

# Reportage: Bewegung im Alter vom 28.09.2016

Was kann ich tun, damit ich mich im Alter gut fühle?  
In einem **theoretischen Block** machte die Referentin, **Frau Martina Eckert**, die Zuhörer/innen gleich damit bekannt, dass Lebensqualität im Alter von **verschiedenen Faktoren abhängt**:

- > **Intakte soziale Beziehungen**
- > **Gesundheit**
- > **Unabhängigkeit**
- > **genügend finanzielle Mittel**
- > **Respekt und Anerkennung**



Verschiedene **Gesundheitsrisiken** gilt es zu beachten wie Herz- Kreislaufkrankheiten, Diabetes, Arthrose, Osteoporose, Muskelabbau u.a.m. Diese werden durch Bewegungsarmut begünstigt. Zudem ist die Sturzgefahr bei Immobilität erhöht. Auch kann sich eine Altersdepression entwickeln, welche sich ebenfalls einschränkend auf die Beweglichkeit auswirkt. Die Muskelkraft nimmt ab 30 kontinuierlich ab. Aber die Muskeln können auch bis ins hohe Alter trainiert werden und unterstützen so den Halteapparat und die Funktion der Organe.



Die **Einschränkung der Beweglichkeit im Alter** behindert die Alltagsaktivitäten. Bewegung und Beweglichkeit hilft gegen Reaktionsvermögensverlust, Nachlassen der Flexibilität und können sogar die Abnahme der Hirnleistungen verringern.

Gute Gelenkbeweglichkeit und Dehnfähigkeit erweitern den Handlungsspielraum. Die **Fähigkeit zur Koordination der Bewegungen** erlaubt **komplexere Abläufe** wie z.B. das Tanzen

(Orientierung, Reaktion, Gleichgewicht, Wahrnehmung). Das Prinzip bei Ausdauerleistung lautet: „lange und langsam“ und „laufen ohne zu schnaufen“.

**Frau Eckert rät uns, verschiedene Bewegungsmöglichkeiten in den Alltag einzubauen**, z.B. Spaziergänge 2 – 3 mal pro Woche eine halbe Stunde, beim Telefonieren herumzugehen, die Treppe zu nehmen statt den Lift, Gartenarbeit etc.

Und dann ging es gleich an die Umsetzung des Gehörten. Im Kreis wurden einige kleine Übungen ausprobiert und draussen an den **Gartenstangen ging es gleich weiter**. Es machte allen **sichtlich Spass** und zeigte, dass **ohne grosse Vorbereitungen oder speziellen Materialien problemlos täglich kleine Bewegungs- und Ausdauerübungen eingebaut werden können**.



Elisabeth Salchli