Seniorinnen und Senioren – bleiben Sie in Bewegung!

Drittes Alter Wer sich auch im sogenannten Dritten Alter, also ab 60 Jahren, regelmässig bewegt oder eine Sportart ausübt, tut seiner Gesundheit viel Gutes. Es ist nie zu spät, damit anzufangen!

Estelle Baur (dt. Text Karin Gruber)

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Personen ab 60 Jahren mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche, also rund 20 Minuten täglich. Dabei muss es sich aber nicht um Sport handeln, bei dem Sie schwitzen und völlig ausser Atem geraten. Vielmehr geht es darum, sich regelmässig zu bewegen und damit aktiv zu bleiben. Hausarbeit, Spazieren, Laufen, Wandern, Radfahren, Treppensteigen, Teamsport, Sport im Fitnessstudio und Spielen mit den Enkelkindern gehören allesamt zu dieser Art von Bewegung. Menschen mit körperlichen Einschränkungen sollten sich an mindestens drei Tagen in der Woche bewegen, um das Gleichgewicht zu erhalten und Stürzen vorzubeugen.

«Jede Art von Bewegung zählt!», bestätigt Prof. Bengt Kayser, Leiter des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Lausanne. «Selbst wenn man die empfohlenen 150 Minuten Bewegung pro Woche nicht erreicht – jede Form der Bewegung kann geradezu spektakuläre positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Seniorinnen und Senioren haben.» Dazu gehören tiefere Cholesterinwerte, ein geringeres Diabetesrisiko, eine allgemein bessere körperliche Verfassung und weniger Gewicht, tieferer Blutdruck, aber auch eine verbesserte kognitive Leistung und ein besseres Gedächtnis: «Bewegung kann Alzheimer zwar nicht heilen, das Fortschreiten einer frühen Demenz jedoch deutlich verlangsamen.» Wer sich regelmässig bewegt, behält auch eine bessere Koordination und besseres Gleichgewicht, womit sich Stürze vermeiden lassen. Zudem bleiben körperlich aktive Personen länger autonom und können sich selbst versorgen, ohne auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein.

Breite Palette an Möglichkeiten

Zu alt, zu müde, zu starke Schmerzen, zu wenig Zeit, keine Motivation... Ausreden, um sich nicht bewegen zu müssen, sind bald gefunden. «Daher ist es sehr wichtig, dass man eine Form von Bewegung findet, die einem wirklich zusagt und die an den eigenen Gesundheitszustand angepasst ist. Es ist sehr empfehlenswert, sich hierbei von einer Fachperson beraten und unterstützen zu lassen», rät Prof. Bengt Kayser. Ganz besonders empfohlen wird Schwimmen. Es ist ideal für Personen mit Übergewicht oder Gelenkbeschwerden, da es die Koordination auf ganz sanfte Weise verbessert. «Natürlich muss man dazu aber gerne im Wasser sein – es bringt ja nichts, schwimmen zu gehen, wenn man sich im nassen Element nicht wohlfühlt», so Prof. Bengt Kayser. Eine Sportart oder Form der Bewegung, die der Experte ebenfalls sehr empfiehlt, ist Tanzen: «Man vergisst leider oft, wie gut Tanzen dem Menschen tut. Es bringt nicht nur Bewegung und Schwung ins Leben, sondern verbessert auch deutlich Koordination und Gleichgewicht. Und es macht glücklich! Nicht zuletzt, weil man beim Tanzen mit anderen Menschen in Kontakt kommt. Denn auf der Liste der grossen Risikofaktoren, die zu allgemeinen Problemen mit der psychischen Gesundheit führen können, steht sehr oft das ungestillte Bedürfnis nach Gesellschaft. Einsamkeit und Isolation sind nicht gut für uns...»

Wie Tanzen kann auch Qigong dabei helfen, seine Körperwahrnehmung zu verbessern. Jacqueline Lavanchy, Kursleiterin bei der Pro Senectute, bietet in ihren Workshops für Menschen im Dritten Alter Übungen dieser traditionellen chinesischen Gymnastik an. Dabei stehen langsame Bewegungsformen, Atmung und Konzentration im Mittelpunkt. «Diese Übungen sind für jedermann geeignet», erklärt Jacqueline Lavanchy. «Ich habe sie schon mit Menschen im Rollstuhl gemacht. Sie gehen mit einer bewussten Atmung und einer gewissen mentalen Einstellung einher und ermöglichen, die körperliche und psychi-



sche Gesundheit sowie die Haltung und das Gleichgewicht zu verbessern, was für Menschen ab 60 Jahren sehr wichtig ist, um Stürze zu vermeiden.»

Jeder in seinem Tempo

Auch Laufen bringt zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Es ist gratis und erfordert keine spezielle Ausrüstung oder Kenntnisse. Eigentlich sollte es etwas ganz Alltägliches sein und ist an und für sich ganz leicht umzusetzen. So reicht es schon aus, Treppen zu steigen, statt den Lift zu nehmen, kurze Strecken zu Fuss statt mit dem Auto oder dem Töff zurückzulegen, eine Bushaltestelle früher auszusteigen und nach Hause zu laufen oder es sich zur Gewohnheit machen, nach dem Mittagessen oder am Abend einen kleinen Verdauungsspaziergang zu machen. Wofür Sie sich auch entscheiden – für keine der vorgenannten Arten der Bewegung muss man schon zum Vornherein besonders beweglich oder fit sein. Das

«Schon wenig regelmässige Bewegung kann spektakuläre positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben!»



Prof. Bengt Kayser, Leiter des Instituts für Sportwissenschaften an der Universität Lausanne

einzige, was zählt, ist damit anzufangen! Gewiss – aller Anfang ist schwer, doch Sie werden bald merken, wie Ihre Bewegungen flüssiger werden und wie sich Ihre Lebensqualität verbessern wird.

Doch was, wenn ich zu grosse Schmerzen habe?

Schmerzen, gerade chronische Schmerzen, sollten einen auch im Alter nicht von regelmässiger Bewegung abhalten. Denn es heisst nicht umsonst «wer rastet, der rostet». Hört man erst einmal auf, sich zu bewegen, wird einem jede Art von Bewegung immer schwerer fallen. Wie Jacqueline Lavanchy erklärt, gibt es auch für Menschen mit chronischen Schmerzen Möglichkeiten, wie sie sich wieder vermehrt bewegen können: «Manchmal ist es nötig, mit einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten zusammenzuarbeiten. Durch einfache Meditationsübungen können Sie lernen, Schmerzen zu relativieren oder sogar abzuschwächen. Bewusstes Atmen kann den Geist davon ablenken, sich auf die schmerzenden Körperstellen zu konzentrieren, was den Schmerz ebenfalls lindern wird.» Wenn man sich seines Körpers wieder besser bewusst wird, kann man ihn auch wieder besser kontrollieren «und das eigene Schmerzempfinden beeinflussen». Und Prof. Bengt Kayser fügt noch hinzu: «Nichts ist schwieriger, als seine Gewohnheiten zu ändern. Doch wenn man sich erst einmal dazu überwindet aufzustehen und sich wieder vermehrt und vor allem auch regelmässig zu bewegen, wird man bald einmal feststellen, wie gut das einem tut.» Auch wenn man Schmerzen hat oder zu müde ist – sich nicht zu bewegen, ist das Schlechteste, das man seinem Körper antun kann. Ob allein oder gemeinsam mit anderen, ob auf eigene Faust oder mit einem Coach – es ist nie zu spät, (wieder) Bewegung in Ihr Leben zu bringen!

RICHTIG ODER FALSCH?

SPORT IM ALTER – TESTEN SIE IHR WISSEN!

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt 150 Minuten Bewegung moderater Intensität pro Woche, um in Form zu bleiben. RICHTIG: Es werden mindestens ca. 20 Minuten Bewegung täglich empfohlen.

Es gibt Kontraindikationen für Sport.

RICHTIG, ABER...: Auch wenn es Situationen gibt, in denen kurzzeitig auf Sport und Bewegung verzichtet werden sollte, so sind sie doch allgemein in jedem Alter empfehlenswert.

Wenn man seine Sportart zwei Wochen lang nicht ausübt, schwindet der bisher erzielte Nutzen.

FALSCH: Wenn man regelmässig Sport treibt oder sich bewegt, beginnt dies zur Gewohnheit zu werden. Es wird nicht mehr so schwierig, wieder damit anzufangen, wie es ganz zu Beginn war. Ausserdem brauchen die Muskeln auch Ruhephasen, um sich zu regenerieren und zu entwickeln.

Die neuen Technologien führen dazu, dass wir uns nicht mehr so oft bewegen.

JA, ABER...: Sie können auch die Motivation fördern. Tools wie die Spielkonsole Wii, Computerspiele, individuelle Softwares, welche die Leistung aufzeichnen (z. B. vernetzte Uhren), oder die Entwicklungen der virtuellen Realität können die Bewegung auch fördern.

PARTNER





www.gesundheitsförderungwallis.ch

