

Eine Pulsuhr (erhältlich im Sportfachhandel) hilft, die ideale Ausdauerbelastung zu ermitteln. Als Regel gilt, dass der Puls nicht dauerhaft über der Frequenz „170 minus Lebensalter“ liegen sollte. Seien Sie bitte zurückhaltend mit Schnellkraftübungen und Maximalbelastungen.

Lassen Sie sich helfen und anleiten – es gibt mittlerweile zahlreiche Sporteinrichtungen, die gerade für Senioren Angebote machen und auf die spezielle Situation des alternden Menschen eingerichtet sind, geschulte Mitarbeiter haben und Ihnen auf besondere Fragen antworten können. Übertreiben Sie nichts, vor allem nicht, wenn Sie eine längere „sportliche“ Pause gemacht haben.

Ich kann Sie nur sehr ermutigen, aktiv zu werden. Es gibt viele ältere Menschen, die durch sportliche Betätigung nach der Pensionierung oder auch nach einer Erkrankung wieder neue Energie bekommen haben und beschwerdefrei wurden. Die Furcht, mit Beschwerden wie Osteoporose oder Rückenschmerzen leben zu müssen, erwies sich dann in vielen Fällen als unbegründet.

Nachdem Sie die optimalen Bewegungsformen für Senioren kennen gelernt haben, will ich Ihnen kurz erläutern, welche positiven Auswirkungen Gymnastik und Ausdauertraining auf den Körper haben. Man kann sich die Organe des Menschen in vier miteinander verbundenen Bereichen vorstellen:

- Nervensystem
- Herz/Kreislauf und Atmung
- Verdauung und Stoffwechsel
- Bewegungsapparat

Nervensystem

Gymnastik und Ausdauertraining sind ideal, um Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche wie Depressionen, Angst- und Panikstörungen, Unruhe und Stress, aber auch ernsten Krankheiten wie Demenz und Schlaganfall vorzubeugen und sie zu behandeln. Viele weitere Erkrankungen, wie z.B. die Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Lähmungen und andere Nervenkrankheiten, lassen sich mit gezielten Gymnastikübungen deutlich verbessern.

Herz/Kreislauf und Atmung

Gymnastik und Ausdauertraining sind auch deshalb für ältere Menschen besonders wichtig, weil sie Herz und Kreislauf trainieren. Insbesondere Bluthochdruck und Arterienverkalkung kann man durch Ausdauertraining vorbeugen und behandeln. Durch den Sport werden die Blutgefäße wieder flexibler und elastischer. Bei Lungenkrankheiten wie Asthma oder chronischer Bronchitis lässt sich die Lungenfunktion deutlich verbessern.

Verdauung und Stoffwechsel

Gymnastik und Ausdauertraining kurbeln durch den erhöhten Energiebedarf den gesamten Stoffwechsel an. Dadurch kann eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht erfolgen. Aber auch ein Diabetes mellitus lässt sich hiermit optimal behandeln. Darüber hinaus lassen sich viele chronische Magen-Darmkrankheiten, wie z.B. Reizdarmsyndrom, Gastritis und chronisch entzündliche Darmerkrankungen, durch gezielte Gymnastikübungen deutlich verbessern.

Bewegungsapparat

Die wichtigsten Erkrankungen und Symptome, die durch eine Stärkung von Muskeln, Gelenken, Bändern und Knochen positiv beeinflusst werden können, sind Stürze, Schwindel, Osteoporose, Muskelschwäche und Arthrose.

Sie sehen: Es gibt viele Argumente, um im Alter mit Bewegungstraining zu beginnen. Als Einstieg möchte ich Ihnen empfehlen, ein einfaches Ausdauertraining wie das Gehen oder Wandern mit einem Gymnastikprogramm zu kombinieren. Eine ideale Kombination ist, wie schon erwähnt, täglich mehrere tausend Schritte zu gehen und 10–15 Minuten Gymnastik zu machen.

Die von Johanna van Galen entwickelten Übungen wurden zwar speziell für Senioren konzipiert, bei Durchsicht des Manuskripts und Durchführung der Übungen fiel mir jedoch sofort auf, dass sie sich auch hervorragend für Menschen eignen, die viel am Schreibtisch sitzen und dadurch erfahrungsgemäß an Nackenverspannungen und Rückenschmerzen leiden. In diesem Sinne werden die hier vorgestellten Übungen weitere Verbreitung finden.

Dr. Michael Teut

Gymnastik für Senioren

Gymnastik ist Freude an der Bewegung. Dies ist vor allem für Senioren wichtig. Allerdings müssen bei der Auswahl geeigneter Übungen die im Alter häufig auftretenden Beeinträchtigungen und Krankheiten berücksichtigt werden:

- Nachlassen der Elastizität des Bewegungsapparats
- wachsende Unsicherheit im Bewegungsverhalten und damit erhöhte Sturzgefahr
- rasche körperliche Ermüdbarkeit
- Häufung körperlicher Beschwerden
- schlechtere Durchblutung bei Herz-Kreislaufkrankungen
- Vereinsamung
- Depressionen

Mit Hilfe der Seniorengymnastik soll also eine Verbesserung der körperlichen Funktionen, der geistigen Fähigkeiten und des seelischen Wohlbefindens erreicht werden. Die Kontaktfähigkeit wird gestärkt, und neben der Abwechslung im Alltag erhält man die Möglichkeit, der Einsamkeit zu entrinnen. Darüber hinaus bekommt der Mensch das Gefühl, sich selbst etwas Gutes zu tun und sich selbst wieder stärker zu spüren.

Gymnastik im Alter hat die wichtige Aufgabe, möglichen Folgen eines Bewegungsmangels entgegenzuwirken. Dies sind z. B. Knochenabbau (Osteoporose), Muskelschwund und Versteifung der Gelenke. Durch Bewegungsmangel können Muskeln, Sehnen und Bänder unelastisch und leichter verletzt werden und sogar reißen.

Durch Bewegung verbessern wir die Sauerstoffversorgung, die Atmung, die Herzfähigkeit, den Kreislauf und den Stoffwechsel. Wir

trainieren die Koordinations-, Reaktions-, und Gleichgewichtsfähigkeit und verringern die Sturzgefahr.

Durch Bewegung heben wir die Grundstimmung. Wir gewinnen Selbstvertrauen und haben dabei das Gefühl, etwas zustande gebracht zu haben. Bewegung ist auch die beste Medizin gegen Depression, Mutlosigkeit, Resignation, Gleichgültigkeit und Teilnahmslosigkeit.

Regeln zum Ablauf einer Übungseinheit

- Wenn Sie die in diesem Ratgeber vorgestellten Gymnastikübungen durchführen wollen, brauchen Sie einen stabilen Stuhl ohne Armlehnen.
- Sollten Sie in einer Gruppe üben, so muss für jeden Teilnehmer ein stabiler Stuhl ohne Armlehnen zur Verfügung stehen. Der Platz zwischen den Stühlen muss so bemessen sein, dass die Teilnehmer bequem die Arme seitlich ausstrecken können, ohne sich gegenseitig zu berühren. Die beste Aufstellung ist gegeben, wenn der Übungsleiter, wie in der Abbildung gezeigt, Blickkontakt zu allen Teilnehmern hat.

