

Seniorenbeauftragter des Landkreises Coburg, Dr. Wolfgang Hasselkus, informiert:



Kann im Alter unsere Gesundheit wieder besser werden?

Auf jeden Fall! Dazu möchte ich Ihnen einige hilfreiche Tipps geben. Wir können unser subjektives Wohlbefinden – trotz Krankheiten – so verbessern, dass unsere Selbstständigkeit deutlich stärker wird. Dazu machen wir sehr gute Erfahrungen in unseren vielen Seniorengruppen für Sport und Gemeinschaft.

Aber heute geht es um einen anderen Bereich. Ich begegne Älteren, die mir von ihrer Müdigkeit berichten. Nicht wenige Ältere, die Bluthochdruck haben und mit Medikamenten eingestellt sind, messen einen zu niedrigen Blutdruck. Das könnte Müdigkeit und Lustlosigkeit erklären. Aber ich erlebe auch, dass Ältere sich nicht trauen, ihre Medikamente zu ändern.

Ich möchte heute dazu ermutigen, mehr Verantwortung für die eigene Blutdrucksituation zu übernehmen. Das beginnt mit dem regelmäßigen Blutdruckmessen zu Hause und dem Aufschreiben in ein Büchlein. Zum Blutdruck gehört auch der Puls. Wer das täglich tut, bekommt bald ein gutes Gefühl dafür, ob die eigene Müdigkeit und Lustlosigkeit vom niedrigen Blutdruck herrühren oder nicht. Dabei sollte der 1. Blutdruckwert bei 120-130 und der Puls zwischen 60 und 80 liegen. Nehmen Sie das Blutdruckbüchlein mit zum Hausarzt. Der häusliche Blutdruck ist genauer als die Messung beim Hausarzt!

Sind die Werte in Ordnung, dann gibt es noch einen Weg aus der Müdigkeit heraus: Kommen Sie in unsere Seniorengruppen zum Üben und zur Gemeinschaft. Wir haben auch in vielen Gruppen eine Kaffeemaschine.