

# sensio

N° 4, November 2008, Das Magazin von Helsana



Das dritte und das vierte Leben.  
Warum Soziologen das Alter zweiteilen. Seite 6

## **12 Ernährung**

Mediterrane Kost  
optimal im Alter

## **24 Arzneimittel**

Medikamentenverschreibungen  
periodisch prüfen lassen

## **32 Wandern**

Amden am Walensee  
lockt auch im Winter

# Auf den Spuren des Alters

Angela Obrist, 22 Jahre alt, wollte es wissen: Wie fühlt es sich an, über 50 Jahre älter zu sein? Mit welchen Einschränkungen haben viele ab 75 Jahren zu kämpfen? Dafür schlüpfte sie für einen Tag in den Age Explorer.

Aufgezeichnet: Kathrin Fischer, Fotos: Daniel Auf der Maur

Meine Verwandlung dauert nur wenige Minuten: Knie und Ellbogen erhalten eine Bandage, um die Beweglichkeit einzuschränken. Darüber kommt ein Overall mit Gewichten. Dadurch werde ich schneller müde. Er zwingt mich mit der Zeit in eine gebückte Haltung. Dann kommen der Kopfhörer, der mein Gehör einschränkt, und Handschuhe, die innen aufgeraut sind und die Feinmotorik vermindern. Am Schluss erhalte ich noch einen Helm. Er reduziert die Sehschärfe und schränkt mein Gesichtsfeld ein. Jetzt bin ich bereit für meinen Ausflug in die Zeit, in der ich 75 Jahre oder älter sein werde.

## Von der Aussenwelt getrennt

Es hat mich überrascht, dass im Age Explorer ein alltäglicher Spaziergang in der Stadt zu einer körperlichen Herausforderung wird. Die Statistik ist das eine: Mit zunehmendem Alter verlieren Menschen Beweglichkeit und Muskelkraft, die Feinmotorik geht zurück. Aber selbst zu erleben, wie schwer und schmerzhaft normale Bewegungen werden können, ist eindrücklich. Man weiss zwar, dass drei Viertel der über 65-Jährigen schlecht hören. Und nur jeder Zehnte die Hörprobleme auch zugibt. Aber wie sehr es verunsichert, wenn man die Geräuschquelle →

## Kurz erklärt

### Der Age Explorer

Weil es vielen schwerfällt, sich das Alter vorzustellen, schuf das Institut Meyer-Hentschel zusammen mit Altersforschern und Ärzten den Age Explorer – eine Art Weltraumanzug, der die typischen altersbedingten Gebrechen simuliert. «Der Age Explorer simuliert die durchschnittlichen Einschränkungen von Personen ab 75. Das heisst nicht, dass alle diese Gebrechen sich bei jedem so einstellen», sagt Dr. Hanne Meyer-Hentschel. Der Age Explorer wird seit beinahe zehn Jahren eingesetzt und hilft Experten bei der Entwicklung altersgerechter Produkte, Einkaufs- oder Wohnumgebungen. Mehr zum Age Explorer unter [www.age-explorer.de](http://www.age-explorer.de)



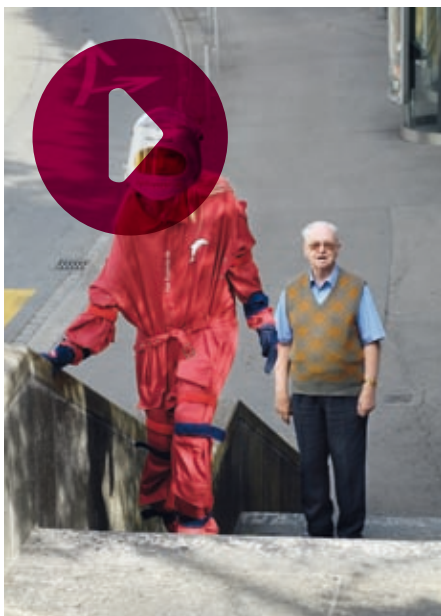




01



02



03

Der Age Explorer liess Angela Obrist (22) über 50 Jahre altern.  
So konnte sie die Herausforderungen im Alter erleben.



04



05

nicht identifizieren kann und Mitmenschen nicht versteht, ist mir erst jetzt klar. Man fühlt sich mit seiner Umwelt nicht mehr so verbunden – und kann nichts dafür.

### Die ganze Umwelt verändert sich

Weil ich meine Umwelt anders wahrnehme, ist sie auch anders. Im Vergleich zu mir empfängt die Netzhaut eines 60-Jährigen nur noch 45 Prozent des Lichts. Die Augenlinse vergilbt, und alle Farben erhalten einen Gelbstich. Im Age Explorer erlebe ich dies – höre und sehe nicht gut, kann nicht mehr alles le-

sen. Fühle mich langsam, ungeschickt und oft auch vor den Kopf gestossen, weil ich einiges nicht verstehe und nachfragen muss. Am Ende meines Selbstversuchs kann ich nicht sagen, welches die schlimmste Einschränkung ist. Je nach Situation und je nachdem, welche Sinne oder Kräfte gebraucht werden, stört mich mehr das eine oder das andere. ←

## Fünf Testfälle

### Der Age Explorer im Zürcher Alltag

#### 01 Herausforderung Billettautomat

Das Lösen eines Billetts wird unerwartet zu einer qualvollen Übung. Ich muss mich konzentrieren, um die Schrift auf dem Monitor entziffern zu können. Ich brauche lange mit dem Touchscreen, meine Feinmotorik ist stark eingeschränkt. Als mir beim Bezahlen auch noch ein Geldstück zu Boden fällt, bereue ich, nicht an einen der Billettschalter gegangen zu sein. Ich bücke mich, es ist mühsam. Ich gebe auf und lasse das Münz liegen.

#### 02 Jeder Klick ein Stück Schwerarbeit

Beim Surfen im Internet fühle ich mich unbeholfen. Es dauert lange, bis ich die richtige Adresse eingetippt habe. Zu meiner grossen Enttäuschung kann ich die Seiteninhalte nur schlecht lesen. Die Schrift ist zu klein und nicht vergrösserbar, die vielen Inhalte verwirren, und die Seite ist mir zu unruhig. Der fehlende Farbkontrast zum Hintergrund macht das Ganze nicht besser. Als das Mobiltelefon klingelt, kann ich den Anruf zwar entgegennehmen, verstehe den Anrufer aber nur schlecht.

#### 03 Jede Bewegung eine Entscheidung

Je länger ich den Anzug trage, desto schwerer fallen mir alltägliche Bewegungen: etwas oben aus einem Regal nehmen, eine schwere Tür öffnen oder eine Treppe hinaufsteigen. Ich versuche nur

noch jene Bewegungen auszuführen, die nicht schmerzen und mich nicht zu sehr anstrengen. Ich gehe mit gekrümmtem Rücken, kleinen Schritten und balanciere ständig mein Gewicht aus. Wegen meiner schmerzenden Hände stehe ich beim Treppensteigen vor einem Dilemma: Soll ich mich am Treppengeländer abstützen und meine Hände belasten oder den schwierigen Treppenaufstieg ohne Hilfe in Angriff nehmen? Ich entscheide mich für die Sicherheit, stütze mich am Treppengeländer ab und gehe langsam Stufe für Stufe die Treppe hinauf. Oben angekommen, bin ich erleichtert, dass ich mich auf ein Bänkchen setzen und für einen Moment verschlafen kann.

#### 04 Unter Menschen wie unter Glas

Ein anfahrendes Tram, Autos, Gelächter, Gespräche und die Tramansage – alles mischt sich zu einem Geräuschteppich. Es fällt mir schwer, die Geräuschquellen zu unterscheiden und zu lokalisieren. Wenn mich jemand anspricht, der sich nicht vor mir in meinem Blickfeld befindet, höre ich ihn nicht. Seine Stimme geht in der Flut der anderen Geräusche einfach unter. Auch in einem normalen Gespräch verstehe ich nicht alles. Nach einer Weile ist es mir peinlich, immer wieder nachfragen zu müssen. Also gebe ich Antworten auf vermutete Fragen. Auf meinem Spaziergang fühle ich mich we-

niger sicher als sonst. Ständig blicke ich um mich, versuche wahrzunehmen, was wo passiert. Ein bisschen fühle ich mich wie in einer Glaskugel: Obwohl im dichtesten Gedränge unterwegs, kriege ich nur wenig vom lebhaften Geschehen auf der Bahnhofstrasse mit.

#### 05 Unsicherheit im Verkehr

Ich versichere mich dreimal, dass sich kein Auto nähert und die Ampel auch wirklich auf Grün steht, bevor ich die Strasse überquere. Das Tram hält, und ich gehe, so schnell ich kann, zu einer der Türen. Es ist mir unangenehm, dass ich so langsam bin. Zum Glück gibt es einen Handlauf, mit dessen Hilfe mir das Einsteigen ein wenig leichter fällt. Ich fühle mich durch meine Einschränkungen unsicher: Schaffe ich es, rechtzeitig ein- und wieder auszusteigen? Hat es einen Sitzplatz nahe der Türe für mich? Jetzt ist mir klar, warum ältere Leute oft die gewohnte Umgebung im Auto dem öffentlichen Verkehr vorziehen.



#### Movie

unter [www.helsana.ch/senso](http://www.helsana.ch/senso) ist das senso als E-Paper publiziert, inklusive Videosequenzen zu diesem Artikel.