.



Veränderung von Lebensgewohnheiten



- ❖ Beweg Dich
- ❖ Verändere deine Alltagsroutinen
- ❖ Sieh die positive Seite der Dinge
- ❖ Sei freundlich
- ❖ Relativiere
- ❖ Versuch Dich auch weiterhin zu verbessern



Veränderung von Lebensgewohnheiten



- ❖ Beweg Dich
- ❖ Verändere deine Alltagsroutinen
- ❖ Sieh die positive Seite der Dinge
- ❖ Sei freundlich
- ❖ Relativiere
- ❖ Versuch Dich auch weiterhin zu verbessern



Veränderung von Lebensgewohnheiten



Erst wenn ich losgehe
zeigt sich der Weg





Veränderung von Lebensgewohnheiten: Bewegung

Vorbeugung

- Diabetes
- Darmkrebs
- Brustkrebs
- Osteoporose
- Kognitiver Abbau

Vorbeugung und Behandlung

- Bluthochdruck
- Koronäre Herzerkrankung
- Schlaganfall
- Übergewicht

Brukner PD et al, MJA 2005



Veränderung von Lebensgewohnheiten: Ernährung



Große europäische Studien zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen der sogenannten mediterranen Diät und der Abnahme von Osteoporose/ Hüftfrakturen (Benetou et al., 2013)



Veränderung von Lebensgewohnheiten: Individuell



www.ru.nl/donders

