

Vorlesungen mit erfreulichen sozialen

Bildung im Alter In der ganzen Schweiz haben Seniorenuniversitäten für Menschen ab 60 Jahren viel Zulauf. Besonders beliebt sind Gesund



Marlies Strech

Nein, man braucht keine Matura, um an den Vorträgen einer Seniorenuniversität teilzunehmen. Der etwas einschüchternde Name kommt daher, dass die Referate überwiegend von Uni-Professorinnen und -Professoren gehalten werden, meist in einem Hörsaal ihrer jeweiligen Universität. So in der Deutschschweiz in Bern, Basel, Luzern, St. Gallen und Zürich.

In Winterthur gibt es keine Universität. Die «Universitären Vorlesungen», wie sie hier genannt werden, finden in der Aula der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) statt, einem schönen Rundbau in der Nähe des Hauptbahnhofs. Die Fachhochschule ist aber nicht Organisatorin der Senior*innen-Anlässe. Sie vermietet dem dafür zuständigen Verein lediglich am Mittwochnachmittag die Aula.

An einem Mittwoch im März steht ein Thema auf dem Programm, das leider für viele alternde Menschen aktuell wird. Professor Julius Popp von der Psychiat-

rischen Universitätsklinik Zürich spricht über «Prävention, Diagnose und Behandlung von Demenzerkrankungen». Popp erklärt die verschiedenen Formen der Demenz. Die grösste Gruppe der Kranken leidet unter Alzheimer, gefährlichen Ablagerungen im Gehirn (60–65 Prozent). Die zweitgrösste unter vaskulärer Demenz mit Störungen der Blutversorgung (20–30 Prozent). Dann nennt der Professor Zahlen: Rund 155 000 Menschen sind in der Schweiz von Demenz betroffen, wobei längst nicht alle eine Diagnose erhalten. 465 000 Angehörige und weitere Betreuungspersonen befassen sich mit der Pflege der Kranken – und riskieren dabei, selber krank zu werden.

Die Gefahr einer Demenz wächst mit zunehmendem Alter: Unter den 75- bis 84-jährigen sind etwa 10 Prozent betroffen, ab dem 85. Lebensjahr steigt der Anteil auf fast 30 Prozent. «Man kann, aber man muss keine Demenz bekommen», beschwichtigt Popp. Immerhin ist man der Demenz heute nicht mehr ganz hilflos ausgeliefert. Neue Medikamente, viele noch im Versuchsstadium, können den Ab-

lauf verzögern und Symptome mildern. Über Blutanalysen lässt sich ein Stück weit herausfinden, ob man besonders gefährdet ist. Nicht zu vergessen die Prävention: Empfohlen werden körperliche Aktivität, geistiges und soziales Engagement, weniger Stress, besserer Schlaf, gesundes Essen.

Kleine Kinder lügen gern

Ebenfalls im März hatte Professor Rainer Greifeneder, Sozialpsychologe an der Uni Basel, in Winterthur über die «Psychologie des Täuschens und Lügens» gesprochen. Er brachte den Zuhörenden das an sich ernste Thema mit viel Witz näher.

Ein gezeigter Kurzfilm liess wohl besonders die Herzen jener

«Mir ist nicht nur das Thema wichtig, sondern auch der Kontakt mit anderen Leuten.»

Eine Vorlesungs-Besucherin

ANZEIGE

INTERVIEW

Gesund Schlafen im Seniorenalter

Schlaf ist neben Bewegung und Ernährung einer der Hauptpfeiler unserer Gesundheit. Fundiertes Fachwissen und eine individuelle Schlafberatung sind gefragt, wenn die Schlafgesundheit im Fokus steht.

Im Interview sprechen wir mit dem Somnologen Dr. Daniel Brunner.



Dr. phil. Daniel Brunner
Zertifiziert in Schlafmedizin
ABSM, DGSM, ESRs, SGSSC
Trichtenhäuserstrasse 2
8125 Zollikerberg
info@somnologie.ch
www.somnologie.ch

Offt hört man, die Schlafdauer nehme im Alter ab. Entspricht dies der Wahrheit?

Diese Frage wird selbst unter Experten kontrovers diskutiert. Eine vor wenigen Wochen publizierte Studie mit mehr als 730'000 Erwachsenen aus 63 Ländern hat nun gezeigt, dass die subjektiv angegebene Schlafdauer bis im Alter von 33 Jahren abnimmt, dann während 20 Jahren stabil bleibt und im Alter ab 53 Jahren wieder zunimmt. Die Fähigkeit, nachts ohne Unterbruch zu schlafen, nimmt im höheren Alter ab. Mit den biologischen Veränderungen des Alterns geht auch die Fähigkeit zurück, tagsüber pausenlos aktiv und wach zu sein.

Schlafen Seniorinnen und Senioren nach der Pensionierung besser?

Eine Studie in der Allgemeinbevölkerung von Lausanne lieferte ein überraschendes Ergebnis: Die Leute sind zufriedener mit dem Schlaf, je älter sie werden. Im Ruhestand werden tägliche Schwankungen des Schlafs gelassener betrachtet. Die im Alter höhere Schlafzufriedenheit ist aber nicht mit einem besseren Schlaf gleichzusetzen, denn körperlich bedingte Schlafprobleme wie nächtliches Wasserlösen und schlafbezogene Atem- und Bewegungsstörungen nehmen im Alter zu. Diese organisch bedingte Abnahme der Schlafqualität kann zu längerem Schlaf, aber auch zu Problemen mit Schlaflosigkeit führen.

Gibt es noch andere Eigenheiten des Schlafs von Senioren?

Mit dem Lebensalter verschiebt sich der 24-stündige Rhythmus nach früher, es findet also eine zunehmende Tendenz zum Morgentyp statt. Noch bedeutsamer ist die erhöhte Empfindlichkeit auf Änderungen im Tagesrhythmus. Deswegen werden Schichtarbeit und Flugreisen über mehrere Zeitzeonen mit den Lebensjahren immer schlechter toleriert. Für eine gute Schlaf- und Lebensqualität im Alter ist ein stabiler Tagesrhythmus von Mahl-

zeiten, Sozialkontakten und anderen Aktivitäten von zentraler Bedeutung.

Nehmen Schlafstörungen generationenübergreifend zu?

Krisenzeiten, Krankheiten und unsichere Lebensumstände führten schon immer zu gestörtem Schlaf. Veränderungen des Schlafs unter hohen Belastungen oder gar Existenzängsten ist normal. Dies zeigte etwa die Bankenkrise 2008, die plötzlich viele Personen der Finanzbranche zu einer Schlafberatung veranlasste.

Die Zunahme von Schlafbeschwerden in den letzten Jahren führe ich vor allem auf die markanten Veränderungen in der Schlafkultur der modernen Welt zurück. Durch die allgegenwärtigen elektronischen Medien verlängern wir den Tag und können uns rund um die Uhr mit Unterhaltung, Licht, Kommunikation und anderen Reizen stimulieren. Die heutige nonstop-Gesellschaft hat dadurch in den letzten 50 Jahren nicht nur die Schlafdauer um fast eine Stunde verkürzt, sondern auch den 24-stündigen Tagesrhythmus geschwächt, der besonders im Alter für die Schlaf- und Lebensqualität wichtig ist.

Was sind häufige Klagen von älteren Personen in Ihrer Schlafberatung?

Nach der Pensionierung führt die ungebundene Lebensgestaltung bei vielen zu unregelmässigen Schlafzeiten und einer Verlängerung der nachts im Bett verbrachten Zeit. Wenn man als Person mit einer Schlafdauer von 8 Stunden während 9 Stunden im Bett liegt, so tritt nachts zwangsläufig eine Wachzeit von einer Stunde auf. Gemäss natürlichem Schlafmuster tritt diese Wachphase bei den meisten Leuten nach etwa 4 Stunden Schlaf auf. Viele haben dann Mühe, mit dieser Wachzeit mitten in der Nacht richtig umzugehen. Wenn sie nämlich glauben, dass Durchschlafen wichtig sei, werden sie nervös und besorgt.

Ist eine muntere Wachzeit in der Nachtmittag also keine Schlafstörung?

Wenn kein körperlicher Grund oder seelischer Druck für das Aufwachen verantwortlich ist, beklagen die Leute beim Aufwachen keine Beschwerden. Erst wenn sie merken, dass es noch nicht Morgen ist, fühlen sie sich frustriert oder gar krank. Hier ist Aufklärung und Beratung durch eine in allen Schlafproblemen kundige Fachperson wichtig um den Griff nach einem Durchschlafmittel zu vermeiden.

Was empfehlen Sie als Schlafexperte den SeniorInnen?

Eine gute Gesundheit bis ins hohe Alter ist etwas vom wertvollsten. Entsprechend fördern viele SeniorInnen ihre Gesundheit durch regelmässige Bewegung, Physiotherapie, Besuche im Fitnesscenter, Kochkurse und Beratungen für eine abwechslungsreiche Ernährung. Dass der Schlaf als dritte Säule der Gesundheit noch kaum Beachtung findet ist erstaunlich, wenn man bedenkt, dass eine einmalige individuelle Schlafberatung die Gesundheit und Lebensqualität anhaltend verbessert.

Auf was führen Sie die Vernachlässigung der Schlafgesundheit zurück?

Die Schlafmedizin fokussierte bisher auf die Abklärung von Krankheiten des Schlafs. Im medizinischen Tarifsystem finden sich nur technische Schlafuntersuchungen, während die Schlafberatung dort nicht existiert und deshalb als psychologische oder ärztliche Leistung erbracht wird. Breit ausgebildete Schlafexperten, auch Somnologen genannt, sind noch rar, vereinzelt gibt es aber bereits niederschwellige Angebote für klinischen Schlafberatung. Die Nachfrage nach Schlafwissen ist gross, denn das hohe Potential eines guten Schlafs wird heute allgemein erkannt.

Nebenwirkungen

heitsthemen. Zu Besuch in den «Universitären Vorlesungen Winterthur».

höher schlagen, die Enkelkinder haben. Man sieht ein Tischchen mit Spielsachen. Davor sitzen kleine Kinder, sie haben dem Tisch den Rücken zugekehrt. Eine Aufsichtsperson wird ans Telefon gerufen. Sie ermahnt die Kleinen, sich solange nicht umzudrehen. Eine versteckte Kamera fotografiert die Buben und Mädchen, auf deren Gesichtern zu sehen ist, wie sie zwischen Gehorsam und Neugier hin- und hergerissen sind. Nach kurzer Zeit drehen sich die meisten um. Die Aufsichtsperson kommt zurück und fragt die Kleinen, ob sie sich an das Umdrehverbot gehalten hätten. Die meisten Kinder, die drei Jahre und älter sind, schwindeln an dieser Stelle. Ein erst zweijähriges Mädchen dagegen gibt schüchtern zu, dass es nicht gehorcht hat.

Nach dem Film zählt Rainer Greifeneder weitere Fakten auf: Studien aus den USA zeigten, dass Männer und Frauen ungefähr gleich oft lügen. Im Durchschnitt zweimal täglich, wobei es grosse Unterschiede zwischen notorischen Lügenden und sehr ehrlichen Personen gibt. Lügen haben verschiedene Funktionen. Sie können zum eigenen Vorteil

eingesetzt werden, aber auch zum Schutz anderer und im Interesse der Gemeinschaft.

Zwei Drittel Frauen

Die «Universitären Vorlesungen Winterthur» sind gut besucht. Bei Professor Greifeneders Vortrag hörten rund 200 Personen zu, beim Referat von Professor Popp noch mehr. Etwa zwei Drittel der Zuhörenden waren Frauen, ein Drittel Männer. Die Angebote lassen sich auch online verfolgen, wobei dann der soziale Teil des Anlasses entfällt. «Mir ist nicht nur das Thema wichtig, sondern auch der Kontakt mit anderen Leuten», betont eine Besucherin.

Gesundheitsthemen sind bei Seniorinnen und Senioren besonders beliebt. Aber auch anderes findet Interesse. So referierte Katja Rost, Professorin am Soziologischen Institut der Uni Zürich, kürzlich über «Die Beständigkeit der Gendernormen». Und im kommende Herbstsemester stehen Themen wie «Psychogramm des Tyrannen» oder «Lebenserwartung im Zoo» auf dem Programm.

Ein Jahresabo für die 25 Vorlesungen in Winterthur kostet

150 Franken, ein Einzeleintritt 20 Franken. Der Verein ist knapp bei Kasse, weil er nicht direkt einer Universität angeschlossen ist und keine staatlichen Subventionen bezieht. Mit den Einnahmen müssen die Referentinnen und Referenten bezahlt und die Saalmiete bestritten werden. Lediglich für die Druckkosten kommt die Zürcher Kantonalbank auf. Der Regionale Seniorinnen- und Senioren-Verband Winterthur (RSVW) stellt das Sekretariat.

Und die Organisation? Die Themenfindung, die Suche nach Referentinnen und Referenten,

der Kontakt zum Publikum? Das besorgen zwei Frauen im Pensionsalter, Rita Ammann und Ursula Grimm-Hutter, beide ehemalige Berufsberaterinnen. Sie arbeiten ehrenamtlich, erhalten also kaum Entschädigung. Fühlen sie sich nicht ein wenig ausgebeutet? Beide winken ab. «Wir freuen uns halt einfach, wenn so viele Leute kommen und die Vorlesungen Anklang finden», sagt Ammann. Der Arbeitsaufwand betrage ungefähr einen Tag pro Woche. «Aber das Amt bringt viele interessante Kontakte und tolle Erfolgserlebnisse!»

Universitäre Vorlesungen Winterthur

Teilnehmen können Frauen und Männer ab 60 Jahren – unabhängig von der Schulbildung. Jüngere Begleitpersonen sind willkommen. Personen mit Jahresabo geniessen ein besonderes Privileg: Die Seniorenuniversität Zürich gewährt ihnen Gratis-Zutritt zu den eigenen fünfzig Vorträgen im Irchel-Gebäude. Auch der umgekehrte Weg ist möglich. Das kann deshalb interessant sein, weil in Winterthur Referierende aus der ganzen Schweiz anreisen, während man in Zürich «nur» mit den eigenen Professorinnen und Professoren arbeitet. rsvw.ch, seniorenuni.uzh.ch

Weitere Seniorenunis

Nähere Informationen über die Seniorenuniversitäten Basel, Bern, Luzern, Genf, Neuenburg, Tessin, Waadt und Zürich: uni-3.ch



Die beiden ehrenamtlichen Organisatorinnen Rita Ammann (rechts) und Ursula Grimm-Hutter zusammen mit Prof. Julius Popp. Bild: zvg



Hier erhalten Sie Wissen aus erster Hand!

Die Vortragsreihe findet statt vom
15. Februar bis 10. Mai 2023 und
20. September bis 6. Dezember 2023
Jeweils mittwochs
um 14.30 Uhr bis max. 16.00 Uhr

Veranstaltungsort:

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte
Wissenschaften, St. Georgenplatz 2, 8401 Winterthur

Das Jahresabonnement kostet CHF 150
Ein Einzeleintritt CHF 20

Mit dem Jahresabo können alle 25 Vorlesungen
in Winterthur sowie alle Vorlesungen der
Seniorenuni in Zürich besucht werden.

Das Jahresprogramm finden Sie unter
rsvw.ch/uvw/jahresprogramm
Kontakt: uni.vorlesungen@rsvw.ch



Gut umsorgt zu Hause leben

Im Alter zu Hause und in vertrauter Umgebung bleiben und leben können – auch dann noch, wenn es ganz alleine nicht mehr geht. Das ist ein weit verbreiteter Wunsch vieler älterer Menschen. Dank Pro Senectute Home und seinen qualifizierten, fürsorgenden Mitarbeitenden ist das möglich.

Der typische Einsatz von Pro Senectute Home ist eine Kombination aus Pflege, Betreuung und Haushaltsarbeiten.

Pro Senectute Home übernimmt die Betreuung, Grundpflege, Haushaltführung oder gemeinsame Aktivitäten nach Bedarf – stundenweise, an festgelegten Tagen oder im Rahmen einer 24-Stunden-Betreuung rund um die Uhr.

«Wir können gezielt auf die Bedürfnisse der Kunden eingehen. Neben der professionellen Erledigung diverser Aufgaben sind uns auch der zwischenmenschliche Kontakt und Austausch sehr wichtig», sagt Flurin Truog, für die Dienstleistung Pro Senectute Home zuständiges Geschäftsleitungsmitglied von Pro Senectute Kanton Zürich.

Ein kleines Team kümmert sich immer um dieselbe Person. Alle Dienstleistungen werden nach dem Motto «Alles aus einer Hand» von einer Fachperson erbracht. Diese wird so zu einer wichtigen und verlässlichen Bezugsperson.

Pro Senectute Kanton Zürich wählt das eigene Personal deshalb sehr sorgfältig aus. Alle Mitarbeitenden sind in der

Region verankert, kennen die Schweizer Kultur und Gepflogenheiten und verstehen Schweizerdeutsch. Sie verfügen mindestens über ein Zertifikat als PflegehelferIn des Schweizerischen Roten Kreuzes. Die Pflegeleistungen sind entsprechend über die Krankenkasse verrechenbar.

Für Flurin Truog ist wichtig, vieles aus einer Hand und koordiniert anbieten zu können. Bei den Kunden zu Hause bemerke man Veränderungen schnell: Ist jemand mit administrativen und finanziellen Belangen überfordert, können Treuhanddienst oder Büroassistenz von Pro Senectute Kanton Zürich Unterstützung leisten. Es komme aber auch vor, dass gewisse Leistungen, die beispielsweise nach einem Spitalaufenthalt nötig waren, wieder selbstständig bewältigt werden können. «Wir möchten nur anbieten, was sinnvoll ist und den Kunden weiterhilft.»

Informieren Sie sich über Pro Senectute Home auf www.pszh.ch/home oder rufen Sie uns an: 058 451 51 51