Abb.: Xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Elli Geuß (100) nimmt an der FAU-Studie „Selbstständig im Alter“ teil. Die Seniorin erledigt ihren Haushalt noch selbst und geht auch regelmäßig einkaufen.

Seit 22 Jahren ist Elli Geuß der Universität treu

Teilnehmerin der Längsschnittstudie „Selbstständig im Alter“ feiert 100. Geburtstag

Sie haben vor kurzem Ihren Geburtstag gefeiert. Worüber haben Sie sich an Ihrem Geburtstag am meisten gefreut?
Meinen 100. Geburtstag habe ich sogar zweimal gefeiert. Am Tag selbst, dem 7. März, sind der Oberbürgermeister, Nachbarn aus dem Haus und Uni-Mitarbeiter der Studie zum Gratulieren gekommen. Am Samstag danach habe ich noch mit Verwandten und Freunden in einem Gasthaus gefeiert. Am meisten habe ich mich über den Besuch der Tochter einer verstorbenen Bekannten gefreut – die Tochter ist extra aus Holland nach Erlangen gekommen, um mit mir zu feiern.

Was ist das Wichtigste für Sie in Ihrem Leben?
Das Wichtigste ist, dass es mir halbwegs gut geht. Zwar kann ich nicht mehr so gut laufen, brauche einen Gehwagen und sehe schlecht. Trotzdem kaufe ich noch selber ein, koche und erledige den Haushalt. Bei mir ist zum Glück alles so nah, dass ich dorthin laufen kann – ein Supermarkt, die Post, ein Schreibwarenladen und eine Apotheke. Nur bei den schweren Einkäufen hilft mir meine Tochter.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, an der SimA-Studie teilzunehmen, in der untersucht wird, wie Senioren gesund und erfolgreich altern können?
Eine Nachbarin aus meinem Haus erzählte mir, dass die Universität Teilnehmer für eine Studie sucht. Ich bin neugierig geworden, das Ganze hörte sich sehr interessant an und deshalb habe ich mich gemeldet. Am Anfang fanden wöchentlich ein Gedächtnis- und Bewegungstraining sowie Befragungen statt, mittlerweile kommt einmal im Jahr ein Fragebogen, den ich auch selbst beantworte - naja, meine Tochter hilft mir dabei: Ich diktiere ihr meine Antworten und sie schreibt mit.

Wie halten Sie sich fit – geistig und körperlich?
Früher bin ich regelmäßig zur Gymnastik gegangen und außerdem habe ich an einem Tanzkreis der Kirche teilgenommen. Aber so richtig viel Sport habe ich selbst als ich noch jünger war nicht gemacht. Außerdem löse ich gerne Kreuzworträtsel – aber nicht die einfachen, sondern die, bei denen man um die Ecke denken muss. Inzwischen sehe ich zwar nicht mehr so gut, aber meine Tochter liest mir regelmäßig aus der Zeitung vor. Romane leihe ich mir als Hörbücher von der Bayerischen Blindenhörbücherei in München aus. Und einmal im Monat liegt in der Zeitschrift Geo eine DVD bei, die ich ganz gerne höre – am liebsten Artikel über Natur und fremde Länder. Bis vor fünf oder sechs Jahren bin ich selbst gerne und viel gereist – ich war in Irland, Italien, England, Norwegen, Schweden und habe sogar einmal in Ägypten eine Flussfahrt auf dem Nil gemacht.

Geboren und aufgewachsen sind Sie in Berlin – was hat Sie nach Erlangen verschlagen?
Mein Vater arbeitete als Röntgeningenieur bei Siemens, erst in Berlin und dann in Erlangen. Ich bin dann 1933 wenig später nachgekommen. Als medizinisch-technische Assistentin für Radiologie habe ich in verschiedenen Städten gearbeitet, zuletzt am Uni-Klinikum Erlangen.

Was untersucht die Studie „Selbstständig im Alter“ (SimA)?

Die Studie „Selbstständig im Alter“, kurz SimA, geht der Frage nach, wie Senioren gesund und erfolgreich altern. Das Institut für Psychogerontologie startete die Untersuchung unter der Leitung von Prof. Dr. Wolf D. Oswald im Jahr 1991 mit 375 Teilnehmern, die selbstständig lebten und zwischen 75 und 93 Jahre alt waren. Der Großteil davon durchlief eines der fünf speziell entwickelten Trainingsprogramme, die übrigen 103 Senioren fungierten als Kontrollgruppe. Seitdem erhalten die damaligen Teilnehmer jährlich einen Fragebogen, in dem sie zu ihren Lebensumständen, den Alltagskompetenzen, den körperlichen und geistigen Fähigkeiten sowie ihrem momentanen Hilfebedarf Auskunft geben.
Mit Hilfe der Studie fanden die Wissenschaftler Erstaunliches heraus: Die besten Effekte zeigte die Gruppe, die ein kombiniertes Programm aus Psychomotorik- und Gedächtnisübungen absolviert hatte. Diese Teilnehmer waren in besserer gesundheitlicher Verfassung, selbstständiger und litten seltener an einer Demenzerkrankung. Die Forscher schlossen daraus, dass ein spezielles Training hilft, altersbezogene Defizite auszugleichen und geistige Fähigkeiten zu erhalten – erstmals wiesen sie damit einen hohen langfristigen Präventionseffekt gegen Alzheimer nach. Eine Folgestudie untersuchte, ob Menschen in Pflegeheimen ebenfalls von einem entsprechenden Angebot profitieren. Und auch hier wirkte die Kombination aus geistiger und körperlicher Aktivierung. Doch nicht nur den Senioren nützt ein solches Training, sondern auch dem Pflegepersonal, das zufriedener mit der Arbeit ist und zudem entlastet wird.