Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 77 (2006)

Heft: 10

Artikel: Leitfaden zum Krafttraining in Altersheimen : mit Geräten allein ist es nicht getan

Autor: Steiner, Barbara

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-803964

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 30.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Leitfaden zum Krafttraining in Altersheimen

Mit Geräten allein ist es nicht getan

Barbara Steiner

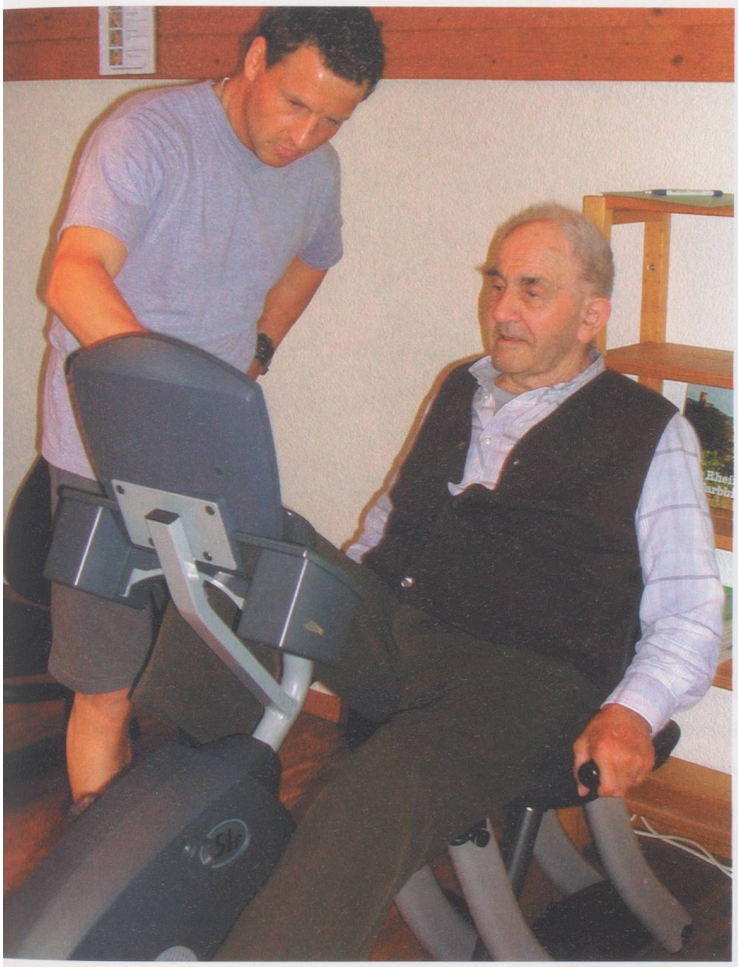
In der neuen Broschüre «Kraftvoll altern im Heim» vermittelt der Turn- und Sportlehrer Hansjürg Thüler Heimverantwortlichen alle wesentlichen Informationen zu Einrichtung und Betrieb eines Trainingsraums.

Hansjürg Thüler ist ein regelmässiger Gast im Altersheim Adelboden. Jeden Dienstagnachmittag verbringt der im Dorf wohnhafte Turn- und Sportlehrer einige Stunden im Trainingsraum der Institution und absolviert mit Betagten ein rund 20- bis 30-minütiges Training mit Aufwärm-, Koordinations- und Kraftübungen an verschiedenen Geräten. Das Hauptziel ist es, die noch vorhandenen körperlichen Ressourcen der Männer und Frauen zu erhalten, ihre Muskulatur zu stärken und ihre koordinativen Fähigkeiten zu verbessern. «Dies trägt dazu bei, dass sie die Fähigkeit, sich sicher im Alltag bewegen können, länger behalten. Je mobiler sie sind, desto grösser bleibt ihre Selbständigkeit», sagt Thüler.
Die Sturzprophylaxe war seinerzeit ein wichtiger Grund dafür, dass im Altersheim Adelboden das Krafttraining vor fast drei Jahren gestartet wurde. «Nach einem Referat von Hansjürg Thüler über die zahlreichen positiven Auswirkungen regelmässiger gezielter körperlicher Betätigung auch im hohen Alter kam ich zusammen mit der Leiterin der Betriebskommission des Heims überein, dass wir es nicht bei Worten belassen, sondern handeln wollen», erzählt Heimleiter Peter Rieder. Ein Pilotprojekt verlief so erfolgreich, dass ausser Zweifel stand, dass sportliche Aktivitäten definitiv ins Dienstleistungsangebot der Institution aufgenommen werden sollen. Ins Trainingsprogramm mit Thüler sind immer ungefähr zehn Personen mit einem Durchschnittsalter von über 80 Jahren involviert.

Grosser Anklang

«Es findet nach wie vor grossen Anklang. Die Betagten betonen immer wieder, dass sie den Termin nicht missen möchten», sagt Rieder.
Daneben leiten Mitarbeitende des Heims montags und donnerstags vor dem Abendessen ein Minimalprogramm mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen im Essraum. «Nachdem die Begeisterung am Anfang auch dafür gross war, machen hier mittlerweile immer noch etwa 80 Prozent der Bewohnerinnen und Bewohner mit.» Nach wie vor findet im Heim auch das traditionelle Altersturnen, zu dem auch Spiele gehören, statt. Es heisst neu «Morgenstunde» und ist auf den Mittwochvormittag terminiert. Wissenschaftlich wurde in Adelboden nie untersucht, in welchem Mass die verschiedenen Aktivitäten das körperliche Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner verbessert haben.
Dass es in letzter Zeit kaum Stürze gegeben habe, könne auch ein Zufall sein. Er habe aber grundsätzlich schon den Eindruck, dass vor allem das Krafttraining Wirkung zeige, und er könne es nur weiterempfehlen, so Rieder.
Verantwortlichen von Heimen, welche sich mit dem Gedanken tragen, einen Trainingsraum einzurichten, steht nun ein umfassendes Hilfsmittel in Form einer von Hansjürg Thüler verfassten Broschüre zur Verfügung.
Herausgegeben hat sie Curaviva Schweiz, Projektpartner sind das Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV), das Bundesamt für Sport (BASPO), die ETH Zürich, die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. Thüler erläutert im illustrierten Leitfaden unter Hinweis auf diverse Studien Nutzen und Chancen von Bewegung und Training, er hat Musterkonzepte für Krafttrainings zusammengestellt, gibt Tipps, wie sich alle Beteiligten dazu motivieren lassen, weist auf weiterführende Literatur hin und listet Kontaktpersonen und Anlaufstellen auf. Konkrete Beispiele und Checklisten unterstützen die unmittelbare Arbeit an einem Trainingsraum-Projekt.
Der 34-Jährige hat schon einige Heime und Institutionen in der ganzen Schweiz bei der Einrichtung solcher Räume begleitet und Konzepte für sie erarbeitet, er bildet Seniorensportkursleiter aus und entwickelt als Inhaber der Firma «Projekte in Bewegung» Kurse, Programme und massgeschneiderte Aktivitäten für Firmen, Vereine, Schulen und Einzelpersonen. Eines habe sich in der Vergangenheit immer

wieder gezeigt, sagt Thüler: «Ob das Krafttraining ein Erfolg wird, hängt nicht in erster Linie davon ab, wie viel Geld für die Einrichtung eines Raums zur Verfügung steht. Einfache Hilfsmittel sind schon für einige Hundert Franken erhältlich. Andererseits ist der Nutzen teurer Geräte gering, wenn sie nicht den besonderen Bedürfnissen der alten Menschen entsprechen.» Und auch der besteingerichtete Raum erfülle seinen Zweck nicht, wenn niemand die Trainierenden betreue. Ein Turn- oder Sportlehrerdiplom brauche diese Person nicht, aber fundierte Grundkenntnisse über Körper und Trainingsmethoden seien unerlässlich. Ideal sei, wenn sich eine Angestellte oder ein Angestellter des Heims oder eine Privatperson aus der Umgebung aus persönlichem Interesse dazu bereit erkläre, die Aufgabe zu übernehmen und sich entsprechend weiterzubilden. Im Altersheim Adelboden standen für die Entlöhnung Thülers bislang Mittel aus einem Legat zur Verfügung. Für die Zukunft suchen die Verantwortlichen nun nach Lösungen mit tieferen Personalkosten. «Weder der Kanton noch die Krankenkasse leisten einen Beitrag an das Angebot. Andere Heime verrechnen es den Bewohnern zusätzlich. Bei uns hier würde das wohl kaum goutiert», vermutet Rieder. Auch künftig sei aber unabdingbar, dass ein Profi immer wieder Schwung in die ganze Sache bringe, sei es mit Kontrollbesuchen oder der Einführung neuer Übungen, betont Rieder.



Hansjürg Thüler zeigt einem Betagten Kraftübungen.

Foto: eh

Kaum Altersgrenzen

Wie andere Angestellte des Altersheims ist auch Rieder selber als Trainierender hin und wieder im Trainingsraum anzutreffen, «allerdings nicht mehr so häufig wie früher, aber ich habe mir vorgenommen, im Winter wieder disziplinierter zu sein». Thüler hat seinerzeit die Mitarbeitenden darüber ins Bild gesetzt, wie sie ihre Muskulatur so stärken können, dass sie weniger anfällig sind für Rückenbeschwerden. «Unsere Absicht war immer, die Geräte dem Personal zur Verfügung zu stellen und auch etwas für ihre Gesundheitsvorsorge zu tun.» Wer von den Bewohnerinnen und Bewohnern fürs Krafttraining in Frage kommt, klärt Thüler jeweils zusammen mit dem Arzt ab. Eine Altersgrenze gebe es eigentlich nicht, erklärt der Seniorensportfachmann, und erzählt von der 92-jährigen Frau, welche jeweils mit Begeisterung ins Training kommt, und vom etwas jüngeren Mann mit Demenz, der kaum je aus seiner Lethargie herausgefunden habe, aber auf dem Trainingsvelo immer voll bei der Sache sei und motiviert mitmache.

«Wenn man sieht, dass die Übungen jemandem Schmerzen bereiten oder nicht mehr so viel bringen, muss man natürlich sofort aufhören und das Programm anpassen», betont Thüler. Wichtig sei auch, einmal eine Fünf gerade sein lassen zu können und nicht auf die hundertprozentige Intensität des Trainings zu pochen, wenn schon mit 80 Prozent eine Wirkung erzielt werden könne. Hin und wieder taucht in Adelboden auch eine Angehörige oder ein Angehöriger im Trainingsraum auf, um zuzuschauen, wie ihr Grossvater oder ihre Tante trainieren. «Sie freuen sich in der Regel und unterstützen die Bemühungen.» Je mehr Menschen dafür sensibilisiert würden, wie wichtig Bewegung auch für Betagte ist, desto besser.

Der Leitfaden «Kraftvoll altern im Heim» kann von www.seniorennetz.ch heruntergeladen oder gegen einen Unkostenbeitrag von 10 Franken bezogen werden bei Curaviva Schweiz, Fachbereich Alter, Lindenstrasse 38, 8008 Zürich, c.schneider@curaviva.ch.