

Gezielt die Muskeln stärken

Training verringert die Sturzgefahr von Senioren — Teilnehmer gesucht

Was kann man tun, um im Ruhestand aktiv und gesund zu sein? Wertvolle Tipps und Tricks für einen schwungvollen Lebensabend verspricht ab Juni ein innovatives Senioren-Programm der Universität Erlangen-Nürnberg in Kooperation mit dem Nürnberger Gesundheitsamt und dem Seniorennetzwerk.

Viele kennen das: Mit steigendem Alter lässt die Funktionsfähigkeit des Körpers nach, man merkt es vielleicht beim Treppensteigen, beim schnelleren Laufen oder durch Gangunsicherheit auf unebenem Boden. Schuld daran ist nachweislich aber nicht allein der Alterungsprozess.

Die gute Nachricht ist deshalb: Jeder kann seine Gesundheit und Beweglichkeit durch gezieltes körperliches Training beeinflussen. Denn der Mensch muss ein Leben lang seine Körperfunktionen trainieren, um sie zu erhalten – dies gilt ganz besonders auch für scheinbar selbstverständliche, alltägliche Bewegungen wie das sichere Gehen oder das Treppensteigen.

Doch beweglich zu bleiben und ohne Einschränkungen ins hohe Alter zu kommen, gelingt am besten mit professioneller Anleitung. Wissenschaft und Politik widmen sich deshalb bundesweit verstärkt der Erforschung und Entwicklung wirksamer Programme für ein gesundes und aktives Alter: Diese sogenannten Interventionen sollen in Zeiten des demografischen Wandels gerade ältere Menschen motivieren, ihre körperlichen und geistigen

Ressourcen so gut und eigenständig wie möglich zu aktivieren.

Nun gibt es ein derartiges Angebot auch in Nürnberg: Das Institut für Psychogerontologie und Sportwissenschaftler des Instituts für Biomedizin des Alters der Friedrich-Alexander-Universität suchen Teilnehmerinnen und Teilnehmer für das in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Nürnberg und dem Seniorennetzwerk ab Juni startende Programm im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie. Durchgeführt werden diese Trainingseinheiten am Institut für Psychogerontologie (Kobergerstraße, Nähe Friedrich-Ebert-Platz), im Gesundheitsamt Nürnberg (Burgstraße, Nähe Stadt-

Teilnehmen können Frauen und Männer ab 65 Jahren, die Zeit und Lust haben, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Die Kurse beginnen im Juni/Juli, dauern zwölf Wochen und schlagen mit einem Unkostenbeitrag von 40 Euro zu Buche. Auf dem Programm steht die spielerische Einübung von Bewegungen aus dem Alltag, es gibt Wahrnehmungsschulungen, Entspannungsübungen und Gespräche.

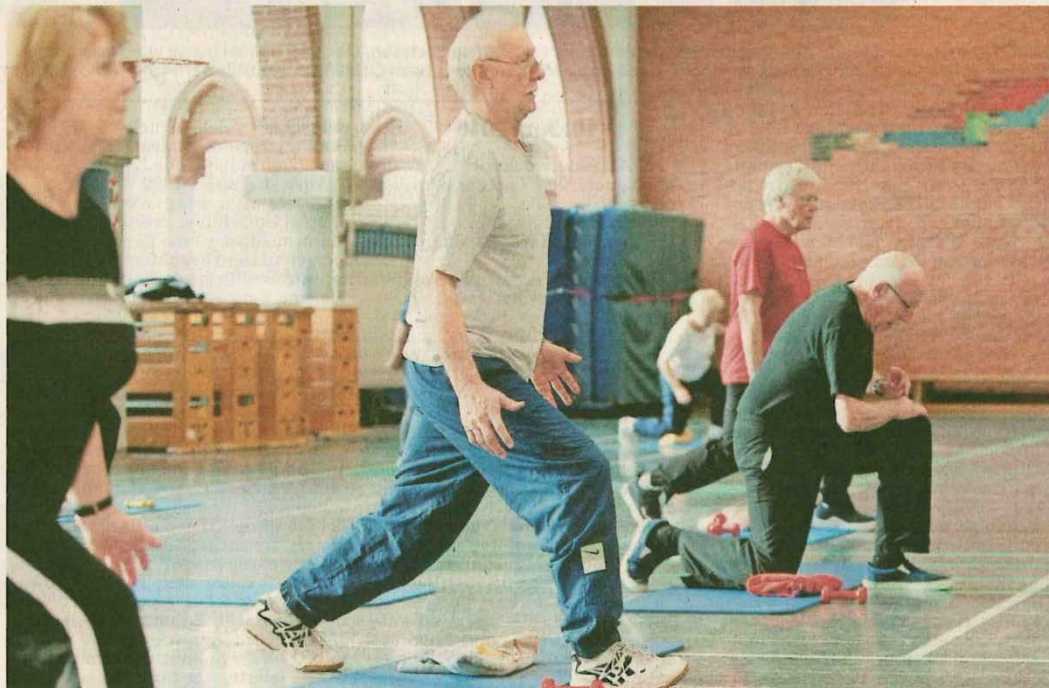
Wer sich anmelden oder nähere Informationen haben möchte, wendet sich an Ann-Kristin Beyer, die Koordinatorin des Programms, unter der Rufnummer 53 02-9 61 26 oder per E-Mail an ann-kristin.beyer@fau.de *mn*

museum Fembohaus) und beim Seniorennetzwerk (Schmausengartenstraße, Nähe Stadtpark).

„Durch gezielte Bewegung können wir den Abbau von körperlichen Funktionen im Alter deutlich verlangsamen. Als positiver Nebeneffekt steigern wir damit auch deutlich die Durchblutung, was zum Beispiel als gute Vorbeugung gegen Vergesslichkeit gilt“, erklärt die Nürnberger Gerontologin Susanne Wurm des Nürnberger Instituts für Psychogerontologie. Sie forscht seit über 15 Jahren zur Gesundheit im Alter und hat vor zwei Jahren den Ruf als Professorin an die Universität Erlangen-Nürnberg erhalten. Zuvor leitete sie eine Forschergruppe zur Gesundheit im Alter am Deutschen Zentrum für Altersfragen in Berlin und arbeitet seit vielen Jahren mit dem Robert-Koch-Institut zusammen.

Mehr Selbstvertrauen

Die habilitierte Sportwissenschaftlerin und Gerontologin Ellen Freiburger vom Institut für Biomedizin des Alters ergänzt: „Bei unseren früheren Trainingsprogrammen konnten bereits Hunderte von Teilnehmern eindrucksvoll erleben, wie eine höhere Mobilität durch gezielte, regelmäßige Bewegung mit wenig Zeitaufwand erhalten oder wiedererlangt wird. Wir konnten nachweisen, dass Bewegung die Muskeln stärkt, die Standsicherheit festigt und damit das Sturzrisiko verringert und mehr Bewegungssicherheit und Selbstvertrauen im Alltag gibt.“ *mn*



Auch die Kniemuskulatur lässt sich durch einfache Übungen kräftigen.

Foto: dpa