



## **RINGVORLESUNG MÖNCHEGLADBACH**

### **GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN IM ALTER**

### **INTERDISZIPLINÄRE PERSPEKTIVEN**

**Donnerstags | 14:15 – 15:45 Uhr**

**Start: 17. Oktober 2024**

**(Entfällt am 24.10., 14.11.2024 und 02.01.2025)**

**Hochschule Niederrhein**

**Webschulstr. 39 - Ecke Richard-Wagner-Str.**

**41065 Mönchengladbach**

**Raum S 301**

**Moderation | Miriam Grates**

„Gesundheit ist das höchste Gut“ – diese, wenn auch nicht ganz unumstrittene Volksweisheit spiegelt sich auch in der Definition von Gesundheit der WHO aus dem Jahr 1948 wider, wonach Gesundheit „ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens“ ist, „und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen“.

Doch wie lässt sich dieser Zustand im höheren Alter, einer Lebensphase, die tendenziell durch eine Zunahme an gesundheitlichen Einschränkungen und kritischen Lebensereignissen gekennzeichnet ist, erreichen? Expertinnen und Experten unterschiedlicher Disziplinen werden dieser und weiteren Fragen im Rahmen der Ringvorlesung nachgehen. Es wird erläutert, inwiefern der individuelle Lebensstil, persönliche Ressourcen, soziale Beziehungen, die medizinische Versorgung, gesellschaftliche Altersbilder und weitere Faktoren unseren Gesundheitszustand, die Lebensqualität und das Wohlbefinden im Alter prägen.

**Gesundheit und Wohlbefinden im Alter –  
Antworten aus der Psychologie**

**| Prof. Dr. Dipl.-Psych. Dieter Wälte**

Professur „Klinische Psychologie und Persönlichkeitspsychologie“, Fachbereich Sozialwesen, Hochschule Niederrhein

**Donnerstag | 17.10.2024 | 14:15 – 15:45 Uhr**

Die Biologie ist keine Freundin des Alters, könnte man sagen. Jedoch sind mit zunehmendem Lebensalter nicht zwangsläufig Einschränkungen in der Lebensqualität verbunden. Dieser Vortrag beschäftigt sich zunächst mit neurobiologischen Prozessen im Alter, um zu verstehen, welche Faktoren im Gehirn die Gesundheit und das Wohlbefinden im Alter einschränken können. Aus der Perspektive der Psychologie werden danach Antworten entwickelt, wie Gesundheit und Wohlbefinden im Alter gefördert werden können. Eine Schlüsselstellung nehmen dabei die Bindung und die soziale Unterstützung ein. Aktuelle neurobiologische Studien lassen erahnen, welche negativen Konsequenzen für die psychische Gesundheit zu befürchten sind, wenn Personen keine positiven Erfahrungen mit Bindung und sozialer Unterstützung sammeln konnten. Für das Erleben von Bindung sind soziale Berührungen wichtig, die einsame Personen nur selten erfahren. Für das Wohlbefinden im Alter sind somit Strategien notwendig, die soziale Teilhabe und Wertschätzung ermöglichen. Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit können dabei als Katalysatoren wirken.



Die Ringvorlesung in Mönchengladbach findet in Präsenz statt und wird zeitgleich live via Zoom übertragen. Die Zugangsdaten zu der Zoom-Sitzung werden Ihnen rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail zugeschickt und in unserem FAUST-Moodle-Raum hinterlegt.

Die Teilnahme ist möglich für eingeschriebene Studierende, Gasthörernde und Beschäftigte der HS Niederrhein.  
Anmeldung: [faust@hs-niederrhein.de](mailto:faust@hs-niederrhein.de)

### **Gesundheit und Wohlbefinden im Alter – die medizinische Perspektive**

**| Univ.-Prof. Dr. M. Cristina Polidori**

Fachärztin für Innere Medizin und Geriatrie, Oberärztin und Leitung Klinische Altersforschung, Klinik II für Innere Medizin, Universitäre Altersmedizin, Universitätsklinik Köln, Principal Investigator CECAD, Universität zu Köln

**Donnerstag | 31.10.2024 | 14:15 – 15:45 Uhr**

Die WHO hat in den letzten Jahrzehnten eine Reihe von Initiativen ergriffen, die darauf abzielen, das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens ist, den es zu erhalten und nicht nur wiederherzustellen gilt. Dank des wissenschaftlichen Fortschritts weiß man heute viel darüber, wie man diese Ziele durch Prävention und Resilienz erreichen kann.

### **Am Ende alles für die Katz? – Über Sinn und Sinnfindung im Alter**

**| Benedikt Eisermann**

M. A. Philosophie, Psychologie, Erziehungswissenschaft, Lehrkraft für besondere Aufgaben am Fachbereich Sozialwesen, Hochschule Niederrhein  
**Donnerstag | 07.11.2024 | 14:15 – 15:45 Uhr**

Viele Menschen, die in einer fortgeschrittenen Lebensphase bilanzierend auf ihr bisheriges Leben zurückschauen – und auf das Leben, das noch vor ihnen liegt – überkommen häufig Fragen nach dem Sinn ihres Lebens: Habe ich das Leben, das hinter mir liegt, sinnvoll verbracht? Wie kann ich das Leben, das noch vor mir liegt, sinnvoll gestalten? Wofür lebe ich überhaupt? Ist im Grunde alles egal, weil ich irgendwann ohnehin tot sein werde? Im Vortrag sollen Antworten auf Fragen des Lebenssinns und der Sinnfindung gegeben werden – verbunden mit einem Blick auf verschiedene Lebensbedeutungen und Sinndimensionen, die zu einem sinnerfüllten Leben beitragen können.

### **Renteneintritt, Pflege, Verlust – Wie beeinflussen kritische Lebenslaufereignisse unser Wohlbefinden?**

**| Prof. Dr. Moritz Heß**

Professur „Gerontologie“ und Leiter des Kompetenzzentrums REAL, Fachbereich Sozialwesen, Hochschule Niederrhein

**Donnerstag | 21.11.2024 | 14:15 – 15:45 Uhr**

Über den gesamten Lebensverlauf gibt es einschneidende Ereignisse wie die Einschulung, den Berufseinstieg, die Geburt eines Kindes, den Rentenübergang oder den plötzlichen Beginn einer Pflegebedürftigkeit. Diese kritischen Lebenslaufereignisse können tiefgreifende Auswirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden und somit auf die Gesundheit ausüben. Gleichzeitig können sie die Resilienz, also die Fähigkeit zur Bewältigung zukünftiger Herausforderungen stärken, was die allgemeine Gesundheit fördert. Im Vortrag wird dabei auf kritische Ereignisse des späteren Lebensverlaufs fokussiert.

---

### **Wirkung von Bewegung auf die Gefäßgesundheit im Alter**

**| Dr. sc. med. Lukas Streese**

Sport- und Bewegungsgerontologe, Post-Doc am Fachbereich Gesundheitswesen, Hochschule Niederrhein

**Donnerstag | 28.11.2024 | 14:15 – 15:45 Uhr**

Veränderungen im Gefäßsystem sind ein Hauptrisikofaktor für kardiovaskuläre Ereignisse wie zum Beispiel Schlaganfälle und Herzinfarkte. Unser Lebensstil trägt entscheidend dazu bei wie unsere Gefäße altern. Im Vortrag wird die normale und abnormale Alterung des Gefäßsystems erörtert. Dabei geht es unter anderem um adäquate Analysemethoden zur Beurteilung der Gefäßgesundheit. Wir werden außerdem besprechen, welchen Beitrag körperliche Aktivität zur Erhaltung und Verbesserung der Gefäßgesundheit im Lebensverlauf leisten kann. Der Vortrag wird abgerundet durch konkrete Aktivitäts- und Bewegungsempfehlungen.

### **Ernährung für Gesundheit – Was ist im Alter wichtig?**

**| Prof. Dr. Christel Rademacher**

Professur „Angewandte Ernährungswissenschaft“, Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Niederrhein

**Donnerstag | 05.12.2024 | 14:15 – 15:45 Uhr**

Wenn es um gesunde Ernährung geht, sind Meinungen fast ebenso zahlreich wie Krankheiten, die in Zusammenhang zu Ernährung stehen. Was ist überhaupt gesunde Ernährung? Geht es um Kalorien? Geht es um bestimmte Lebensmittel? Was ist mit Getränken? Sollen Pillen und Pulver die Nahrung ergänzen? Und was ist zu tun, wenn die Gesundheit beeinträchtigt ist? Wichtiger noch, welche Ernährung tut der Gesundheit gut? Diesen Fragen geht der Vortrag nach und schaut genau auf das, was im Alter besonders wichtig wird.

---

### **Brauchen „Silver Seniors“ noch einen Jungbrunnen? Bilder vom alten Menschen**

**| Dr. phil. Dirk Tölke**

Kunsthistoriker, Dozent im Rahmen des FAUST-Gasthörerprogramms

**Donnerstag | 12.12.2024 | 14:15 – 15:45 Uhr**

Bilder vom alten Menschen – Zwischen Jugendkult und reifem Alter, zwischen Würde und Vergeisung verweist die Kunst auf Vieles.

---

### **Arzneimittelnebenwirkungen im Alter – eine Frage des Geschlechts?**

**| Priv.-Doz. Dr. med. Katja S. Just**

Fachärztin für klinische Pharmakologie, Institut für klinische Pharmakologie, Universitätsklinikum RWTH Aachen

**Donnerstag | 19.12.2024 | 14:15 – 15:45 Uhr**

Viele Menschen nehmen mit steigendem Alter Arzneimittel ein. Während viele Krankheiten so wirksam behandelt werden, können jedoch auch Nebenwirkungen aus der Pharmakotherapie entstehen. In dieser Vorlesung wird ein Einblick über aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse vermittelt und versucht die Frage zu beantworten, in wie weit das Geschlecht eine Rolle für das Auftreten von Nebenwirkungen im Alter spielt.



+ TN | ONLINE &amp; MG

Diese Ringvorlesung in Mönchengladbach findet in Präsenz statt und wird zeitgleich live via Zoom übertragen. Die Zugangsdaten zu der Zoom-Sitzung werden Ihnen rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail zugeschickt und in unserem FAUST-Moodle-Raum hinterlegt.

### Freiwilliges Engagement und Gesundheit – Glücklich, wer geben kann und darf?

| **Tanja Kulig-Braß**

Sozialarbeiterin M.A., Trainerin für Diversität und Interkulturalität (WaiK®-Institut Köln), Koordinatorin des SPKOM beim Reha-Verein Mönchengladbach

**Donnerstag | 09.01.2025 | 14:15 – 15:45 Uhr**

Laut Freiwilligensurvey der Bundesregierung sind 39,7 Prozent der Bevölkerung in Deutschland regelmäßig freiwillig engagiert. Bei den 65-Jährigen und Älteren investieren knapp 26 Prozent zwischen drei und fünf Stunden und gut 22 Prozent sechs Stunden und mehr in der Woche in ihre freiwillige Tätigkeit. Verschiedene Studien zeigen: Freiwillige helfen nicht nur anderen, sondern tragen auch zu ihrer eigenen Gesunderhaltung bei, wenn sie ihr Engagement als zufriedenstellend empfinden. Jedoch ist die Forderung nach Teilhabe am Engagement für alle Menschen in Deutschland noch nicht Realität. Auch mit Blick auf die Gestaltung inklusiver Sozialräume besteht großer Bedarf, vorhandene Potenziale besser zu heben. Im Vortrag werden Erkenntnisse zum Zusammenhang von Freiwilligenarbeit und Gesundheit aus Theorie und Praxis vorgestellt.

### Freundschaften und soziale Aktivitäten als Stolpersteine für ältere Menschen? Die Corona-Pandemie, Sozialkapital und der Zusammenhang zwischen subjektiver und funktionaler Gesundheit

| **Dr. Stefan Stuhlt**

Dipl.-Sozialwissenschaftler, Leiter Informationssysteme und Forschungsdatenzentrum, Deutsches Zentrum für Altersfragen, Berlin

**Donnerstag | 16.01.2025 | 14:15 – 15:45 Uhr**

Ältere Menschen berichten oft gute subjektive Gesundheit, obwohl ihre funktionale Gesundheit nachlässt. Diese Diskrepanz wird möglich, weil Individuen die Bewertung ihrer körperlichen und funktionalen Gesundheit mit der Bewertung ihrer allgemeinen Lebenssituation kombinieren. Die Zufriedenheit mit der eigenen Lebenssituation basiert aber nicht allein auf der „objektiven“ Gesundheit, sondern wahrscheinlich auch auf der Fähigkeit der Älteren, weiterhin ihren sozialen Aktivitäten nachgehen zu können. Während der Corona-Pandemie mussten aber fast alle sozialen Aktivitäten eingestellt werden. Damit ergibt sich die einmalige Möglichkeit den Einfluss von sozialen Aktivitäten auf die Einschätzung der subjektiven Gesundheit zu prüfen.