

Besonders über 65-Jährige haben Alkoholprobleme

## Ältere immer häufiger zu Gast bei der Suchtberatung

Ältere Menschen benötigen zunehmend Hilfe, weil sie Suchtprobleme haben. Das zeigt der neueste Entwicklungsbericht des Bezirks Oberbayern zur Arbeit der vom Bezirk finanzierten Suchtberatungsstellen und Sozialpsychiatrischen Dienste. Er wurde jetzt im Sozialausschuss des Bezirkes vorgestellt.

Nach dem Bericht ist die Zahl der Menschen über 50 Jahre, die 2009 eine Suchtberatung in Anspruch nahmen, überproportional stark gestiegen. Besonders hoch fiel der Zuwachs bei den über 65-Jährigen aus: Fast 40 Prozent mehr Klienten als im Jahr 2007 suchten in dieser Altersgruppe die Beratungsstellen auf (siehe Tabelle 1). Diese Entwicklung dürfte sich wohl auch künftig fortsetzen, meint Sylvia Henrich, Koordinatorin für Psychiatrie und Suchthilfe beim Bezirk Oberbayern. „Das Thema Senioren und Sucht wird uns in Zukunft viel stärker beschäftigen“, sagt die Expertin.

### Scham vor Offenbarung

So müsse man von einem vergleichsweise hohen Anteil älterer Menschen ausgehen, die Suchtprobleme haben – jedoch nicht den Mut finden, eine Beratungsstelle aufzusuchen. „Da gibt es ein großes Potenzial an Menschen, die Hilfe benötigen und die wir mit unseren Angeboten bisher noch nicht erreichen“, so Henrich.

Auch insgesamt weist der Entwicklungsbericht eine starke Zunahme der Klienten in den Beratungsstellen aus. Neben Älteren suchen dabei zunehmend Jugendliche und junge Erwachsene Hilfe.

Die mit Abstand häufigste Diagnose bei der Suchtberatung sind Alkoholprobleme. Ihr Anteil an den Beratungsfällen steigt: Lag er 2007 noch bei 53,3 Prozent, so waren es 2009 bereits 56,4 Prozent. „Alkohol wird ein immer größeres gesellschaftliches Problem – das spiegelt sich auch in den Beratungsstellen wider.“ An zweiter und dritter Stelle liegen illegale Drogen wie Opioiden und Cannabis. Danach folgen Essstörungen. Deutlich zugenommen hat die Spielsucht. Der Anteil der Klienten in der Suchtberatung, die pathologisch dem Glücksspiel nachgehen, stieg um fast die Hälfte. Er war 2009 mit 2,8 Prozent aber insgesamt immer noch gering.

In Oberbayern gibt es in jedem Landkreis und jeder kreisfreien Stadt mindestens eine Suchtberatungsstelle und einen Sozialpsychiatrischen Dienst. Der Bezirk Oberbayern finanziert sie derzeit mit gut 24 Millionen Euro. „Die steigende Inanspruchnahme der Beratungsstellen zeigt, dass die Dienste vor Ort gut verankert sind“, sagt Sylvia Henrich. Die frühzeitige Beratung und schnelle Hilfe stelle dabei sicher, dass lang andauernde Klinikaufenthalte der Klienten oft vermieden werden können. > ANDREAS JALSOVEC

### Marketingstrategien setzen zunehmend auf Ältere

## Graue Haare gehören zum Schönheitsideal

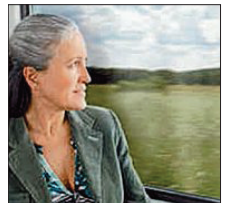
Sixt macht es großflächig am Flughafen, die Münchner Verkehrsbetriebe tun es für ihre Isar-Card 60 und die Münchner Stadtparkasse für ihren Studienkredit auch Werbung mit Senioren. „Schaut man sich die Werbung der letzten 15 Jahre genau an, kann man einen beeindruckenden Wandel von einer eher seltenen bis hin zu einer fast omnipotenten Medienpräsenz älterer Menschen feststellen“, bewertet Stefan Arend, Vorstand von KWA Kuratorium Wohnen im Alter, die neue Art der Werbung. „Damit passt sich die Wirtschaft dem demographischen Wandel an. Ein junges Gesicht in der Werbung wird in 15 Jahren eine Rarität sein. Unsere kollektive Wahrnehmung wird sich im Zuge dieser Entwicklung radikal verändern. Graue Schläfen werden, ja sie müssen, zwangsläufig zum Schönheitsideal avancieren.“

Mit seiner Dokumentation verbindet der Experte zudem die Forderung, altersdiskriminierende

Werbung gesellschaftlich nicht länger zu akzeptieren. Ferner müsse die zunehmende Bedeutung älterer Menschen als Kundengruppe zwangsläufig auch Konsequenzen bei der Ausgestaltung von Produkten und Dienstleistungen haben. Damit unterstützt der KWA Vorstand die Position der bayerischen Sozialministerin Christine Haderthauer, die erst kürzlich eine stärkere Berücksichtigung der älteren Generation durch die deutsche Wirtschaft forderte.

### Wirtschaftliches Potenzial

„Im Jahr 2035 wird knapp die Hälfte der bundesdeutschen Bürgerinnen und Bürger über 50 Jahre alt sein. Bereits heute wird das monatliche Ausgabenbudget der über 65-Jährigen in Deutschland auf rund 19 Milliarden Euro geschätzt. Damit haben Senioren nicht nur gesellschaftspolitisch, sondern auch wirtschaftlich einen enormen Stellenwert in der Zukunft unseres Landes“, so der KWA Vorstand. Sein Unternehmen betreibt allein in München und der näheren Umgebung fünf Wohnstifte für Senioren. „Wir können bei unserer alltäglichen Arbeit feststellen, dass eine Orientierung an den Bedürfnissen und Wünschen der älteren Generation eine starke Verbesserung der Lebensqualität, Selbstständigkeit und Teilhabe mit sich bringt“, so Arend weiter. „Ein Umdenken ist für alle Generationen vorteilhaft.“ > BSZ



Auch die Bahn setzt immer häufiger auf Ältere als Werbeträger. FOTO DEUTSCHE BAHN AG

Das Regena Gesundheits-Ressort in Bad Brückenau kombiniert unterschiedlichste Methoden der Wasser-Behandlung

## Ein echter Jungbrunnen

Der menschliche Organismus besteht durchschnittlich zu fast 80 Prozent aus Wasser. Im Gehirn ist der Anteil sogar noch höher. Die Annahme, dass Wasser in irgendeiner Form einen Einfluss auf unser Wohlbefinden, auf unsere Gesundheit haben könnte, liegt deshalb nahe. Mit Wasser purzeln sogar die Pfunde. Viele Ärzte empfehlen deshalb schon lange, während einer Abnehmkur ausreichend Wasser zu trinken. Durch das Trinken vor jeder Mahlzeit wird automatisch das Hungergefühl gedämpft und man isst automatisch weniger.

Wissenschaftler unter der Leitung von Michael Boschmann von der Franz-Vollhard-Klinik am Berliner Clinical Research Center Charité haben festgestellt, dass Trinkwasser nicht nur keine Kalorien hat, sondern vielmehr sogar Kalorien verbraucht. „Schon der Genuss von 1,5 bis 2 Litern täglich kann den Energieumsatz um bis zu hundert Kilokalorien erhöhen“, erläutert Boschmann.

### Salzhaltige Luft im Gebirge

Man kann Wasser aber auch atmen, denn salzhaltige Luft ist Balsam für die Lungen. Die wohltuende Wirkung von salzhaltiger Luft bei Pollenallergien, Bronchitis beziehungsweise chronischen Atemwegserkrankungen ist seit Jahrhunderten bekannt. „Dazu muss man nicht ans Meer fahren. Man kann diesen Effekt sogar noch intensiver in einer so genannten Saline (Fachbezeichnung: Gradierwerk) in vollen Zügen genießen“, so Cornelius Lang vom Regena Gesundheits-Zentrum in Bad Brückenau.

Ein Gradierwerk ist eine Balkenkonstruktion mit Schwarzdornbündeln, die in Kurorten und Gesundheitszentren immer beliebter wird. Mit Hilfe von Pumpen wird Sole auf den Dornen-



Unter anderem kommen Kneipp-Kuren zur Anwendung.

FOTO REGENA

wänden des Gradierwerkes verteilt. Während die Sole durch die Zweige rieselt, verdunstet ein Teil des Wassers. Bei diesem Vorgang entstehen heilsame, winzige Wasserpartikel, die so genannten Aerosole. Eine gesundheitsfördernde, salzhaltige, prickelnde frische Luft verbreitet sich, Balsam für die Bronchien und Lungen.

Schließlich gibt es noch die Möglichkeit, Wasser zu treten, was die Abwehrkräfte auf Trab bringt. Denn die Berührung mit Wasser ruft Reaktionen der Haut, der Blutgefäße und der Nerven hervor. Diese Effekte hat sich Sebastian Kneipp, der legendäre bayerische Wasserdoktor, systematisch zur Gesundheitsförderung genutzt gemacht. Wasser treten und Wasser-Güsse führen

bekanntlich zur Abhärtung, zur Verbesserung der Abwehrkräfte und zur Stabilisierung des Herzkreislauf-Systems. Auch bei Veneninsuffizienz, Schmerzen im Bewegungsapparat sowie Schlafstörungen, Schwitzen, kalten Füßen, Einschlafen von Beinen und Armen oder Beklemmungen können durch Kneipp-Anwendungen Erfolge erzielt werden.

Keine Frage, Wasser ist eine Quelle des Regenerierens und des Wohlfühlens. In Deutschland findet man zahlreiche ausgezeichnete Möglichkeiten diese Wohltat zu genießen. „Die neue Welt des Wassers und der Sinne geht auf die berühmten römischen Thermen zurück. In den letzten Jahren kamen Kneipp-Anwendungen, Trinkwasserkuren, Traditio-

nelle Chinesische Medizin, Ayurveda sowie fernöstliche Trainingsmethoden wie Qi Gong und noch mehr dazu“, erläutert Joachim Hunger vom Regena Gesundheits-Ressort in Bad Brückenau. Ihm bestätigte jetzt der Relax-Guide, das beste Gesundheits-Zentrum im Freistaat Bayern zu betreiben.

Es handelt sich dabei um eine Gesundheitsoase im Naturpark Rhön, mit der besten Luftqualität Deutschlands, mit eigener Schwarzdorn-Saline, Trinkwasser-Kur-Angeboten und Wasser-tretanlagen. Es ist ein Gesundheits-Ressort, der traditionellen chinesischen Medizin, Naturheilverfahren und klassische Schulmedizin miteinander verbindet. > TORSTEN KÜSTER

Der Münchner Sender Sat.1 begleitet Senioren auf ihrem Weg zu Showstars

## Rock statt Rente

Jetzt gibt es die Doku-Soap zum demografischen Wandel: *Rock statt Rente! Das Beste kommt zum Schluss*, nennt der Münchner Fernsehsender Sat.1 die neue Serie, die immer mittwochs um 20.15 Uhr eine gutes Dutzend Senioren bei seinem Aufstieg zu Showstars nachzeichnet. Genau genommen verzeichnen die 25 Damen und Herren wieder auf die Rente – wer kann sich das in Deutschland schon erlauben – noch sieht es danach aus, dass nach dem Abschlusskonzert des Sechsteilers mit den Deutschrockern von „Pur“ (*Abenteuroland*) auch Schluss sein soll.

### Ein Sänger zählt 95 Lenze

„Setzen Sie sich mal an einen Tisch mit älteren Leuten. Wovon sprechen Sie? Vom Sterben und über die Vergangenheit“, sagt Wilhelm Tromm (95). „Ich umgebe mich lieber mit jüngeren Menschen“, meint der gebürtige Dresdner und frühere Koch und Hotelwirt. Tromm hat keine Angst vor Pop, so wenig wie Hartmut Engler künstlerische Berühmungsängste mit den Omas und Opas hat. Der 48-jährige „Pur“-Sänger ist Mentor der Altrock-Combo, die in den kommenden Wochen vor laufender Kamera etwa AC/DCs *Highway To Hell* oder deutsche Punk-Klassiker von den Ärzten einstudiert.

„Für mich ist das auch Neuland“, sagt Engler, der von den Sat.1-Produzenten nicht lange überzeugt werden musste, um bei dem Projekt mitzumachen. „An einer Casting-Show hätte ich nicht teilgenommen.“ Bisher hatten einige Se-



Angesichts dieser Band können die Stones wohl einpacken.

FOTO SAT.1

nieren etwas Gesangsenergie, als Rocker sind sie alle blutige Anfänger. Die musikalische Leitung hat der Chorleiter Carsten Grütler (43), der an vielen Musical-Produktionen mitgewirkt hat.

Seniorenbands sind allerdings nicht völlig neu. Zuletzt hatten die Briten von „The Zimmers“ mit dem 60er-Jahre-Hit *My Generation* von „The Who“ für Furore gesorgt. Im Videportal YouTube wurde der Song bereits mehr als 5 Millionen Mal abgerufen. In sechs Teilen verfolgt die Fernsehproduktion den Weg der Senioren vom zurückgezogenen Rentenleben in die Aufnahmestudios – etwa von Melita Moritz (73). Die gelernte Gartenbauerin aus Mecklenburg spürt nach dem Aufziehen von sieben Kindern und einer Scheidung noch immer Unternehmungslust. „Solange der Mensch sehen und gehen kann, soll er raus“, sagt sie. Oder Hans-Dieter Wolf (72): Mit sieben

Jahren verlor er auf der Flucht vor der Roten Armee das Gehör. Nach dem Krieg wurde er operiert und konnte wieder hören. „Ich bin ein Rock'n'Roller“, sagt der gelernte Kaufmann. Schon jetzt seien seine Mitbewohner in Seniorenheim „verdammt stolz“ auf ihn.

„Jeder spricht von der alternden Bevölkerung, aber im Fernsehen sind Menschen jenseits der 70 unsichtbar“, klagt Engler. Musikalisch würden diese Bürger mit Volksmusiksendungen „ruhiggestellt“. Der Frontmann der Popgruppe „Pur“ blickt in die Zukunft. „In den kommenden 10, 15 Jahren wird die Zahl der Senioren, die wie ich heute um die 50 sind und mit Rock und Pop aufgewachsen sind, enorm zunehmen.“ Das Interesse an Sendungen, die an das Lebensgefühl der jüngeren Jahre erinnern, werde wachsen, sagt Engler – Dauer-Rock statt „Blauer Bock“ sozusagen. > DPA

## Merlene Ottey: die älteste EM-Läuferin aller Zeiten

Ü50 – und immer noch verdammt schnell: Die unverwüstliche Merlene Ottey ist in Barcelona in die Rekordbücher der Leichtathletik gespritzt: Im Alter von 50 Jahren avancierte die in Jamaika geborene Slowenin zur ältesten Athletin, die je bei einer Europameisterschaft an den Start ging. „Ich glaube, das sind meine Gene. Und ich liebe das Laufen eben, das ist es“, meint die siebenmalige Olympia-Teilnehmerin. Als Schlussläuferin konnte Ottey die slowenische 4 mal 100-Meter-Staffel zwar auch nicht vor dem Aus bewahren, doch der Medienrummel war anschließend größer als bei vielen Gold-Gewinnern. „Ich weiß gar nicht, ob hier überhaupt Sprinter über 40 dabei sind. Da ist es doch großartig, mit 50 noch zu starten“, meinte die 34-fache Medaillengewinnerin bei internationalen Meisterschaften.

Nur Olympia-Gold blieb der dreimaligen Weltmeisterin versagt, die 2002 die slowenische Staatsbürgerschaft annahm. Nach ihrem Rennen hatte die 10,74-Sprinterin für die Reporter aus aller Welt parat: Im nächsten Jahr will sie bei der WM in Daegu/Südkorea starten. „Die Norm von 11,50 traue ich mir zu.“ Machbar wäre der Coup: Am 6. Juni lief Ottey in 11,72 Sekunden Weltrekord: Ü 50. > DPA



Kein Leichtathlet ist länger dabei als Merlene Ottey. FOTO BSZ

**Gesund altern!**  
Seniorengerechte Medical Wellness  
*Sanatorium Holler*  
Edelfinger Strasse 26 - 28 - 97980 Bad Mergentheim  
Telefon: 0 97 31 / 54 60 Fax: 0 97 31 / 54 61 22  
www.sanatorium-holler.de E-mail: info@sanatorium-holler.de