

## Viva 50 Plus

Vom 29. Sep. – 1. Oct. 2005 fand in St. Gallen der World Ageing & Generation Congress, "Viva 50 plus", statt.

Dieser Kongress beschäftigte sich mit dem demografischen Wandel im Zuge der Überalterung unserer Gesellschaft. In den kommenden Jahrzehnten erwartet man eine Umwälzung in soziologischer, ökonomischer, ökologischer und gesundheits-politischer Sicht. Neben Geh- und Laufbehinderungen sind weitere Hauptprobleme im Laufe des Altersganges die reduzierte Lebensqualität, auf Grund eines multisensorischen Defizits. Diese Fragestellungen können immense Kosten nach sich ziehen. Hier kann MBT einen grossen Beitrag dazu leisten, sich präventiv und unterstützend einzubringen. Darum ist dies ein zentraler Themenkomplex am Forum Viva 50 Plus.

Trotz der vielfachen Bemühungen dieses bedeutende und komplexe Thema aufzuarbeiten, müssen die bisherigen Ansätze, als relativ unkoordinierte Aktivitäten erscheinen. In St. Gallen wurde deshalb der Versuch unternommen, die interdisziplinäre Sichtweise in den Vordergrund zu stellen. Zu diesem Zweck trafen sich Politiker, Wissenschaftler, Ökonomen und Verwaltungsfachleute, um Meinungen und Erfahrungen auszutauschen und neuste Forschungsergebnisse zu präsentieren bzw. diskutieren.

Am Donnerstag, den 29. 10. 2005, fand im Rahmen dieses Kongresses eine von MBT gesponserte Sonderveranstaltung (Special Session), zum Thema: „ Gesundheit, körperliche Aktivität und Altern „, statt. Als Vorsitzender konnte Prof. B. Nigg, Lehrstuhl für Biomechanik und Direktor des Human Performance Lab., an der Universität in Calgary, Kanada, gewonnen werden. Des Weiteren sprachen Prof. Baltes, Prof. Krampe, Prof. Saltin und Adolf Ogi.

Der Titel des Vortrages von Prof. Nigg lautete: „ Bewegungs-Characteristica im Alter. Effekte eines Schuhs auf die Stabilität, während der Bewegung.“ Seine Kernaussage war, Instabilität zu erzeugen und dadurch die kleinen Muskeln zu trainieren.

Prof. P. Baltes (emeritierter Direktor des Max – Plank Institutes in Berlin) sprach zum Thema: „ Körper, Geist und Gehirn. – Allgemeine Aspekte über die Zukunft einer alternden Population.“ Er forderte ältere Menschen dazu auf, sich erschwerten Alltagsbedingungen zu stellen, weil diese zur Leistungssteigerung des Gehirns beitragen können.

Sein ehemaliger Mitarbeiter, Prof. R. Krampe (jetzt Universität Leuven) beleuchtete die Aspekte des „Zusammenspiels von Haltungskontrolle und kognitiven Funktionen.“ Er führte aus, wie körperliche Aufgaben geistige Ressourcen binden können.

Der weltbekannte Muskel – Physiologe Prof. B. Saltin (Direktor des Institutes für Stoffwechseluntersuchungen an der Universität Kopenhagen, Dänemark) sprach über den „Skelett – Muskel und die Gesundheit im Alter.“ Seine These ist, dass der Muskelverlust im Alter, durch Training gestoppt werden kann.

Der ehemalige Präsident der Schweiz, Adolf Ogi, Botschafter für Sport, Entwicklung und Frieden bei der UN, berichtete über „Den Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Frieden in der Welt.“ Seine Erfahrungen zeigen, dass Sport einen erheblichen Einfluss auf individuelles und kollektives Verhalten hat und dadurch einen grossen Beitrag zur friedlichen Koexistenz leisten kann.



Prof. Baltes & Prof. Saltin



Karl Müller, Adolf Ogi und Davor Knezevic (v.l.n.r)