50plus

Mehr Licht und mehr Sicherheit

Es sind oft die kleinen Dinge im Alltag, die so selbstverständlich scheinen: Das Lesen der Zutatenliste in der Küche, der sichere Schritt auf der Treppe oder das Autofahren in der Nacht. Was viele nicht wissen: Unser Sehen verändert sich schleichend - und zwar früher, als wir denken. Schon ab dem 35. Lebensjahr benötigen die Augen nach und nach mehr Licht - mit Mitte 50 sogar ein Vielfaches dessen, was in jungen Jahren ausgereicht hat. Eine bessere Beleuchtung hilft, Beeinträchtigungen beim Sehen auszugleichen.



Praktisch: Eine gut beleuchteten Leseecke, in der die Augen nicht so schnell ermüden. Werkfoto: licht.de

Alltag erleichtern

Wenn mit zunehmendem Alter die Sehkraft der Bewohner nachlässt, bleiben viele Wohnungen dennoch so beleuchtet wie früher. Dabei können wir uns auf die altersbedingten Veränderungen einstellen, Seheinschränkungen durch höhere Beleuchtungsstärken ausgleichen und mit besserem Licht den Alltag spürbar erleichtern - etwa mit einem hellen Arbeitsplatz in der Küche oder einer gut beleuchteten Leseecke, in der die Augen nicht so schnell ermüden. Ein hoher Lumen-Wert auf der Verpackung von Leuchtmitteln bedeutet, dass die Lichtquelle heller ist. Für alle, die noch in Watt denken: Eine 60 Watt starke Glühbirne entspricht 700 bis 750 Lumen.

Blendung vermeiden

Unsere Augen reagieren zudem mit der Zeit immer empfindlicher auf Blendung und starke Kontraste. Ein typisches Beispiel ist der Gegenverkehr beim nächtlichen Autofahren: Je heller und näher die Lichtquelle des entgegenkommenden Fahrzeugs, desto stärker beeinträchtigt sie das Sehen.

Zu Hause stört grelles Licht, und dunkle Ecken werden schnell zur Stolperfalle. Große Helligkeitsunterschiede im Blickfeld führen dazu, dass sich die Augen an die helleren Bereiche anpassen und Einzelheiten in dunklen Zonen nicht mehr richtig erkannt werden. Die Kombination von indirekter und direkter Beleuchtung vermeidet Blendung. Indirekte Beleuchtung entsteht, wenn Licht an die Decke oder auf Wandflächen strahlt und von dort in den Raum reflektiert wird. Lichtquellen sollten abgeschirmt sein, damit sie nicht blenden, und Spiegelungen vermieden werden.

Farben erkennen

Auch das Farbsehen lässt im Laufe der Jahre nach, weil sich die Linsen trüben. Deshalb sollte auf eine gute bis sehr gute Farbwiedergabe des Leuchtmittels geachtet werden. Farben können damit richtig erkannt und eingeschätzt werden. Auskunft gibt der Ra-Wert - je höher er ausfällt, desto besser. Unter 80 sollte er keinesfalls liegen.

Für nächtliche Gänge sind Orientierungslichter für die Steckdose hilfreich. Sie sollten einen Bewegungs- und Helligkeitssensor haben, damit sie nur dann einschalten, wenn es dunkel ist und ihr Licht tatsächlich gebraucht wird. Für mehr Sicherheit auf Treppen können Stufen durch LED-Streifen markiert werden, die sich einfach nachrüsten lassen. Mit ein paar kleinen Veränderungen sinkt die Gefahr, in den eigenen vier Wänden zu stürzen - und mehr Sicherheit und Komfort ziehen in den Alltag ein.

Babyboomer



Die sogenannten Babyboomer sind nicht nur viele, sondern auch ein echter Fortschritt in der Evolution. Denn die Generation derjenigen, die etwa zwischen den Jahren 1956-1964 geboren sind, wird heute deutlich älter. Während vor 100 Jahren die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern 56 und die von Frauen 59 Jahre betrug, liegt sie mittlerweile bei rund 80. Für langanhaltende Power und Vitalität ist also eine ausgewogene Ernährung unerlässlich. Daher sollte jeder auf Lebensmittel mit einem hohen Magnesiumgehalt achten, beispielsweise Weizenkleie, Seezunge, Erbsen, Kohl- und Beerensorten, Kürbiskerne, Cashew-, Erd- und Walnüsse. Allerdings fällt es bei einem erhöhten Magnesiumbedarf schwer, diesen allein durchs Essen zuverlässig zu decken. Ein hochwertiges Magnesium-Produkt einzunehmen, ist deshalb oft sinnvoll. Es kann rasch und nachhaltig zu einem gesunden Magnesiumspiegel beitragen. Auch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist wichtig. Werkfoto: Diasporal

Frisches Obst

Nichts schlägt den Geschmack von frisch geerntetem Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten.

Doch nicht immer ist genug Platz für ein Gemüsebeet oder Gewächshaus vorhanden. Hier kommen praktische Hochbeete eines Spezialisten ins Spiel, die wenig Raum einnehmen und die Gartenarbeit erleichtern. Sie sind in verschiedenen Größen erhältlich und ermöglichen dank ihrer ergonomischen Höhe von 80 Zentimetern komfortables Gärtnern im Stehen. Ständiges Bücken oder Knien bei der Gartenarbeit gehört damit der Vergangenheit an. Salat, Salbei & Co. sind gut erreichbar - für den Gärtner, aber nicht für Schnecken und andere Schädlinge.



Bequemes Gärtnern auf kleinstem Raum. Werkfoto: WAMA

Gesundheit wächst im Wald

Der Wald ist ein Universum für die Sinne und für die Gesundheit. Immer mehr Menschen finden bei gezielten therapeutischen Aktivitäten im Wald innere Ruhe und Ausgleich. Besonders Heil- und Kurwälder sind dafür ausgerichtet. In Bad Füssing, Bad Birnbach, Bad Kötzting und Bad Neualbenreuth geht Waldgesundheit einher mit klassischen Heil- und Erholungsangeboten.

Wer einen Wald betritt, spürt eine Veränderung. Die Luft wird weicher, kühler, riecht nach Moos und Harz und unter den Füßen federt der Waldboden. Vögel zwitschern, Blätter rauschen, der Specht trommelt. Und dann geschieht es von allein: Die Schultern sinken herab. Der Atem wird tiefer. Der Wald umfängt die Sinne. Was nach poetischer Schwärmerei klingt, ist längst wissenschaftlich belegt und zu einer gezielten Gesundheitsleistung geworden. Der Wald ist in den bayerischen Heilbädern mehr als nur ein Erholungsraum. Er ist Teil einer nachhaltigen Gesundheitsstrategie und macht den Wald zum Therapieraum.

In Ostbayern gibt es vier Orte, die den Wald professionell als Gesundheitsraum erschlossen haben: Bad Füssing bietet einen zertifizierten Kur- und Heilwald für achtsame Erholung, auch Bad Kötzting hat einen Kur- und Heilwald etabliert, der gezielt therapeutische Angebote ermöglicht, Bad Birnbach setzt auf Waldtherapie im Kurwald als Teil seines Gesundheitskonzepts, und Bad Neualbenreuth verbindet Kurwald-Erlebnisse mit der besonderen Atmosphäre des Steinwaldes.

In Japan kennt man diese Form der Naturtherapie seit Jahrzehnten unter dem Namen Shinrin Yoku. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse sind eindeutig: Das bewusste Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes senkt nachweislich Stresshormone, stabilisiert Puls und Blutdruck, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und stärkt zudem das Immunsystem.



Beim Waldgesundheitstraining mit zertifizierten Trainern und Therapeuten verlassen Teilnehmende bewusst die ausgetretenen Pfade. Werkfoto: Tourismusverband Ostbayern/Thomas Linkel

Große Chance

Ob E-Rezept statt Papierzettel, Videosprechstunde statt Praxisbesuch oder neue Diagnosemöglichkeiten mit Künstlicher Intelligenz - auch Ältere sehen digitale Gesundheitsangebote als große Chance. So stehen 92 Prozent der Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren der Digitalisierung im Gesundheitswesen nach eigenen Angaben positiv gegenüber. Die Über-80-Jährigen sind mit insgesamt 95 Prozent positiver Einstellung sogar noch überzeugter als die jüngeren Seniorinnen und Senioren zwischen 65 und 69 Jahren mit 89 Prozent. Das sind Ergebnisse einer repräsentativen Befragung von 1.004 Personen ab 65 Jahren in Deutschland im Auftrag des Digitalverbands Bitkom. „Digitale Gesundheitsangebote sind eine Grundvoraussetzung, um die Versorgung einer älter werdenden Gesellschaft zu sichern. Sie erleichtern den Zugang, ermöglichen eine engere Betreuung und eröffnen zudem neue Möglichkeiten in Diagnostik und Behandlung, während Praxen und Pflegekräfte entlastet werden“, erklärt Bitkom-Präsident Dr. Ralf Wintergerst.

Herstellernachweise: **Mehr:** licht.de - eine Brancheninitiative des ZVEI e.V., Lyoner Str. 9, 60528 Frankfurt am Main, Tel.: 069/6302-353; **Frisches:** WAMA Walter Mauden GmbH & Co. KG, Hollertszug 27, 57562 Herdorf, Tel.: 02744/704; **Gesundheit:** Tourismusverband Ostbayern e.V., Im Gewerbepark D 02, 93059 Regensburg, Tel.: 09621/39594; **Babyboomer:** Protina Pharmazeutische GmbH, Adalperostr. 37, 85737 Ismaning, Tel.: 089/996553-138; **Große:** Bitkom e.V., Albrechtstr. 10, 10117 Berlin, Tel.: 030/27576-0;
Redaktionelle Bearbeitung: AST