

Thema:
**Verbessert ein Hochgebirgsaufenthalt die geistige
Leistungsfähigkeit älterer Menschen? Zugleich ein Beitrag
zur Geroprophylaxe zur möglichen Steigerung der
Alltagskompetenz von Herzpatienten, die mit einer erhöhten
Feinstaubbelastung leben.**

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Frage, wie es in unserer alternden Gesellschaft gelingen kann, ein langes, zufriedenes, selbst bestimmtes Leben mit möglichst lang andauernder Eigen- und Selbstständigkeit führen zu können.

Anhand einiger ausgewählter medizinischer Vitalitätsparameter wird nachweisen, dass es sich auch für ältere, bislang nicht (sportlich) aktive Menschen lohnt, sich zu einer (sportlichen) Bewegungsform bzw. körperlichen Aktivität – hier im besonderen Aktivaufenthalte für herzerkrankte Menschen in der Hochgebirgsluft ohne weitreichende Feinstaubbelastung - motivieren zu lassen und Bewegungsaktivitäten in einer ihrer Gesundheit förderlichen Umwelt in ihren Alltag als festen, unverzichtbaren Anteil zu integrieren.

Es sollte die Hypothese überprüft werden, dass sich unter Zugrundelegung der Feinstaubmessdaten vor Ort die geistige Leistungsfähigkeit älterer Herzpatienten bei einem 14-tägigen Aufenthalt im Hochgebirge (1700-2000m Höhe) feststellbar und im Vergleich zu den Ergebnissen in Bonn verändert.

Es wurden die Daten zur kognitiven Leistungsfähigkeit zunächst in Bonn erhoben; dann führen alle Probanden zur gleichen Zeit an den gleichen Ort im Wallis. Dort wurden nach einer und zwei Woche(n) Aufenthalt und intensiver Bewegungsarbeit die Messungen wiederholt. Nach der Rückkehr und einer Wiedereingewöhnungszeit von 14 Tagen wurden dann nochmals die gleichen Tests in Bonn durchgeführt. Der 14-tägige Aktivurlaub in der Höhe von 65-69-jährigen herzerkrankten Männern ist keineswegs bedenklich für deren Gesundheit und trägt in der Tat zu einer signifikanten Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten bei. Die verbesserten Messwerte bleiben bis auf ganz geringfügige Abweichungen bei den meisten Probanden auch nach 14 Tagen nach Rückkehr in Bonn nachweisbar.

Schlagworte: Altern, Feinstaub, Höhenluft, Herzerkrankungen, körperliches Training, geistige Leistungsfähigkeit