Turnen tut gut : Mobilität im Alter bedeutet Selbständigkeit

Autor(en): **Krucker, Daniel**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **83 (2008)**

Heft 12

PDF erstellt am: **17.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-107750

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mobilität im Alter bedeutet Selbständigkeit

Turnen tut gut

Wer Körper und Geist regelmässig bewegt, bleibt auch im Alter selbständiger. Die Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich organisiert deshalb Bewegungs- und Gedächtniskurse für ihre Mieter. Das Resultat: Die älteren Menschen können länger unabhängig wohnen. Dass die Trainings zudem Spass machen, durfte *wohnen* extra bei einem Kursbesuch feststellen.

Ballwerfen erfordert schnelle Reaktionen – und macht Spass.

Von Daniel Krucker

«Nein, Turnzeug ist nicht nötig, wir machen die Übungen in normalen Strassenkleidern», klärt Nadine Rollin am Telefon auf. Einige Tage später: Ich besuche einen Bewegungskurs für Seniorinnen und Senioren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erscheinen pünktlich und scheinen sich schon länger zu kennen. Man ist per Du, auch mit der Kursleiterin. Die Stimmung ist ausgelassen, wie bei einem Treffen unter Freunden, es wird angeregt geplaudert.

Den Körper in Schwung bringen

Nadine Rollin ist diplomierte ETH-Sportlehrerin und hat sich im Seniorensportbereich weitergebildet. Als Sportlehrerin und Bewegungstherapeutin hat sie jedoch mit allen Altersgruppen zu tun. Ihre jüngste «Kundin» ist vier, die älteste 94 Jahre alt. Nadine Rollin ist der Kontakt zu Menschen

Die Kursleiterin demonstriert und erklärt die Massageübungen.

bei ihrer Arbeit wichtig. Dass die Seniorinnen und Senioren motiviert an den Kursen teilnehmen und diese «durch die eigene Persönlichkeit mitgestalten» freut sie sichtlich.

Pünktlich um neun Uhr gehts los. Alle sitzen auf einem Stuhl im Kreis und beginnen das linke Bein zu massieren. Nadine Rollin erklärt fortlaufend, welche Bewegungen ausgeführt werden sollen und wofür diese gut sind. Kursteilnehmer erzählen später, dass das Massieren der Beine ihnen helfe, den ganzen Bewegungsapparat «in Schwung zu bringen». Im Alter bräuchten nun einmal viele Aktivitäten und Bewegungen mehr Zeit als früher. Bald ist der ganze Körper aufgewärmt und darum Zeit für etwas mehr Bewegung. Musik setzt ein und wir gehen oder marschieren beliebig durch den Raum. Sobald die Musik stoppt, gilt es, in der Bewegung innezuhalten und für einen Moment auf einem Bein zu verweilen. Einfach ist das nicht!

Balance ist nicht einfach

Eine gute Balance beim Gehen sei im Alter besonders wichtig, weil sie helfen könne, Stürze zu vermeiden, sagt Nadine Rollin. Dafür hat sie Übungen entwickelt, die für die Teilnehmer einerseits mit einer gewissen Anstrengung verbunden sind, andererseits aber auch Spass machen. Reaktionsspiele sind wahre Gelächterquellen, wie sich bei einem Ballspiel zeigt. Zu Beginn wird ein Ball beliebig von einem Teilnehmer zum anderen geworfen. Der Werfer sucht Augenkontakt und begrüsst jeweils den Empfänger des Balls mit Namen. Nach und nach kommen weitere Bälle hinzu und das Spiel wird immer schneller. Und vor allem immer lustiger. Es wird laut und lange gelacht.

Die Kursteilnehmer trainieren die Oberschenkelmuskulatur.

Bei einem weiteren Balancetest falle ich komplett durch. Ruhig auf einem Bein stehen klingt nicht wirklich nach einer Herausforderung. Dachte ich jedenfalls. Aber bleibt das eine Bein auch in der Luft, wenn der Kopf gedreht werden muss, ganz weit nach hinten? Eben. Die Sache wird auch nicht einfacher, wenn die Nachbarn links und rechts dazu noch Grimassen schneiden. Die meisten Teilnehmer haben mit dieser Übung übrigens wesentlich weniger Probleme als ich. Das gibt mir natürlich zu denken. Das sei nur fehlende Routine, beruhigen sie mich. Übung macht also den Meister.

Regelmässiges Training ist wichtig

Die Kursleiterin versucht die Teilnehmer zu motivieren, auch zu Hause das Gelernte regelmässig zu üben. Aber alleine macht es halt viel weniger Freude und scheint doppelt so anstrengend. Die fünf Frauen und die beiden Männer wissen, dass regelmässiges Trainieren das Ergebnis verbessert. Dazu fehlt den meisten aber die Motivation und, wie eine Kursbesucherin erklärt, die Zeit: «Im Alter hat man ja fast weniger Zeit als früher.» Die liebe Zeit: ein Argument, das so mancher Sportmuffel vorschiebt.

Gegen Ende der Stunde geht Nadine Rollin auf Fragen der Teilnehmer ein und gibt individuelle Bewegungstipps. Sie zeigt ihnen zum Beispiel, wie sie ihre steifen Finger am besten lockern oder welche Hilfsmittel zu Hause als Übungsgeräte eingesetzt werden können. Oder wie man am einfachsten vom Boden wieder aufsteht, wenn man hingefallen ist. Nadine Rollin beeindruckt, wie offen über persönliche Einschränkungen und die unangenehmen und schwierigen Seiten des Älterwerdens gesprochen wird.

Die Stunde endet wieder auf den Stühlen, mit entspannenden Übungen für den gesamten Oberkörper. Nadine Rollin macht noch darauf aufmerksam, dass der laufende Kurs bald zu Ende und eine Anmeldung für das nächste Modul nötig sei. Sie wollen «auf jeden Fall weitermachen,» meinen die Kursteilnehmer und verabschieden sich fröhlich. Auch ich spüre eine angenehme Leichtigkeit im Körper. Bewegung tut gut!

*wohnen*extra

Seba

Selbständig bleiben im Alter (Seba): Unter diesem Titel bietet die Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW in Zusammenarbeit mit dem Stadtärztlichen Dienst Gedächtnis- und Bewegungskurse für ältere Menschen an. In den Gedächtniskursen steht die Aktivierung des Gedächtnisses, des sprachlichen Ausdrucks und allgemein die geistige Beweglichkeit im Zentrum. In den Bewegungskursen sind Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsfähigkeit wichtige Themen. Für Bewohnerinnen und Bewohner einer Alterswohnung der SAW kostet ein Kursblock mit je sechs Gedächtnis- und sechs Bewegungskursen 90 Franken. Alle anderen über sechzigjährigen Quartierbewohner bezahlen 150 Franken. Anmeldung und Information: 044 247 73 33.

Langzeituntersuchungen in Deutschland zeigen, dass solch kombinierte Trainings die Selbständigkeit älterer Menschen nachhaltig steigern und psychisch-geistige Beschwerden reduzieren. Das Psychologische Institut und das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich evaluierten das Projekt «Seba» und kamen zum selben Schluss. Interviews und Tests bei den Kursteilnehmenden sowie Mieterinnen und Mietern von drei Vergleichssiedlungen ergaben folgende Resultate:
Die körperliche Fitness und die Selbständigkeit bei Alltagsaktivitäten konnte bei den Kursteilnehmenden signifikant verbessert werden. Sie geben an, seit den Gedächtnistrainings weniger zu vergessen und beurteilen ihre eigene Fitness im Vergleich zu Gleichaltrigen als wesentlich besser.
Nicht nur Gedächtnisleistung und körperliche Fitness, sondern auch die allgemeine Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden konnten durch die Kurse verbessert werden.