

NEWSLETTER

Landesfachstelle für Wohn- und Digitalisierungsberatung

Wie unsere Umgebung uns im Alter stärken kann

Journal Club

Person–environment interaction processes in frailty: a scoping review (Zhang, Wang & Yip, 2026)

Eine große wissenschaftliche Übersichtsarbeit hat untersucht, wie die Umgebung, in der wir leben, unsere Gesundheit beeinflusst. Insbesondere die sogenannte Altersgebrechlichkeit. Darunter versteht man eine zunehmende Empfindlichkeit des Körpers gegenüber alltäglichen Belastungen und Gesundheitsproblemen, eine abnehmende Widerstandsfähigkeit. Die Forschenden haben herausgefunden, dass wir durch eine gute Gestaltung unseres Wohnumfeldes und unseres Alltags viel dazu beitragen können, länger fit und selbstständig zu bleiben.

Die wichtigsten Erkenntnisse für Ihren Alltag lassen sich in drei Bereiche unterteilen:

- **Ihr Zuhause:** Die eigenen vier Wände sind der wichtigste Ort, da Sie hier selbst am meisten bestimmen können. Eine Wohnung, in der Sie sich wohlfühlen, eine angenehme Raumtemperatur und eine sichere Einrichtung schützen Sie aktiv vor dem Abbau Ihrer Kräfte.
- **Ihre Nachbarschaft:** Wohngenden mit sicheren Gehwegen, grünen Parks und nahegelegenen Einkaufsmöglichkeiten für frische Lebensmittel laden dazu ein, sich täglich zu bewegen. Das hält den Körper nachweislich gesund.
- **Gemeinschaft und soziale Kontakte:** Ein freundliches Umfeld schützt Ihre Gesundheit. Menschen, die regelmäßig Familie oder Freunde treffen, sich mit Nachbarn austauschen oder sich in der Gemeinschaft einbringen, sind deutlich seltener von körperlicher Schwäche betroffen. Einsamkeit hingegen ist ein großer Risikofaktor.

Das „Stufen-Prinzip“ der Gesundheit: Die Forschenden betonen, dass Ihr Zuhause das Fundament für alles Weitere ist. Nur wenn Ihre Bedürfnisse in der Wohnung gut erfüllt sind und Sie sich dort sicher fühlen, haben Sie die nötige Kraft und das Vertrauen, um auch außerhalb aktiv zu sein, Ihre Nachbarschaft zu erkunden und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Hilfsmittel des Monats:



Obstpflücker mit Teleskopstiel

Bild: www.officeb2b.de

September ist Erntezeit. Riskieren Sie keinen Sturz von der Leiter und nutzen Sie stattdessen lieber ausfahrbare Pflückhilfen. Diese helfen auch hochhängende Birnen, Äpfel oder Pflaumen sicher und ohne gefährliche Manöver zu Ihnen zu befördern. Wir wünschen eine schöne Erntesaison.

Schweriner Seniorentag

„Jung und Alt gemeinsam- mach dich fit gegen Einsamkeit“

Auf dem 9. Schweriner Seniorentag erwartet Sie auch dieses Jahr wieder ein buntes Programm mit spannenden Vorträgen, Informationsständen und Aktionen zum Mitmachen rund um das Thema „Gesundes Altern“. Lokale Vereine, Beratungsstellen und innovative Wohnkonzepte stellen sich vor. Das diesjährige Überthema greift das zunehmend große Gesundheitsproblem der Einsamkeit auf. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



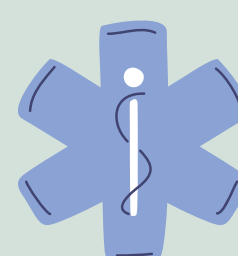
Donnerstag, 01. Oktober 2026
11 - 17.00 Uhr



Perzina-Saal
Wismarsche Str. 144
19053 Schwerin

4. Kommunale Gesundheitskonferenz Parchim

„Vielfalt verbindet – Gesundheit kennt keine Grenzen“



Datum: 24. September 2026

Uhrzeit: 09:00 bis 14:30 Uhr

Ort: Solitär Parchim

