



Gesünder älter werden

Wettbewerb für Großeltern und Enkel

Wearable für mehr Bewegung

Hintergrund | 15 Minuten intensives Bewegen täglich können ausreichen, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen merklich zu verringern. Dies belegen zahlreiche Studien. Mehr noch, selbst wenn die genetische Disposition für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs im Erbgut ablesbar ist, soll sich die Krankheitsmanifestation durch wenige beherzte Schritte täglich verzögern lassen. Das teilnehmende Team entscheidet sich auf der Grundlage dieser Erkenntnis, mit Hilfe digitaler Technik die tägliche Aktivität zu beobachten und zu verbessern.

Recherche | u.a. Assmann-Stiftung für Prävention: „Nur 15 Minuten – die biologische Uhr zurückdrehen“, unter: <https://www.assmann-stiftung.de/nur-15-minuten-die-biologische-uhr-zuruck-drehen/>; „Ihr "Geh"-Programm - ein Beispiel“, unter: <https://www.assmann-stiftung.de/wp-content/uploads/2013/05/geh-programm.pdf>

Digitales Gesundheitsangebot | Wearables, z.B. Omron Schrittzähler Walking Style IV, Fitbit Alta HR, Garmin Vivosmart HR, Polar A360

Projektbeispiel

Projekt | Das Team nutzt einen Schrittzähler zur Dokumentation der täglichen Bewegung. Die aufgezeichneten Daten vergleicht das Team mit Empfehlungen zur täglichen Schrittzahl. Sie untersuchen, ob z. B. die allgemeine Alltagsempfehlung von 10.000 Schritten, die selbst die Weltgesundheitsorganisation übernommen hat, auch für ältere Menschen eine realistische Größenordnung ist. Im zweiten Teil des Projektes wenden sie das Bewegungstagebuch der Assmann-Stiftung für Prävention (s.o.) an, um die Bewegung zu verbessern.

Ergebnisse | Im Erfahrungsbericht beschreibt das Team die praktische Nutzbarkeit des Schrittzählers: Wie genau zählt er? Lässt er sich gut bedienen und gut ablesen? Darüber hinaus setzen sie sich mit den Richtwerten für gesunde Schrittzahlen auseinander. Die Ergebnisse bereitet das Team mit Hilfe einer App, z.B. Canva oder Visme, grafisch auf. Die Grafiken veröffentlicht das Team über Social Media und in der Lokalzeitung.

Jetzt anmelden:

www.teens4elderly.de

Sprachservice für mehr Fitness

Hintergrund | Auf der Webseite von Teens4Elderly erfahren Großeltern, dass Experten auch älteren Menschen empfehlen, mit Kraftübungen ihre Muskulatur zu stärken. Direkt ein Fitnessstudio aufzusuchen schreckt sie noch ab. Der Einstieg in den Seniorensport ist aber auch einfach in den eigenen vier Wänden möglich mit der Hilfe digitaler Gesundheitsangebote.

Recherche | u.a. Teens4Elderly: „*Bewegungsarmut verkürzt die Lebenserwartung ähnlich wie Rauchen*“, unter: <https://www.teens4elderly.de/bewegungsarmut-verkuerzt-die-lebenserwartung-aehnlich-wie-rauchen/>; F.A.Z.: „*Sport in jeder Lebensphase*“, unter: <https://www.faz.net/aktuell/seniorensport-als-trend-sport-in-jeder-lebensphase-15971420.html>; „*Die Angst vor dem Lauschangriff durch Alexa*“, unter: <https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/wie-digitale-sprachassistenten-unsere-privatsphaere-bedrohen-15595210.html>

Digitales Gesundheitsangebot | Apps & Sprachservices, z. B. die Alexa-Skill Gymondo, Google App Freeletics

Projektbeispiel

Projekt | Die Großeltern haben von ihren Kindern zu Weihnachten einen digitalen Sprachassistenten geschenkt bekommen. Auf Anregung ihrer Enkel richten sie dort eine Fitness-Skill bzw. App ein und machen täglich unter Anleitung von Übungen für Rücken, Bauch, Beine etc. Wenn die Kinder/Enkelkinder zuhause den gleichen digitalen Assistenten haben, können sie parallel die Übungen ebenfalls machen. Regelmäßig tauschen sie sich über ihre Fortschritte aus, mit Hilfe Kommunikationsfunktionen des Assistenten auch ortsunabhängig.

Ergebnisse | In ihren Erfahrungsberichten dokumentieren die Teilnehmer die Einbindung der Übungen in den Alltag, u.a. mit kurzen Videos. Sie veranschaulichen sie die Nutzung des digitalen Assistenten und setzen sich dabei auch mit kritischen Punkten wie z. B. dem Thema Datenschutz auseinander.

Jetzt anmelden:
www.teens4elderly.de

Nährstoff für ein langes Leben

Hintergrund | Selbst geringfügige Verbesserungen der Ernährungsqualität in der Mitte des Lebens können das Leben verlängern, vorausgesetzt, diese werden dauerhaft beibehalten. Die Lebenserwartung lässt sich auch in der zweiten Lebenshälfte mit Hilfe von Ernährung messbar machen und in einem nicht unerheblichen Maße beeinflussen. Bostoner Wissenschaftler, die jetzt erstmals untersucht haben, wie sich ein Wechsel in der Ernährung im mittleren Alter auf das Sterberisiko auswirkt, sind zu einer optimistischen Einschätzung gelangt.

Recherche | u.a. Assmann-Stiftung für Prävention: *„Der Wechsel zur gesunden Ernährung verlängert das Leben“*, unter: <https://www.assmann-stiftung.de/der-wechsel-zur-gesunden-ernaehrung-verlaengert-das-leben-200/>; F.A.Z.: *„Für immer jung?“*, unter: <https://www.faz.net/aktuell/wissen/medizin-ernaehrung/ein-gesunder-lebensstil-haelt-jung-15131094.html>

Digitales Gesundheitsangebot |

Ernährungs-App, wie z. B. Lifesum, Fooducate, Noom Coach

Projektbeispiel

Projekt | Im Biologieunterricht setzt die Schulklasse sich mit dem Einfluss von Mikronährstoffen auf die Langlebigkeit auseinander. Einige SuS entscheiden, gemeinsam mit ihren Großeltern mit Hilfe einer Ernährungs-App die eigene Nährstoffversorgung zu analysieren. Wie ist es um die Ernährung der beiden Generationen eigentlich bestellt? Wie können Sie kleine Verbesserungen in ihren Alltag integrieren? Die Teams beginnen das Projekt, indem sie ihre Ernährung (Essen und Trinken) digital dokumentieren und analysieren. Sie bewerten auf Grundlage ihrer Kenntnisse aus dem Unterricht die Nährstoffaufnahme.

Ergebnisse | In ihrem Erfahrungsbericht in Form eines selbst erstellten eBooks (eBook-Creator oder Calibre) setzen sie sich mit der Abbildung und Beeinflussung der Ernährung im digitalen Angebot auseinander. Sie stellen dar, ob und wie sie ihre Ernährung nach dem Projekt in Abstimmung mit einem Arzt umstellen möchten.

Jetzt anmelden:

www.teens4elderly.de

Rauchfrei im Alter

Hintergrund | Finnische Kardiologen haben in der Studie „Cardiovascular Risk in Young Finns“ herausgefunden, dass ein beschleunigter Abbau von Hirnleistungen auf Prozesse zurück zu führen ist, die in der Kindheit ihren Ausgangspunkt haben. Belastungen für Gefäße, die auch auf das Raucherverhalten in der Jugend zurückgeführt wurden, hatten sich bei Studienteilnehmern sukzessive verstärkt. Das Hirn der Betroffenen war im mittleren Lebensalter um 6 bis 8 Jahre schneller gealtert als bei gesunden 50-Jährigen.

Recherche | u.a. Assmann-Stiftung für Prävention: „*Rauchen*“, unter: <https://www.assmann-stiftung.de/rauchen/>; F.A.Z.: „*Die größten Gefahren für die Gesundheit*“, unter: <https://www.faz.net/aktuell/wissen/medizin-ernaehrung/die-groessten-gefahren-fuer-die-gesundheit-15899265.html?premium>

Digitales Gesundheitsangebot | Angebote zur Rauchentwöhnung wie z.B. rauchfrei!-Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), App „Smoke Free“

Jetzt anmelden:

www.teens4elderly.de

Projektbeispiel

Projekt | Der Großvater stellt beim Ausfüllen des Herzalter-Tests der Assmann-Stiftung fest, wie sehr sein Rauchen sein Herzalter erhöht. Mit Unterstützung seines Enkels meldet er sich daraufhin beispielweise beim rauchfrei!-Programm der BZgA an. Gemeinsam dokumentieren die beiden u.a. in Social Media die Erfahrungen mit dem Programm.

Ergebnisse | In ihrem Erfahrungsbericht dokumentieren Großvater und Enkel gemeinsam, wie schwer oder leicht die Rauchentwöhnung gefallen ist. Außerdem dokumentieren sie ein Gespräch in der Familie über das Rauchen (Warum hat der Großvater damals damit angefangen? Wie sehen Kinder das Rauchen heute?). Das Ganze reichen sie als Podcast ein.