

## **Fragen an Prof. Dieter W. Scheuch (April 2008)**

**Sie sind sehr aktiv, u. a. arbeiten Sie im Beirat des WHO-Projektes „Gesunde Städte“ mit. Dieses Projekt hat sich Gesundheitsförderung für die Dresdner Bürger auf seine Fahnen geschrieben. Was ist dabei Ihre Aufgabe als Mitglied des Beirates?**

Zu unseren Aufgaben gehört die Beratung zu Fragen, die das „Gesunde Altern“ betreffen. Gemeinsam wollen wir im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit der Dresdner Bevölkerung das Aktionsprogramm „Gesundes und aktives Altern“, das unter unserer Mitwirkung entstanden ist, umsetzen. Im vorigen Jahr haben wir z. B. eine Gesundheitskonferenz zur Problematik der Älteren durchgeführt. Bei uns heißt diese Altersgruppe 50+, damit die Möglichkeit besteht, sich auf das Alter vorzubereiten. Es ist eine der Strategien der WHO, nicht erst im Seniorenalter mit der Vorbereitung auf das Alter zu beginnen sondern schon früher, um auf diese Weise die Erfolgchancen für ein „gesundes Altern“ zu vergrößern.

**Warum arbeiten Sie in diesem Projekt mit?**

Weil ich daran interessiert bin, die Ziele der WHO auch in Dresden umzusetzen. Das Programm der WHO „Gesundheit für alle“ ist ein sehr wichtiges Programm, um Gesundheit in einer Gesamtbevölkerung umzusetzen. Dabei denken wir auch an Bürgerinnen und Bürger, die weniger Chancen haben.

**Sind Sie mit den bisherigen Ergebnissen zufrieden?**

Ja, da wir eine Grundlage haben, um für die Dresdner der Altersgruppe 50+ ein Programm umzusetzen. Wir sind jetzt dabei, damit zu beginnen. Der Stadtrat hat den oben erwähnten Aktionsplan „Gesundes und aktives Altern“ beschlossen, den wir in diesem Beirat erarbeitet haben.

**Wie halten Sie sich körperlich und geistig fit?**

Bewegung ist sehr wichtig, um seine Gesundheit zu erhalten. In meiner Jugend bin ich gelaufen. Jetzt kann ich das auf Grund künstlicher Hüftgelenke nicht mehr, dafür gehe ich 3 mal in der Woche „straff“ spazieren (also mit Kraft). Außerdem mache ich jeden Morgen zwischen 40 bis 70 Minuten Gymnastik.

Dann lese ich pro Tag zwischen 4 und 5 Stunden – darunter viel wissenschaftliche Literatur z. B. zu Gesundheitsthemen aber auch zu dem Thema „In Würde Sterben.“ Das ist z. B. ein Thema, zu dem ich in diesem Jahr schon 3 Vorträge gehalten habe, da es ein großes Problem in Deutschland ist. Außerdem gehe ich regelmäßig ins Theater.

**Wie bewerten Sie Ihren eigenen Gesundheitszustand?**

Wenn ich von der subjektiven Gesundheit ausgehe, fühle ich mich gesund. Vom objektiven Gesundheitszustand her bin ich multimorbid - seit meinem 6. Lebensjahr habe ich z. B. ein schweres Asthma, was ich aber unter Kontrolle habe. Außerdem habe ich 2 künstliche Hüften und bin schwerhörig.

**Gibt es Dinge, die Sie beim „Sport treiben“ auf Grund Ihres Alters besonders beachten?**

Ich bin natürlich unter ärztlicher Kontrolle. Beim „Sport treiben“ passe ich auf, dass ich nicht stürze, das wäre sehr problematisch. Im Hinblick auf Verausgabung übertreibe ich nicht. Dann achte ich auf Regelmäßigkeit.

**Gibt es Dinge, die Sie bei der Ernährung besonders beachten?**

Ich achte auf Regelmäßigkeit bei der Einnahme von Mahlzeiten. Gerade in diesem Punkt haben wir nicht nur in Dresden Probleme, da viele Ältere übergewichtig sind. Das ist natürlich ein ganz großes Problem im Hinblick auf Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da diese Erkrankungen vermeidbar sind.

Außerdem esse ich viel Obst, Gemüse und Kartoffeln und weniger fettthaltige Nahrungsmittel. Von der Menge her verzehre ich weniger als früher. Beim Trinken achte ich darauf, dass ich 2 bis 3 Liter pro Tag zu mir nehme.

**Ernähren Sie sich heute anders als vor 20 Jahren?**

Kaum, habe früher Vorlesungen zu diesem Thema gehalten und mich deshalb schon lange mit dem Thema „gesunde Ernährung“ beschäftigt.

**Was halten Sie von einem Spielplatz für Ältere?/Sollten für die Freizeitgestaltung unterschiedliche Angebote nach Alter gemacht werden?**

Wichtiger wäre, dass ältere Menschen die Natur nutzen. Ansonsten ist es sicher schön, wenn sie mit ihren Enkel- oder Urenkelkindern auf den Spielplatz gehen und dort vielleicht die Möglichkeit haben,

sich auch zu betätigen. Wichtiger ist, dass Ältere Kontakt zu anderen haben, dass sie z. B. in Seniorenclubs zusammen kommen, wo sie Vorträge hören oder diskutieren können, wo aber auch die Möglichkeit gegeben ist, Jüngere zu treffen. Von Bedeutung ist, dass man am gesellschaftlichen Leben der Stadt so vielfältig und so häufig wie möglich teilnehmen kann.

#### **Würden Sie noch einmal 20 sein wollen?**

Nein, ich habe mein Leben gelebt und ich lebe jetzt im „Heute“. Ich bin mit meinem Leben und mit meinem Alter zufrieden. Ich habe damals Medizin studiert. 20 Jahre war schon ein wichtiges Alter, in dem man sehr aktiv u. sehr intensiv gelebt hat.

#### **Was machen Sie als 78-jähriger anders als ein 35-jähriger?**

Ich kenne natürlich besser meine Grenzen, deswegen lebe ich vielleicht noch bewusster als früher - mein Tagesablauf wird sehr gut geplant. Am Morgen fange ich mit Gymnastik an, höre danach Nachrichten und im Anschluss daran kümmere ich mich um die anstehenden Termine. Mit 35 hatte ich eine Sekretärin, die für mich geplant hat.

Ich kann jetzt natürlich nicht mehr so extensiv arbeiten. Bei einer Reise mit vielen Besichtigungen von Kirchen und anderen Kulturstätten ist z. B. nach etwa 10 Tagen mein Limit erreicht – das war mit 35 Jahren natürlich anders. Jetzt brauche ich mindestens 2 Tage um wieder auf die Beine zu kommen.

#### **Welche Empfehlungen würden Sie jungen Menschen geben, damit sie im Alter ein zufriedenes Leben führen können?**

Vor allem „nutze den Tag“, d.h. also nutze Dein Leben so, dass Du später sagen kannst, ich habe es nicht vergeudet. Das heißt natürlich auch, es vielseitig zu nutzen, dass man nicht nur an seine Arbeit denkt sondern auch alle kulturellen Angebote, die man erreichen kann, mit einbezieht. Aber auch, dass man z. B. den Menschen, den man liebt nicht aus dem Auge verliert - auch auf diesem Gebiet sehr sorgfältig lebt - und dass man, wenn man Verletzungen ausgeübt hat auch zusieht, diese wieder zu heilen. Als sehr wichtig sehe ich an, auch an andere Menschen zu denken, auch an die, die evtl. in einer schlechteren Lage sind – also Solidarität zu üben. Solidarität halte ich für einen ganz wichtigen Wert. Toleranz üben aber auch sowie das Bekennen zu seiner Meinung bzw. Einstellung.

#### **Fühlen Sie sich alt?**

Nein, in dem Sinne, wie man das früher gedacht hat, fühle ich mich nicht alt. Ich merke natürlich, dass meine Kräfte nicht mehr so sind wie mit 35 und ich weiß, dass mein Leben begrenzt ist. Wenn man lebt, dann weiß man zwar, dass man sterben muss, dass die Uhr einmal abgelaufen ist. Man lebt aber so, als ob man noch viel Zeit hat. Man nutzt die Zeit sicher bewusster, da man weiß, dass man die längste Zeit gelebt hat

#### **Wann ist ein Mensch alt?**

Ein Mensch ist dann alt, wenn er nicht mehr in der Lage ist,

- mit anderen zu kommunizieren,
- auf andere einzugehen und Kompromisse zu finden,
- etwas Neues zu erleben,
- wenn er sich abschottet gegenüber anderen und sich in sich zurückzieht. Ich habe eine Tante, die ein Vorbild für mich ist. Sie feiert im November ihren 100. Geburtstag und ist „voll da“. Da sie weit weg wohnt, unterhalte ich mich gern regelmäßig einmal wöchentlich telefonisch mit ihr.

#### **Sie sind ja laufend unterwegs. In welchen Gremien arbeiten Sie eigentlich aktiv mit?**

Ich arbeite mit:

- im Ältestenrat der Stadt Dresden als Vertreter der Linken,
- in der Arbeitsgemeinschaft Gesundheit und Soziales des Parteivorstandes der Linken,
- im Präsidium der Gesellschaft für Menschenrechte,
- im Vorstand des Vereins Demokratische Ärztinnen und Ärzte,
- im WHO-Beirat „Gesunde Städte“,
- außerdem halte ich Vorträge zum Thema „Sterben in Würde“.

#### **Leben Sie gern in Dresden?**

Ja, ich lebe gern in dieser Stadt. Allerdings verreise ich auch sehr gern.

#### **Ist Dresden eine gesunde Stadt?**

Nein, wenn ich z. B. die sehr vielen übergewichtigen Leute in Dresden sehe, dann ist die Stadt für mich nicht „gesund“. Das hängt zwar mit dem Verhalten der Einzelnen zusammen, wenn man aber gesunde Stadt hört, dann will man natürlich auch gesunde Menschen sehen.

**Was kann eine Stadt tun, um die Gesundheit ihrer Bürger zu verbessern?**

Sie könnte z. B. etwas tun, damit die Menschen mehr Sport treiben. Dazu gehört das Schaffen von Sportstätten, weniger für den („Spitzen“)Fußball sondern mehr für den Breitensport. Turnhallen, Schwimmbäder gibt es zu wenig. Auf der anderen Seite hat Dresden viel „grün“ – hier ist die Stadt ganz gut dran.

**Gibt es in Dresden genügend Möglichkeiten am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen?**

Ja, von der Kultur her gibt es in Dresden sehr viele Angebote – auch das Vereinsleben ist recht gut entwickelt. Seniorenbegegnungsstätten sind inzwischen leider weniger geworden. Wichtig ist, dass die Anzahl hier nicht zurück geht. Ich vertrete im Beirat den Standpunkt, dass

Seniorenbegegnungsstätten ausgebaut werden. Dort sollten nicht nur Vorträge gehalten werden und kulturelle Veranstaltungen stattfinden, sondern es sollte dort auch möglich sein, Prävention durchzuführen. Ich denke dabei an Impfungen oder bestimmte Reihenuntersuchungen – aber auch an zwanglose Gespräche mit Ärzten und anderem Personal aus dem medizinischen und sozialen Bereich. Auf diesem Gebiet haben wir noch Bedarf. Um besser einen bestimmten Kreis von Menschen zu einer gesünderen Lebensweise animieren zu können, sollten wie in anderen Ländern Seniorenbegegnungsstätten zu „Settings“ ausgebaut werden.

**In Kürze haben wir ein neues Stadtparlament, welche Wünsche haben Sie an die neuen Stadtväter bzw. -mütter?**

Vor allem wünsche ich mir, dass sie das Aktionsprogramm „Gesundes und aktives Altern“ als ein Schwerpunktthema ansehen und dafür sorgen, dass das „Gesunde-Städte-Projekt“ weiter fortgeführt wird.

Wichtig wäre, die Polarisierung im Stadtrat abzubauen und zu erreichen, dass die verschiedenen „Parteien“ wieder aufeinander zugehen.

Dann liegt mir am Herzen, dass die Stadträte dafür sorgen, dass das Auseinanderdriften zwischen Arm und Reich nicht noch schlimmer wird. In manchen Bereichen kann die Stadt dagegen etwas tun, z. B. bei den Kindern. Hier wurde auch schon Einiges gemacht – ich denke dabei an Ferienpässe.