



NETZWERK  
ALTERN-  
FORSCHUNG



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386

# Tag der offenen Tür

20. Mai 2017, 11.00 - 16.00 Uhr, Programmheft

10 JAHRE  
NETZWERK ALTERNFORSCHUNG

NAR 10 JAHREN  
AHRE NAR 10 JA



# INHALT

## Grußwort

5

## Vorträge

8/16 und 18/24

- 11.00 Uhr/ Prof. Dr. Dr. h.c. Konrad Beyreuther Raum 120, Clarissa Muhlack Raum 014
- 11.30 Uhr/ Dr. Michael Schwenk Raum 120, Andrea Germann Raum 014
- 12.00 Uhr/ Prof. Dr. Jürgen M. Bauer Raum 120, Christine Keller Raum 014
- 12.30 Uhr/ Prof. Dr. Hans-Werner Wahl Raum 120, Liesa Hoppe Raum 014
- 13.00 Uhr/ Michaela Weber Raum 120, Filmvorführung Raum 014
- 13.30 Uhr/ Patrick Heldmann Raum 120
- 14.00 Uhr/ Dr. Laura Schmidt Raum 120
- 14.30 Uhr/ Prof. Dr. Ben Schöttker Raum 120, Claudia Eckstein Raum 014
- 15.00 Uhr/ Dr. Marion Bär Raum 120, Andrea Germann Raum 014
- 15.30 Uhr/ Dr. Christoph Rott Raum 120

## Filmvorführung

17

- 13.00 Uhr/ Sputnik Moment, Dokumentarfilm, D2015, 60 min, FSK 0, Raum 014

## Aktivitäten

25/30

- Der Alterssimulationsanzug, Gang 1. OG
- Ganganalyse, Bewegungslabor 2. OG
- Gedächtnistests, Bibliothek 1. OG
- Senior-Fitness-Test, Raum 045, IfG

## Erzählcafé

31

## 10 Jahre NAR

32/33

## Büchertisch

34



# GRUSSWORT

Mit einer Reihe von Jubiläumsveranstaltungen möchte das Netzwerk Altersforschung (NAR) sein 10-jähriges Bestehen feiern. Nach einem Festvortrag von Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr und Prof. Dr. Dr. h.c. Andreas Kruse und einem Jubiläumskongress in der Alten Aula lädt das NAR in seine Räume in die Bergheimer Straße 20, 69115 Heidelberg ein zu einem

## **TAG DER OFFENEN TÜR.**

Wir sind stolz auf das Erreichte. Angefangen hat das NAR mit drei Räumen im EG, zwei im UG und der Bibliothek im 1. OG, mittlerweile ist die ganze 1. Etage hinzugekommen sowie ein Bewegungslabor im 2. OG. Über 40 Doktoranden haben erfolgreich ihre Promotion abgeschlossen, alle haben eine Anstellung gefunden, einige bereits Professuren. Zurzeit forschen 24 Doktoranden und zwei Nachwuchsgruppenleiter an Projekten, die den Menschen in seiner Gesamtheit bzw. Komplexität betrachten.

**Wir freuen uns auf Sie!**



Prof. Dr. Dr. h.c. Konrad Beyreuther  
Gründungsdirektor



Dr. Birgit Teichmann  
Wissenschafts-Management



## Was erwartet Sie?

Wie fühlt man sich mit 80? Wie ist das, wenn jede Bewegung schwerer fällt, die Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, das Gehör nicht mehr so gut ist und das Augenlicht nachlässt? Mit einer kurzweiligen Vortragsreihe und einem Film zeigen Wissenschaftler aktuelle Schnappschüsse aus ihren Labors:

- Wie erforscht man das Altern?
- Wie wird man 100 Jahre alt?
- Gedächtnistests, Ganganalysen und Trainingsverfahren laden zum Mitmachen ein.
- Wann ist mein schlechtes Gedächtnis wirklich Alzheimer, und wie kann ich vorbeugen?

Unternehmen Sie mit unserem Alterssimulationsanzug eine kleine Zeitreise, schauen Sie sich einen Film aus der Region zum Thema Alter und Altern an oder treffen Sie sich mit anderen Interessierten in unserem Erzählcafé.

**11.00 Uhr - Raum 120**

## **Demenz im Rückwärtsgang**

Prof. Dr. Dr. h.c. Konrad Beyreuther

Immer weniger Menschen erkranken an Demenz – und wenn sie erkranken, dann häufiger später. In den Industrienationen ist die Rate der Demenzerkrankungen über 65-Jähriger in den letzten zwanzig Jahren um etwa ein Viertel gesunken. Die echte Herausforderung ist es nun für uns herauszufinden, welche einzelnen Faktoren oder welche Kombination von Faktoren dafür verantwortlich sind, wie z.B. mehr Bildung, mehr Bewegung, ausreichende und ausgewogene Ernährung sowie die Senkung kardiovaskulärer Risikofaktoren.



**Prof. Dr. Dr. h.c. Konrad Beyreuther**  
Gründungsdirektor  
Netzwerk AlternsfoRschung  
+49 6221 54 6845  
beyreuther@nar.uni-heidelberg.de

---



**11.00 Uhr - Raum 014**

## **Medikamente im Alter: Welche Arzneimittel sollten vermieden werden?**

Clarissa Muhlack

Arzneimittel spielen insbesondere für ältere Menschen eine wichtige Rolle. Etwa 95% der 70- bis 79-jährigen Deutschen nehmen mindestens ein Arzneimittel ein, etwa 50% sogar fünf oder mehr Präparate. Mit dem Alter ändert sich die Konstitution des Körpers, was wiederum die Verträglichkeit von Arzneimitteln beeinflusst. Potenziell inadäquate Medikamente sind Arzneimittel, die für ältere Menschen ein unnötig hohes Risiko darstellen und wenn möglich vermieden werden sollten. In meinem Vortrag möchte ich darauf eingehen, warum einige Arzneimittel im Alter schlechter vertragen werden. Ich werde potenziell ungeeignete Arzneimittel vorstellen und über mögliche Konsequenzen ihrer Anwendung aufklären.



### **Clarissa Muhlack**

Doktorandin  
Netzwerk AlternsfoRschung  
+49 6221 54 8143  
muhlack@nar.uni-heidelberg.de

---

**11.30 Uhr - Raum 014**

## **Demenz in der Schönen Literatur**

Andrea Germann

Jede Krankheit, jeder Kranke hat eine Geschichte zu erzählen, immer eine neue, eine andere Geschichte, aus der wir lernen können. Demenz wird oft mit dem Vergessen, mit Angst, gar mit demütigenden Bildern verbunden. Eine Krankheit, die vieles in Frage stellt, die uns vieles wegnimmt, die Fähigkeit zu denken, sich zu erinnern, – was uns als Menschen ausmacht, worüber wir uns definieren. Somit bieten sowohl fiktionale Texte als auch Berichte von Angehörigen eine einzigartige Gelegenheit, diese Erkrankung zu erforschen und zwar aus der Sicht der Angehörigen als auch aus der Sicht der Erkrankten.



**Andrea Germann**

Doktorandin

Netzwerk AlternsfoRschung

+49 6221 54 8139

germann@nar.uni-heidelberg.de

---

**11.30 Uhr - Raum 120**

## **Integriertes Alltagstraining: Der Alltag als Fitnessstudio**

Dr. Michael Schwenk

Nur ein geringer Teil älterer Menschen führt regelmäßig gezieltes Kraft- und Balancetraining durch. Eine zentrale Frage ist, wie man Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter zu langfristigem Training führen kann. Ein relativ neuer Ansatz ist das „Lifestyle-integrated Functional Exercise“/ (LiFE)-Programm. Es basiert auf der Idee, spezifische und evidenzbasierte Trainingsübungen in der Alltagsroutine einer Person zu verankern, anstatt diese im Rahmen eines separaten Bewegungsprogramms durchzuführen. In LiFE werden Alltagstätigkeiten so modifiziert, dass sie einen relevanten Trainingseffekt haben. Die persönliche Alltagsroutine gibt vor, wann und wo trainiert wird. Im Vortrag wird das theoretische Konzept des LiFE-Programms vorgestellt. Zudem werden praktische Übungsvorschläge vermittelt.



**Dr. Michael Schwenk**  
Nachwuchsgruppenleiter  
Netzwerk AltersfoRschung  
+49 6221 54 8248  
schwenk@nar.uni-heidelberg.de

---

**12.00 Uhr - Raum 014**

## **Warten auf... Gedanken zu sinnerfüllter Gestaltung des Alter(n)s**

Christine Keller

Einblicke in das Leben von alten Menschen in institutionellen Pflegeeinrichtungen bilden den Ausgangspunkt für diese Gedanken zur sinnerfüllten Gestaltung des Alter(n)s. Warten zeigt sich hier als ein Phänomen, das im Alter scheinbar eine andere Qualität erlangt. Wie jeden Tag verweilt die 83-jährige Paula Steger mit geneigtem Kopf nach dem Essen stundenlang an ihrem Platz und wartet ihren Aussagen zufolge „auf einen günstigen Moment“. Die alte Dame ist Bewohnerin einer Altenpflegeeinrichtung. Sie erinnert an Estragon und Wladimir, die in dem Stück „Warten auf Godot“ ihre Zeit damit verbringen, nichts anderes zu tun außer zu warten, ohne zu wissen, auf wen oder was sie warten. Unter Beachtung der Verletzlichkeiten des Alters fragt der Vortrag nach den Potentialen und Variationen, Zeit bis ins hohe Lebensalter sinnhaft zu gestalten.



**Christine Keller**

Doktorandin  
Netzwerk AlternsfoRschung  
+49 6221 54 8139  
keller@nar.uni-heidelberg.de

---

12.00 Uhr - Raum 120

## Übergewicht und Adipositas im Alter – Stille Reserve für die schlechten Zeiten oder Hindernis auf dem Weg zum guten Altern?

Prof. Dr. Jürgen M. Bauer

Das „richtige“ Gewicht stellt in allen Lebensphasen eine große Herausforderung dar. Allerdings ist es dabei wichtig zu wissen, welcher Gewichtsbereich und welche Gewichtsentwicklung gegebenenfalls diejenigen sind, welche die beste Prognose hinsichtlich Lebenserwartung und Fitness verheißen. Im Alter kehrt sich manche Gesundheitsmaxime, die in jüngeren Jahren gilt, in ihr Gegenteil um. So erfordert eine Aussage zum individuell empfohlenen Gewicht eine differenzierte Betrachtung. Verallgemeinernd kann festgestellt werden, dass im fortgeschrittenen Alter ein höheres Gewicht mit einem längeren Überleben verbunden ist. Allerdings ist dabei zu bedenken, dass ein höheres Gewicht mit einer verminderten Mobilität und einem erhöhten Risiko für das Auftreten einer Behinderung verbunden ist. So kommt dem individuellen Fitnesszustand bei der Beurteilung des Gewichtes eine besondere Bedeutung zu.



**Prof. Dr. Jürgen M. Bauer**  
Ärztlicher Direktor  
Agaplesion Bethanien  
Krankenhaus Heidelberg  
+49 6221 319 1501  
bauer@nar.uni-heidelberg.de

---

**12.30 Uhr - Raum 014**

## **Kalium – Mineralstoff mit großer Wirkung**

Liesa Hoppe

Kalium hat eine wichtige Funktion für die Erregbarkeit und Kommunikation unserer Zellen sowie für den Erhalt einer normalen Herzfunktion. Abweichungen von der Normalkonzentration im Blut, z. B. ein Mangel, können schwerwiegende Folgen haben. Die Ursache für einen Kaliummangel kann neben einer zu geringen Aufnahme über die Nahrung auch eine erhöhte Ausscheidung von Kalium sein, z. B. durch bestimmte Arzneimittel. Eine aktuelle Zusammenfassung von Beobachtungsstudien konnte zeigen, dass bestimmte Personengruppen ein erhöhtes Risiko für Herzrhythmusstörungen und Herztod aufweisen, wenn die Kaliumkonzentration im Blut von den Normalwerten abweicht. In meinem Vortrag möchte ich auf diese gefährdeten Personengruppen genauer eingehen und Ansätze zur Prävention von Kaliummangel aufzeigen.



**Liesa Hoppe**  
Doktorandin  
Netzwerk Altersforschung  
+49 6221 54 8143  
hoppe@nar.uni-heidelberg.de

---

**12.30 Uhr - Raum 120**

## **Auf das gefühlte Alter kommt es an – oder doch nicht?**

Prof. Dr. Hans-Werner Wahl

In diesem Beitrag werden neueste Befunde zur Rolle des „subjektiven Alterns“ dargestellt. Diese zeigen, dass subjektive Bewertungen des eigenen Alterns durchaus in bedeutsamer Weise mit Endpunkten wie Gesundheit, kognitive Leistung und Wohlbefinden zusammenhängen. Andererseits sollte eine solche Sichtweise auch nicht überzogen werden, denn es gibt eine Reihe weiterer Risiko- und Schutzfaktoren für erfolgreiches Altern.



**Prof. Dr. Hans-Werner Wahl**  
Direktor NAR  
Universität Heidelberg  
+49 6221 54 8127  
wahl@nar.uni-heidelberg.de

---

**13.00 Uhr - Raum 120**

## **Bestimmung der Gleichgewichtsfähigkeit**

Michaela Weber

Mit zunehmendem Alter kann es zu Einschränkungen beim Gleichgewicht kommen. Folglich kann das Sturzrisiko erhöht sein. Eine genaue Messung kann helfen, Einschränkungen des Gleichgewichts zu erkennen und gezielte Maßnahmen wie z.B. ein Gleichgewichtstraining einzuleiten. Im Vortrag werden verschiedene Methoden vorgestellt, wie Sie mit einfachen Mitteln selbst ihre Gleichgewichtsfähigkeit und Mobilität bestimmen und im Vergleich zu ihrer Altersgruppe einstufen können.



**Michaela Weber**

Doktorandin  
Netzwerk AlternsfoRschung  
+49 6221 54 8132  
weber@nar.uni-heidelberg.de

---



**13.00 Uhr - Raum 014**

## **Sputnik Moment – 30 gewonnene Jahre**

Deutschland 2015, Dokumentarfilm, 60 min, FSK 0

**Die Filmaufführung findet in Anwesenheit der Autorin und Produzentin Barbara Wackernagel-Jacobs statt**

Wir leben heute länger, haben mit 50 noch rund 30 gesunde Jahre vor uns. Wie wollen wir umgehen mit dieser gewonnenen Zeit? Länger schlafen, die Welt bereisen, Rosen züchten? Und was, wenn alle diese Dinge getan sind? Die New Yorker Geriaterin Linda Fried nennt es einen „Sputnik Moment“ – eine der größten Chancen und Herausforderungen in der Geschichte der Menschheit, jedenfalls keine Katastrophe.



### **Regie**

Lukas Schmid

### **Drehbuch**

Lukas Schmid  
Barbara Wackernagel-Jacobs

### **Kamera**

Lukas Schmid

### **Schnitt**

Lukas Schmid  
Konrad Kirstein

### **Musik**

Julian Heidenreich

### **Sprecher**

Gert Heidenreich

### **Produzent**

Barbara Wackernagel-Jacobs

### **Produktionsfirma**

carpe diem Film & TV Produktion GmbH

**13.30 Uhr - Raum 120**

## **Hochintensives funktionelles Training (HIFE-Programm) – Ein effektives Trainingsprogramm für Senioren**

Patrick Heldmann

Schwedische Physiotherapeuten haben ein „Hochintensives funktionelles Training“ (HIFE-Programm) für Senioren entwickelt. Das Ziel dieses Programms ist es, die Beinkraft, Balance und Mobilität der Senioren zu verbessern. Dabei wird funktionsspezifisch und alltagsrelevant trainiert. Das Programm wurde mittlerweile auch erfolgreich in deutschen Pflegeheimen getestet. In dem Vortrag wird das HIFE-Programm den interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern vorgestellt.



**Patrick Heldmann**

Doktorand

Netzwerk AlternsfoRschung

+49 6221 54 8134

heldmann@nar.uni-heidelberg.de

---

14.00 Uhr - Raum 120

## **Körperlich aktiv im Ruhestand: Welche Rolle spielt die eigene Sicht auf das Älterwerden?**

Dr. Laura Schmidt

Welchen Stellenwert nimmt das subjektive Alternserleben bei der Planung und Umsetzung körperlicher Aktivitätsziele ein? Führt eine positive Alterssicht dazu, dass Menschen einen aktiveren Lebensstil entwickeln? Im Vortrag werden u.a. Ergebnisse einer Interventionsstudie diskutiert, die bisher wenig aktive Personen in der nachberuflichen Phase darin unterstützt, ihr Aktivitätslevel zu steigern. Dabei wurden die Feedbackmöglichkeiten kommerziell verfügbarer Aktivitäts-Tracker genutzt und auf Grundlage gesundheitspsychologischer Theorien Ressourcen gestärkt, beispielsweise über Planungshilfen und Rollenmodelle.



### **Dr. Laura Schmidt**

Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Institut für Psychologie

Universität Heidelberg

+49 6221 54 7297

[laura.schmidt@psychologie.uni-heidelberg.de](mailto:laura.schmidt@psychologie.uni-heidelberg.de)

---

**14.30 Uhr - Raum 014**

## **Das Krankheitsbild „Delir“ aus der Perspektive von William Shakespeare**

Claudia Eckstein

Bereits vor über 400 Jahren führte William Shakespeare das Krankheitsbild „Delir“ sehr treffend aus. In seinem Werk „König Lear“ und anhand des gleichnamigen Protagonisten skizziert er einen klassischen Krankheitsverlauf. Seine bildhafte Beschreibung des Krankheitsbildes greift klinische Erscheinungsformen des Delirs auf, bspw. Verwirrheitszustände und Wahrnehmungsstörungen. Darüber hinaus enthält sein Werk bereits erste Ansätze zur Verhinderung und Behandlung von Delirien, die heute noch höchst bedeutsam sind.



### **Claudia Eckstein**

Doktorandin  
Netzwerk AlternsfoRschung  
+49 6221 54 8134  
eckstein@nar.uni-heidelberg.de

---

14.30 Uhr - Raum 120

## **Vitamin D-Mangel: Risikofaktor für häufige chronische Erkrankungen und einen frühzeitigen Tod?**

Prof. Dr. Ben Schöttker

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Vitamin D-Mangel kein Risikofaktor für häufige chronische Erkrankungen ist, wohl aber für einen frühzeitigen Tod. Der Autor interpretiert Vitamin D als einen Resilienzfaktor, der, wenn jemand an einer chronischen Erkrankung wie Diabetes, koronare Herzkrankheit oder Krebs erkrankt ist, vor einem tödlichen Verlauf schützt, wenn Vitamin D in ausreichendem Maße dem Körper zur Verfügung steht. Das Immunsystem spielt hier wahrscheinlich eine entscheidende Rolle. Da Vitamin D kostengünstig über Eigensynthese in der Haut bei Sonnenexposition oder Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden kann, ist dies ein interessantes Feld für die Prävention.



**Prof. Dr. Ben Schöttker**  
Nachwuchsgruppenleiter  
Netzwerk AltersfoRschung/DKFZ  
+49 6221 42 1351  
schoettker@nar.uni-heidelberg.de

---

**15.00 Uhr - Raum 014**

## **Schwierige Gespräche beginnen und führen, Konflikte meistern**

Andrea Germann

Uns fällt es nie leicht, über unangenehme Sachen zu reden. Es ist vor allem schwierig, Tabuthemen wie Vorstellungen vom Tod und Wünsche bezüglich der Pflege anzusprechen. Es ist oft schmerzlich, mit der Familie, Freunden und Bekannten zu kommunizieren, um die Konzepte, die einem selbst sehr wichtig sind darzulegen, da in vielen Fällen grundsätzlich mit einer Ablehnung zu rechnen ist. Daher verschieben wir oft wichtige Sachen, manchmal bis es zu spät ist. In meinem kurzen Vortrag werde ich darstellen, wie ein solches Gespräch vorbereitet und durchgeführt werden kann, um eine Konfliktsituation zu vermeiden und das Gespräch nicht ausufern zu lassen, sondern konstruktiv zu führen und Eskalationen zu vermeiden.



### **Andrea Germann**

Doktorandin  
Netzwerk AlternsfoRschung  
+49 6221 54 8139  
germann@nar.uni-heidelberg.de

---

**15.00 Uhr - Raum 120**

## **Lebenssinn und Lebensfreude, – trotz und mit Demenz?**

Dr. Marion Bär

„Lebenssinn und Lebensfreude“ – ist das ein Thema angesichts der Demenz, einer Krankheit, die es zunehmend schwer macht, die Welt und das eigene Sein zu begreifen? Selbstverständlich! Im Vortrag erfahren Sie, wie man die sinnorientierte Philosophie des Wiener Psychiaters Viktor Frankl nutzen kann, um Herausforderungen und Ressourcen zum Sinn selbst bei fortgeschrittener Demenz zu verstehen, und was dies für die Pflege und Begleitung von Menschen mit Demenz bedeutet.



**Dr. Marion Bär**

Kompetenzzentrum Alter  
Universität Heidelberg  
+49 6221 54 8176  
[marion.baer@gero.uni-heidelberg.de](mailto:marion.baer@gero.uni-heidelberg.de)

---

**15.30 Uhr - Raum 120**

## **Hundertjährige – körperlich gebrechlich, aber psychisch erstaunlich stark**

Dr. Christoph Rott

Hundertjährige verfügen in den meisten Fällen nur über geringe körperliche Ressourcen. Im Gegensatz dazu ist ihre psychische Stärke beeindruckend. Im Vortrag wird anhand der Heidelberger Hundertjährigen-Studien erläutert, wie es diesen Höchstaltrigen gelingt, ein aus ihrer Sicht sehr lebenswertes Leben zu führen.



**Dr. Christoph Rott**

Wissenschaftlicher Mitarbeiter

Institut für Gerontologie

Universität Heidelberg

+49 6221 54 8129

[christoph.rott@gero.uni-heidelberg.de](mailto:christoph.rott@gero.uni-heidelberg.de)

---



**Raum 045, Institut für Gerontologie**

## **Senior-Fitness-Test**

mit Dr. Christoph Rott und Julia Schneider

Der Senior-Fitness-Test ist das Standardinstrument zur Ermittlung der körperlichen Funktionsfähigkeit im Alter. Mit sechs Aufgaben wird die Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ermittelt. Seit kurzem liegen genaue Richtwerte dazu vor, welche Leistungen notwendig sind, um möglichst lange selbstständig zu bleiben. Diese Richtwerte sind für die Planung von Interventionen äußerst hilfreich.



### **Dr. Christoph Rott**

Wissenschaftlicher Mitarbeiter  
Institut für Gerontologie  
Universität Heidelberg  
+49 6221 54 8129  
christoph.rott@gero.uni-heidelberg.de

---

## **Bewegungslabor, 2. OG**

### **Bestimmung der körperlichen Leistung im Alter: Computergestützte Ganganalyse und motorischer Test**

mit Katharina Gordt und Michaela Weber

#### **Warum ist die körperliche Leistung im Alter wichtig?**

Die körperliche Leistungsfähigkeit spielt im Alter eine herausragende Rolle für die Selbständigkeit und Unabhängigkeit. Funktionelle Leistungen wie das Gehen oder das Aufstehen von einem Stuhl sind Schlüsselqualifikationen für die Verrichtung von Aktivitäten des täglichen Lebens, wie z.B. Einkaufen, Hausarbeit oder der Gang zur Toilette. Ist die körperliche Leistung eingeschränkt, droht der Verlust der Selbständigkeit, und die Lebensqualität sinkt. Zudem ist das Sturzrisiko erhöht.



**Dr. Michael Schwenk**  
Nachwuchsgruppenleiter  
Netzwerk AlternsfoRschung  
+49 6221 54 8248  
schwenk@nar.uni-heidelberg.de

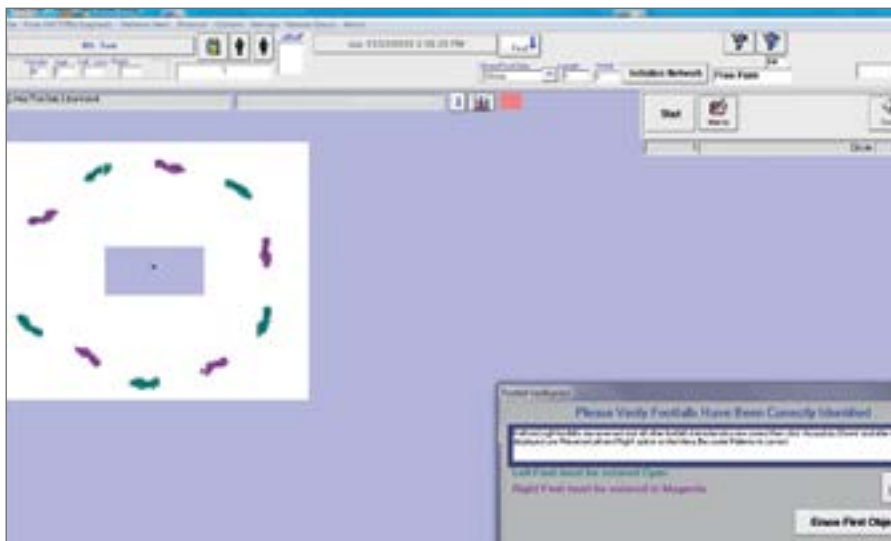
---

## Bewegungslabor, 2. OG

### Ganganalyse – Wie kann man die körperliche Leistung im Alter messen?

Alltagsrelevante körperliche Leistungen können bei älteren Menschen über spezielle motorische Testverfahren gemessen werden.

- A. Gleichgewichtstest
- B. Funktionelle Beinkraft: Eine Analyse der Aufstehbewegung von einem Stuhl gibt Auskunft über die Beinkraft.
- C. Computergestützte Ganganalyse: Über dieses Verfahren können eine Reihe von Gangparametern wie z.B. Schrittlänge oder Geschwindigkeit mit hoher Genauigkeit gemessen werden. Die Analyse gibt Auskunft über die Gangqualität und Gangsicherheit.



Auf Basis der Ergebnisse können gezielte Empfehlungen für ein körperliches Training ausgesprochen werden.

## Gang, 1.OG

### Der Alterssimulationsanzug

mit Ankita Anusruti, Claudia Eckstein, Dana Muhlack, Henrike Voß, Liesa Hoppe, Tobias Möllers



Können Sie sich vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn Ihre Kräfte immer mehr nachlassen, Ihre Gelenke immer steifer werden, Ihr Tastempfinden schwindet, Ihre Augen immer schlechter werden und Sie immer weniger hören? Zum Glück treten diese Beeinträchtigungen in der Realität nicht zwingend und in den wenigsten Fällen alle zugleich und ganz plötzlich auf. Umso eindrücklicher ist daher die Erfahrung, die das Anlegen des Alterssimulationsanzugs ermöglicht.



Stück für Stück werden einige Körperfunktionen – unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe der NAR-Mitarbeiterinnen und -mitarbeiter – durch diverse Hilfsmittel eingeschränkt. Testen Sie ihre „Alltagstauglichkeit“ unter diesen Bedingungen, erleben Sie, wie schwer Ihnen „Kleinigkeiten“ fallen, die Sie sonst mühelos und selbstverständlich bewältigen, und staunen Sie, was Sie vielleicht doch noch können. Wir laden Sie ein zu einer Erfahrung, die Ihnen ungewohnte Einblicke in die Situation unserer älteren Mitmenschen ermöglicht, und die vielleicht dabei helfen kann, sich in deren Situationen besser hineinzusetzen.

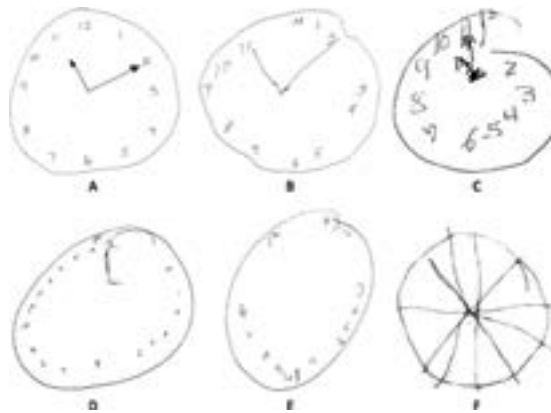
## Bibliothek, 1. OG

### Gedächtnistests / Probleme mit dem Gedächtnis – (K)ein Grund zur Sorge?!

mit Eva-Luisa Schnabel und Anna Große

Wo habe ich nur den Autoschlüssel hingelegt? Wie hieß der Bekannte nochmal, den ich vorgestern im Supermarkt getroffen habe? Was wollte ich denn jetzt aus dem Keller holen? Viele Menschen klagen insbesondere mit zunehmendem Alter über Gedächtnisprobleme. In den meisten Fällen ist dies ganz normal oder kann durch Belastungssituationen im Alltag bedingt sein. Wer sich dennoch Sorgen macht, kann zur Abklärung eine Gedächtnisambulanz aufsuchen. Hier werden neben einer umfassenden ärztlichen Untersuchung auch neuropsychologische Testungen durchgeführt,

welche die subjektiv wahrgenommenen Gedächtnisprobleme objektivieren können. Wir möchten Ihnen Beispiele gängiger Testverfahren



vorstellen, die sich mit verschiedenen Komponenten des Gedächtnisses befassen (z.B. Wortflüssigkeit, Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit). Um einen besseren Einblick in Ab-

lauf und Inhalt dieser Art von Untersuchungen zu bekommen, können Sie ausgewählte Aufgaben selbst bearbeiten. Gemeinsam probieren wir aus, wie viele Elemente einer Kurzgeschichte Sie sich merken können, wie schnell Sie verschiedene Informationen verarbeiten oder wie viele Gegenstände einer bestimmten Kategorie Sie in einer vorgegebenen Zeitspanne nennen können. Außerdem möchten wir

Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Ihr Gedächtnis trainieren können. Gerne geben wir Ihnen Auskunft über den Nutzen einzelner Trainings für alltägliche Aufgaben.

**Raum 043, Institut für Gerontologie**

**Ein nettes Wort...  
...bei Speis und Trank!**

Kommen Sie auf ein Verweilen in unser Erzählcafé!

Lassen Sie Ihre Gedanken schweifen und die gesammelten Eindrücke auf sich wirken...

Tauschen Sie sich mit anderen aus und lernen Sie in gemütlicher Atmosphäre Gleichgesinnte kennen - und zwar bei einer guten Tasse Kaffee und einer wirklich großen Auswahl an selbstgemachten Köstlichkeiten, die Ihre Geschmacksknospen zum Lächeln bringen...

Es grüßt in freudiger Erwartung

**Ihr NAR-Team**



# 10 JAHRE NAR

- 2007** NAR offiziell eröffnet: 19.07.2007, NAR-Eröffnungskongress, NAR-Colloquium „Subjective Mortality Expectations and Their Influence on Economic Decision-making“ (Michael D. Hurd), Die Nacht der Wissenschaft, NAR-Seminar „Demenz“
- 2008** Start des von der Klaus-Tschira-Stiftung geförderten NAR-Kollegs (6 Promovierende), NAR-Kongress „Training bei Demenz“, NAR-Colloquium „Telomerase and the Causes of Aging“ (Elizabeth Helen Blackburn), NAR-Colloquium „Genes from the Fountain of Youth“ (Cynthia Kenyon), NAR-Seminare: „Gesundes Altern“, „Makuladegeneration“, „Herz“, „Mysterium Gehirn“, „Schlaganfall“
- 2009** NAR-Seminare: „Demenz“, „Metabolisches Syndrom“, „Kunst und Aktivität bis ins hohe Alter“, „Partnerschaft und Sexualität“, „Schmerz“
- 2010** Start des von der Robert-Bosch-Stiftung geförderten Graduiertenkollegs „Demenz“ (12 Promovierende), Eröffnungskongress des Graduiertenkollegs, NAR-Seminare: „Lebensziel 100 Jahre?“, „Schlaf und Traum“, „Gedächtnis“, „Depression“
- 2011** NAR-Kongress „Multidisciplinary Approaches to the Study of Aging“, Symposium „Molecular and Biomedical Bases of Aging Processes: Determinants, Mechanism and Implication for Prevention, Early Diagnosis and Therapy of Age-related Diseases“, NAR-Lecture „Aging and Global Health“ (Anders Brandström), NAR-Lecture „Current Research and Future Challenges – Climate Change and Global Health“, Tag der Offenen Tür, MS Wissenschaft „Wege zu einem vertieften, umfassenden Verständnis von Demenz – das interdisziplinäre Graduiertenkolleg Demenz“, Fotoausstellung „Vom Schatten ins Licht“, Malwettbewerb „Wenn ich einmal 100 bin“, NAR-Seminare: „Altersbilder“, „Hören, Sehen, Schmecken im Alter“, „Bildung im Alter“, „Demenz trifft auf Multimorbidität“
- 2012** Workshop „Virtuelle Demenztour“, NAR-Seminare: „Musik im Alter“, „Wohnen im Alter“, Soziales Engagement im Alter“



# 10 JAHRE NAR

- 2013** NAR-Kongress „Im Fokus: Menschen mit Demenz. Wenn Praxis und Forschung verbunden werden“, NAR-Lecture “Emerging Technologies for Aging and Disability“ (Richard Schulz), NAR-Lecture „Theoretische Grundlagen eines mentalisierungs-basierten Narrativtherapie-Konzepts bei Alzheimer-Krankheit“ (Gáspár Nemes), Tag der Offenen Tür, MS Wissenschaft: „Was Sie schon immer über das Alter(n) wissen wollten“, NAR-Seminare: „Technik im Alter“, „Osteoporose, Schwindel und Sturz“, „Ernährung und Bewegung“
- 2014** NAR-Symposium „Alterssimulation in Wissenschaft und Praxis“, Theo-und-Friedl-Schölller-Preis sowie Margret-und-Paul-Baltes-Preis für Eva-Marie Kessler, NAR-Seminare: „Gebrechlichkeit im Alter“, „Klima und Alter“, „Alter messen?!“
- 2015** Dialogsymposium „Psychotherapie im Pflegeheim“, Fotoausstellung und Mittagsseminare „Stille Heldinnen – Afrikas Großmütter im Kampf gegen HIV/AIDS“, Klaus- Georg und Sigrid-Hengstberger-Preis für Markus Wettstein, Theo-und-Friedl-Schölller-Preis für Altersmedizin für Florian Bödecker, NAR-Seminare: „Schlaganfall – Parkinson – Demenz – Gemeinsame Risikofaktoren, gemeinsam bekämpfen?“, „Menschen mit Demenz im Krankenhaus“, „Parkinson und Multiple Sklerose – Diagnose, Therapie und Neurorehabilitation“
- 2016** Einrichtung der Nachwuchsforschergruppen „Einfluss körperlich-sportlicher Aktivität auf motorische und kognitive Leistungen im Alter“ (Michael Schwenk) und „Arzneimittelsicherheit bei älteren Menschen. Oxidativer Stress und Altern“ (Ben Schöttker). Start des von der Robert-Bosch-Stiftung geförderten Graduiertenkollegs „Menschen mit Demenz im Akutkrankenhaus“ (13 Promovierende), Eröffnungskongress des Graduiertenkollegs, Hengstberger-Symposium “Opportunities and Challenges in Cognitive Aging: New Interdisciplinary Perspectives”, NAR-Seminare: „Therapie im Alter“, „Wohin im Alter?“, Einrichtung des Lesekreises „Bilder von Demenz in der Schönen Literatur“
- 2017** Start des von der Klaus-Tschira-Stiftung geförderten NAR-Kollegs (6 Promovierende), NAR-Seminar: „Prävention im Alter“, NAR-Lecture “Alzheimer’s Disease: A Quantitative Approach to Describing Its Natural History” (Colin L. Masters), Jubiläumskongress „10 Jahre Netzwerk Alternsforschung“

## Gang, 1.OG

### **Büchertisch zum Stöbern und Schmökern**

der Bücherstube an der Tiefburg

Sie sind herzlich eingeladen, unseren Büchertisch rund um das Thema Alter(n) zu besuchen.

Wir bieten eine Auswahl an literarischen Neuerscheinungen, Bestsellern und Kinderbüchern zu Demenz und Alzheimer Erkrankung. Ebenfalls im Sortiment die aktuelle Publikation des Alternspsychologen und NAR-Direktors Prof. Dr. Hans-Werner Wahl mit überraschenden Erkenntnissen über das Älterwerden und Impulsen zur Neubewertung des höheren Alters. Wie bereits in den letzten Jahren wird der Büchertisch wieder von der Bücherstube an der Tiefburg organisiert.

#### **Unser Buchtipp:**

**Die neue Psychologie des Alterns von Hans-Werner Wahl, Kösel 2017**



# IMPRESSUM

**Herausgeber**

Netzwerk AlternsfoRschung  
Universität Heidelberg  
Bergheimer Str. 20  
69115 Heidelberg

**Verantwortlich**

für die Beiträge sind jeweils  
die Autoren verantwortlich

**Redaktion**

Dr. Birgit Teichmann

**Konzeption und Gestaltung**

Anna Kutsubinas

**Fotos**

Dr. Birgit Teichmann, Anja-Yorikke Heitkamp

**Auflage**

1.000

**Druck**

Print+Medien ZNF

Stand: April 2017



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND KUNST

Netzwerk Altersforschung (NAR), Bergheimer Straße 20, 69115 Heidelberg, Tel. +49 6221 54 8101, Fax +49 (0)6221 54 8100 [kontakt@nar.uni-heidelberg.de](mailto:kontakt@nar.uni-heidelberg.de), [www.nar.uni-heidelberg.de](http://www.nar.uni-heidelberg.de)

NAR 10 JAHRE N  
AHRE NAR 10 JA