

Im Klatschcafé

Diskussion: „Wie werden wir 100 Jahre alt?“

Oderlandkreis 17.11.01.2016

Gusow (con). Mit einem interessanten Vortrag des Vorsitzenden des Kreissportbundes Märkisch-Oderland, Dieter Schäfer, über den Zusammenhang von hohem Lebensalter und sportlicher Bewegung begann nach einer Sommerpause die zweite Runde der diesjährigen Veranstaltungen im Klatschcafé.

Der Referent wies zu Anfang seiner Ausführungen darauf hin, dass die gegenwärtig zu verzeichnende hohe Lebenserwartung der Menschen ein großer soziokultureller Erfolg sei. In der Zeit des römischen Reiches lag, wie er vermittelte, die durchschnittliche Lebenserwartung bei lediglich rund 22 Jahren, im Europa des Mittelalters erreichte sie 33 Jahre und in der Zeit Kaiser Wilhelms 49 Jahre. Heute könnten Männern mit gut 77,9 und Frauen mit 82,9 Jahren durchschnittlicher Lebenserwartung rechnen.

Schlüsselprobleme, die einem hohen Lebensalter entgegenwirkten, blieben jedoch aktuell: Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes und mangelnde Bewegung. Zudem bestehe ein Zusammenhang zwischen Armut und einem schlechten Gesundheitszustand. Die individuell erreichbare Lebensdauer bestimmten drei Faktoren in unterschiedlichen Anteilen. Gut 50 Prozent entfielen auf externe Einflüsse wie Medizinfortschritte, eigenes Verhalten, Bildung und Erziehung sowie Umweltbedingungen. Ungefähr 25 Prozent schreibe die Wissenschaft den jeweiligen persönlichen genetischen Grundlagen und weitere 25 Prozent den Lebensumständen der ersten 30 Lebensjahre zu.

Die Schlussfolgerung daraus sei, dass neben gesunder Ernährung vor allem lebenslanges Sporttreiben vom Säugling bis ins hohe Alter lebensverlängernde Wirkung habe. Auch wer noch nie aktiv Sport betrieben hat, könne seinen Gesundheitszustand mit einigen einfachen Übungen schnell verbessern. Be-

ginnen ließe sich so eine Einsteigertraining für längeres Leben schon mit leichten dreimaligen Übungen von jeweils 30 Minuten pro Woche.

Sport, so der Vorsitzende des Kreissportbundes, könne durchaus hilfreich wie ein Medikament wirken. Er sei ohne teure Geräte zu Hause, in der Natur, aber natürlich auch in der Gemeinschaft möglich. Das Üben in einer Gruppe vermittele durch die Pflege sozialer Kontakte zudem noch zusätzlich Lebensfreude.

Im Landkreis betreuten zurzeit 13 haupt- und ehrenamtliche Übungsleiter des Kreissportbundes schon 60 Seniorensportgruppen. Mit 30 Gruppen für Sturzprävention und 40 Reha-Sportgruppen seien auch diese Formen des Seniorensports in Zusammenarbeit mit anderen Vereinen und Trägern, unterstützt vom Landkreis und der AOK, schon gut flächendeckend organisiert. Es sei festzustellen, dass eine steigende Zahl von älteren Menschen sportliche Angebote annehme.

In einer auf den Vortrag folgenden Diskussion verwiesen Gäste der Zusammenkunft auf zunehmende Gesundheitsgefahren aus industrieller und landwirtschaftlicher Produktionstätigkeit und deren Emissionen. Schädliche Stoffe in der Umwelt wie Feinstaub, Pflanzenschutzpräparate in Lebensmitteln und neue Stressfaktoren wie ständige Erreichbarkeit oder lückenlose Kontrolle könnten prognostizierte Lebenserwartungen drastisch verringern.

Mitglieder des Gusower „Über Land e. V.“ berichteten über praktische Erfahrungen mit einem 2016 angelegten Diabetesgarten. Die Anlage böte erkrankten Menschen die Möglichkeit, Pflanzen und ihre heilenden Wirkungen kennen zu lernen. Gartenarbeit, bestätigte auch Dieter Schäfer, gehört, wie er formulierte: „neben aktivem Sport in Sportgruppen zu den wohl schönsten Möglichkeiten regelmäßiger aktiver Bewegung in frischer Luft“.

