

# Das Altersheim Büel in Cham hat bereits über 110 Trainingsabos an Externe verkauft : "Körper und Geist sind ein Ganzes"

Autor(en): **Schneider, Christina**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Curaviva : Fachzeitschrift**

Band (Jahr): **76 (2005)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-805159>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Das Altersheim Büel in Cham hat bereits über 110 Trainingsabos an Externe verkauft

## «Körper und Geist sind ein Ganzes»

■ Christina Schneider

**Durch die eingeschränkte Bewegungsfähigkeit kommt es im Alter vermehrt zu Stürzen mit zum Teil schwer wiegenden Folgen. Im Altersheim Büel in Cham wird dem mit regelmässigem Kraft- und Koordinationstraining entgegengesteuert.**

Ein Vortrag zum Thema «Fit im Alter» war für Josef Heer, Heimleiter des Altersheims Büel in Cham (ZG), die Initialzündung, um seinen Heimbewohnenden die Gelegenheit eines regelmässigen Trainings zu bieten. Längere Zeit davor hatte Heer nach einer aktiven Möglichkeit gesucht, die Autonomie sowie Mobilität seiner Bewohnerinnen und Bewohner zu erhalten oder gar zu steigern. Dabei stand nicht nur die körperliche Ertüchtigung im Vordergrund. Eine ebenso wichtige Komponente bildete die Stärkung des seelischen Gleichgewichts: Durch regelmässiges Training wird nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Gesundheit gefördert und damit die gesamte Lebensqualität gesteigert. Auch kann der Betagte selbst aktiv etwas für seine Mobilität und Autonomie tun.

### Über 110 verkaufte Abos

Dank grosszügiger Spenden sowie der unentgeltlichen Handwerksleistungen von ansässigen Unternehmen konnte Heer am 21. August 2004 «Fit Plus» eröffnen. Dabei handelt es sich um ein

ansprechendes Fitness- und Bewegungszentrum mit Duschen und Garderoben auf 120 Quadratmetern im Altersheim Büel. Es stehen 15 Geräte für Kraft- und Ausdauerübungen sowie genügend Raum für die Koordinationsübungen zur Verfügung. Mit kognitiven Übungen, Videoaufnahmen von Alltagsbewegungen, soll zusätzlich die Bewegungsvorstellung geschult werden.

Der finanziell selbst tragende Fitnessraum steht nicht nur Heimbewohnern zur Verfügung. Das Angebot wird auch von externen Personen (über 110 verkaufte Abonnemente) genutzt. Sportlehrerinnen der ETH mit der Zusatzausbildung «Adapted Physical Activities» beraten und begleiten die Trainierenden jeden Nachmittag und Abend bis 21 Uhr. Am Morgen steht das Center ausschliesslich den Bewohnern des Altersheims zur Verfügung.

### Selbstbewusstsein steigt

Seit Oktober 2004 läuft im Altersheim eine zwölfwöchige Studie des Instituts für Bewegungswissenschaften der ETH Zürich. 21 freiwillige Bewohnerinnen und Bewohner trainieren zweimal die Woche je eine Stunde. Das Training beinhaltet Kraft- und Koordinationstraining sowie mentales Training. Ziel der Studie ist es, die Wirkung der Trainingsmethoden hinsichtlich Sturzprophylaxe bei über 70-Jährigen, wohnhaft im

Altersheim Büel, zu prüfen und zu vergleichen.

Dr. Eling D. de Bruin, Sport-Physiotherapeut und Bewegungswissenschaftler der ETH Zürich und Leiter der Studie, sowie sein Team wollen anhand der Trainingsresultate «Autonomie und Mobilität im Alter» aufzeigen, dass mit regelmässigem Training die Sturzgefährdung verringert und die Bewegungsfähigkeit gesteigert wird. Nach ersten Messungen sind bereits grosse Erfolge beim Krafttraining ersichtlich. Beispielsweise wird beobachtet, dass einige Probanden wieder Treppen steigen oder auch eine grössere Sicherheit beim Laufen erlangt haben. Das damit verbundene gestiegene Selbstvertrauen führt zu einer besseren Lebensqualität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

«Fit Plus» ist erst ein Pilotprojekt. Josef Heer ist jedoch bereit, sein Konzept an andere Alters- und Pflegeheime weiterzugeben. Ebenso möchte er die Möglichkeit für Institutionen schaffen, die keine Trainingsmöglichkeit im eigenen Haus haben, im Altersheim Büel zu trainieren. «Für mich ist es eine Selbstverständlichkeit, betagte Menschen auch physisch zu unterstützen», sagt er, «ich hoffe, dass auch andere Altersheime auf den Geschmack kommen und erkennen, wie wichtig es ist, sich auch im Alter über seine Fitness Gedanken zu machen, denn Körper und Geist sind ein Ganzes.» ■