

Egal wie alt, wer sich gezielt bewegt, bleibt fit

Das Sozialrathaus in Frankfurt Höchst lud für den 12. Juni 2013 in die Halle der Turngemeinde Höchst 1847 ein. Eva Christen, Teamleiterin Soziale Hilfen des Hauses, begrüßte die rund 50 interessierten Gäste. Anschließend leitete Sozialdezernentin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld ins Thema Bewegung im Alter ein; eine der Bedingungen für Selbstständigkeit im Alltag. Der Nachmittag fand im Rahmen der Aktionswoche „Älterwerden in Frankfurt“ 2013 statt. Gegen Ende der Veranstaltung wagten die Gäste bereits komplexe Übungen und trainierten mit kleinen Fitness-Geräten.

Doch vor dem Training ging´s zunächst um Theoretisches. Wenn man das Treppensteigen im Haus oder in der Stadt dauerhaft bewältigen wolle, sei dafür vor allem die Beinmuskulatur erforderlich, erklärte Petra Regelin vom Deutschen Turnerbund.

Den Alltag aktiv gestalten

Sie sagte, dass der älter werdende Körper überaus ökonomisch funktioniere. „Was nicht mehr bewegt wird, das bildet sich sowohl in der dafür zuständigen Hirnregion als auch in der Muskulatur zurück!“ Dabei schlug sie fest mit der Hand auf ihren oberen Oberschenkelmuskel, der beständig aktiviert sein wolle.



Petra Regelin forderte die Gruppe auf, den Übergang vom Sitzen zum Stehen einmal bewusst zu erleben, um die Arbeit der Oberschenkelmuskulatur wahrzunehmen.

Ebenfalls wichtig sei der Erhalt der Balance, also des Gleichgewichtssinns. „Wer nicht mehr das Gleichgewicht halten kann, dem ist die körperliche Selbstständigkeit nur noch bedingt möglich.“ Aber auch das Gleichgewicht lasse sich trainieren.

Um Taschen oder gar einen Koffer zu transportieren, dafür seien kräftige Arm- und Schultermuskeln von Nöten. Diese seien in Gang zu halten, um etwa den täglichen Einkauf meistern. Auch fürs Schieben und Ziehen – etwa den Staubsauger – seien sie erforderlich.

Beweglichkeit, Kraft und Standfestigkeit

Alle diese Körperfunktionen seien zu beständig aktiv zu halten, vor allem wenn wir älter werden. Das gilt auch für Kinder sowie Personen mittleren Alters. Wenn Letztere nicht mit dem Trainieren anfangen, ist eine Verhaltensänderung im Alter eher schwierig. Ein ganzes Übungsprogramm für die Gelenkigkeit der Hüften, der Beweglichkeit des Rückens und der Geschmeidigkeit der Füße, die uns nun mal ein Leben lang tragen, stelle Petra Regelin vor. Würden die Füße nicht gepflegt und nicht ohne Schuhe gut bewegt, gehe ihre Tragekraft langsam zur Neige. „Das Ergebnis ist dann oft, dass ältere Personen nur noch schlurfen.“ Um sicher zu gehen, seien zudem die Fußgelenke zu stabilisieren, die auch für die gesteuerte Vorbewegung im Raum wichtig seien.



Übungen des Gleichgewichts in der Gruppe

Wie schwierig es ist, aufrecht stehend mit hintereinander aufgestellten Füßen – die Zehen des einen Fußes direkt an der Ferse des anderen - und mit hoch ausgestreckten Armen das Gleichgewicht zu halten, das fiel den meisten Mitgliedern der Gruppe nicht leicht. „Eine Steigerung des Ganzen ist das Schließen der Augen,“ sagte die Referentin. Das muteten sich auch nur wenige der Gruppe zu, um nicht total die Balance zu verlieren. Aber wer übt, werde darin immer besser.

Leserauskunft erteilt:

Sozialrathaus Höchst
Hopitalstraße 34
65929 Frankfurt/Höchst
Tel. 069 – 212 45527

FFA-Netzwerk- und Pressebüro • Beate Glinski-Krause M.A.

Wiesenu 57 • 60323 Frankfurt am Main

Tel. 069 / 61 99 44 - 51 Fax - 52 • mobil 0171 178 38 63

e-Mail: info@FFA-Frankfurt.de • www.FFA-Frankfurt.de

FFA – Preisträger Deutscher PR-Preis Goldene Brücke Gold 2003