

Runter vom Sofa

Interview über Aktivsein im Alter – Stadt und Uni wollen die Menschen in Bewegung bringen

Von Florian Hagemann

KASSEL. Die Stadt und die Uni Kassel wollen mehr Menschen in der Region in Bewegung bringen. Aus diesem Grund ist eine Kooperation entstanden, die sich Task nennt: Transfer- und Anwendungszentrum Sport in Kassel. Task veranstaltet nun eine Vortragsreihe, die sich genau mit dem Thema Bewegung beschäftigt. Wir begleiten diese Reihe mit Interviews im Vorfeld. Den Anfang macht Professor Armin Kibele, der am morgigen Freitag über „Aktives Altern“ spricht.

Herr Professor Kibele, gibt es eigentlich ein Höchstalter, um Sport zu treiben?

KIBELE: Auf diese wichtige Frage gibt es leider keine gute Antwort. Es gibt bestimmt viele 90-Jährige, die sich noch oft und gern sportlich betätigen. Und es gibt andere, die sich seit 20 Jahren nicht mehr richtig bewegen können und nur noch liegen. Die Antwort auf die Frage lässt sich also nicht verallgemeinern. Ich würde einem 90-Jährigen allerdings nicht zwingend empfehlen, täglich die Turnschuhe anzuziehen und loszulaufen. Gewisse Einschränkungen muss man im Alter hinnehmen.

Nichtsdestotrotz herrscht ja bei vielen Älteren die Meinung vor: Ach, in meinem Alter kann ich keinen Sport mehr treiben. Ist das eine Fehleinschätzung?

KIBELE: Das könnte eine massive Fehleinschätzung sein. Wir suchen derzeit nach Gründen, die solche Meinungen hervorrufen. Einer der Gründe, warum Ältere ihre Leistungsfähigkeit falsch einschätzen, könnte darin liegen, dass sie schlicht inaktiv sind. Solche Menschen könnten möglicherweise körperlich und geistig deutlich mehr leisten, als sie glauben. Anhaltspunkte für solche Fehleinschätzungen ergeben sich aus verschiedenen Studien.



Manchmal braucht es einen Impuls: Viele Ältere trauen sich keine sportlichen Aktivitäten mehr zu, bevorzugen lieber das Sofa. Aber das muss nicht immer sein. Archivfoto: Fotolia/jnh

Manchmal braucht es einen Impuls: Viele Ältere trauen sich keine sportlichen Aktivitäten mehr zu, bevorzugen lieber das Sofa. Aber das muss nicht immer sein.

Können Sie Beispiele nennen?

KIBELE: In unseren eigenen Kasseler Sturzpräventionsstudien zum Beispiel gab es viele ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die meinten, bestimmte Übungen nicht ausführen zu können. Sie haben sie aber mit Bravour bewältigt – wenn auch zunächst mit kleiner Unterstützung und einer Hilfestellung.

Daraus haben wir gefolgert, dass man im Alter möglicherweise dazu neigt, sich infolge von Inaktivität zu unterschätzen. Das mag auch eine Schutzfunktion sein, um auf dem Sofa sitzen bleiben zu können.

Wie lassen sich diese Menschen dann motivieren?

KIBELE: Wenn sich Ältere von vornherein nicht bewegen wollen, ist es schwer, sie in Bewegung zu bringen. Demgegenüber kann das Wissen um die eigene Leistungsfähigkeit oder um die gesundheitliche Bedeutung von Bewegung Ältere dazu bringen, aktiv zu werden und etwas zu erproben. Wenn wir inaktive Menschen über Sozial-

kontakte zur Teilnahme an Bewegungsgruppen ermutigen und sie dort feststellen, dass sie problemlos mitmachen können, ist zu vermuten, dass sie dann auch von sich aus aktiv bleiben.

Wie sollte man es angehen?

KIBELE: Ich empfehle einen gemächlichen Einstieg, der den Betroffenen nicht überfordert. Er sollte sich langsam erproben und Herausforderungen nicht von vornherein ablehnen. Man darf das nicht überstürzen. Es gibt unter den Älteren auch viele, die sich zu viel zumuten. Das kann dann dazu führen, dass sie scheitern und daraufhin aufgeben.

Also spielt sich viel auch im Kopf ab.

KIBELE: Ja. Das hat auch damit zu tun, dass wir viele Dinge, die wir im Alltag entscheiden müssen, spontan entscheiden. Sofern es um die Teilnahme an einer sportlichen Aktivität geht, entscheiden sich ältere Menschen also oft spontan dagegen, mitzumachen, weil sie sich dazu nicht mehr in der Lage sehen. Erst durch etwas Nachdenken über die positiven Auswirkungen von Bewegung lässt sich dieser erste ablehnende Impuls überwinden.

Wie erreichen Sie diese Menschen?

KIBELE: Hier spielt die soziale Umgebung eine wichtige Rolle. Wenn im Jahr 2020 unsere Task-Halle an der Damaschkestraße stehen wird, wollen wir spezielle Kurse für ältere Menschen mit eingeschränkter Mobilität anbieten – durchaus auch gerne jenseits von 80 Jahren. Wenn sie neugierig sind und sich auf die Herausforderung einlassen, werden wir es langsam angehen lassen. Wir wollen Erfolgserlebnisse vermitteln. Die sollen bewirken, dass die Älteren aktiv bleiben.

Lässt sich abschließend sagen: Es ist nie zu spät?

KIBELE: Stimmt! Man muss im Alter die Latte zwar niedriger legen, aber das Springen sollte man nicht aufgeben. Mein Tipp an die Älteren: Dehnen Sie sich nach dem Aufstehen, um gut in den Tag zu kommen. Gehen Sie regelmäßig spazieren an der frischen Luft und nehmen Sie Freunde oder ihren Ehegatten mit. Legen Sie bestimmte Wegstrecken in Ihrem Alltag nur zu

Sie wählen aus - wir liefern nach Haus

Ganz frisch aus der Region! 1-A-Nordmantannen
bis 3,50 m, mit Hauslieferung

Weihnachtsbaum-Taxi Bad Wilhelmshöhe

Schöne Bäume – Schönes Fest!

Standort: Vor der Shell-Tankstelle Wilhelmshöher Allee 295

Fuß zurück – egal, bei welchem Wind und Wetter. Sorgen Sie dafür, dass Sie während des Tages Übungen machen, die die Muskeln kräftigen.

Service: Seinen Vortrag zu diesem Thema hält Professor Kibele am morgigen Freitag ab 16.30 Uhr im Hörsaal 5 des Campus-Centers (Moritzstraße 18). Der Eintritt ist frei.

Zur Person

PROF. DR. ARMIN KIBELE (60) hat eine Professur für Trainingswissenschaft und Bewegungswissenschaft am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Kassel inne.

Foto: privat/jnh

Hintergrund

Mit dem Rollator über Wippen fahren

Wenn 2020 die neue Task-Halle an der Damaschkestraße stehen wird, soll es auch spezielle Angebote für Senioren geben. Laut Professor Armin Kibele von der Universität Kassel ist geplant, auch Kurse für Menschen anzubieten, die in Altenheimen wohnen: „Wir haben mit einigen AWO-Heimen in der näheren Umgebung abgesprochen, dass wir ältere Menschen, die sich nur mit dem Rollator vorwärtsbewegen, abholen und in Übungsgruppen zusammenbringen. Sie sollen dort lernen und erfahren, mit Instabilitäten umzugehen.“

Dabei sollen die Älteren bestimmte Übungen absolvieren

und zum Beispiel über Kissen und Weichböden laufen oder mit dem Rollator über Wippen fahren. Die Schwierigkeit der Übungen soll dann in kleinen Schritten systematisch erhöht werden, um so die Muskulatur der Älteren zu kräftigen.

Diese Übungen werden dann Teil eines Instabilitätstraining sein. „Das ist insofern wichtig, da die stabilisierende Muskulatur im Alter stark abnimmt, wenn man sie nicht trainiert. Man klettert mit 80 in der Regel ja nicht mehr auf Bäume oder spielt Fangen“, sagt Kibele. Außerdem: „Bei Menschen, die

rausforderungen annehmen, finden sich oft höhere Dopamin-Spiegel. Dopamin ist auch an der Gedächtnisbildung beteiligt. Wenn Ältere daher Kräftigungsübungen auf instabilen Unterlagen erfolgreich absolvieren, wäre denkbar, dass hierbei mehr Dopamin ausgeschüttet wird. Zudem müssen sie in diesen Übungen aufmerksam und hochkonzentriert arbeiten.“ Das heißt: „Durch ein Instabilitätstraining wird auch die geistige Leistungsfähigkeit verbessert. Genau dieses konnten wir in einer unserer zurückliegenden Studien nachweisen“, erklärt Kibele. (hag)

Immer mehr Ältere

Wie Stadt und Uni gegen steigende Bewegungsarmut vorgehen

Das Transfer- und Anwendungszentrum Sport in Kassel (Task), das es seit vier Jahren gibt, will die Menschen in der Region nachhaltig in Bewegung bringen. Das scheint auch geboten. Schließlich wird der Bewegungsmangel in Deutschland nach jüngsten Studien ein immer größeres Problem in Deutschland. Laut Report der Deutschen Krankenversicherung realisiert nicht einmal die Hälfte der Bundesbürger die Mindestaktivitätsempfehlung – Tendenz sinkend. Hessen ist demnach sogar Schlusslicht im Bereich der körperlichen Aktivität. Vor allem viele Menschen ab 66 Jahren sind inaktiv.

Auch diese Gruppe will die Task, die Kooperation aus Stadt und Uni, erreichen – mit Vorträgen wie jenem von Professor Armin Kibele am morgigen Freitag (siehe oben), aber

KASSELS EINWOHNER		
Im Alter von	2013	2017
0 bis 2 Jahre	5084	5916
3 bis 5	4892	5353
6 bis 9	6449	6637
10 bis 14	8062	8380
15 bis 17	5312	5191
18 bis 19	4142	4575
20 bis 24	15 470	16 266
25 bis 29	16 859	18 555
30 bis 34	14 322	15 372
35 bis 39	11 805	12 957
40 bis 44	12 597	11 558
45 bis 49	15 112	13 308
50 bis 54	14 533	15 207
55 bis 59	12 457	13 758
60 bis 64	10 850	11 633
65 bis 69	9505	10 144
70 bis 79	18 313	17 423
80 und älter	10 994	11 788
Stadt Kassel Gesamt	196 758	204 021

Quelle: Stadt Kassel HNA

auch mit bestimmten Projekten wie dem „Treffpunkt Bewegung – an Ihrer Apotheke“, das ein Bewegungs- und Begegnungsangebot in einzelnen Stadtteilen darstellt. Der Hintergrund ergibt sich auch aus der Grafik: Die Zahl der Menschen über 80 Jahren in Kassel steigt – mit der Folge, dass auch die Vereinsamung zunimmt.

Task will aus Kassel und Umgebung eine Modellregion machen, wie Professor Norbert Hagemann vom Institut für Sport und Sportwissenschaft an der Uni Kassel sagt. Ziel ist es, Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft für die Gesellschaft nutzbar zu machen und – umgekehrt – gesellschaftsrelevante Fragen sportwissenschaftlich zu untersuchen. Hier soll es immer mehr zum Austausch kommen. (hag) www.task-kassel.de

Bestand wird in den letzten 3 Tagen nahezu verschenkt

Schlussliquidation im Lager in Körle endet jetzt am Samstag, 15. Dezember

Abgabe sämtlicher klassischer und moderner Knüpfungen in der Ortsmitte von Körle wird definitiv eingestellt / Ware wird in den letzten Stunden verschenkt / Nur die ursprüngliche Mehrwertsteuer ist zu bezahlen

Nur noch 3 Tage hat die hiesige Bevölkerung Zeit, dann ist die Chance des Jahres vorbei: Wie gestern bekannt gegeben wurde, wird die Verschwendung der gesamten Ware der Farsch GmbH, dem aufgrund akuter gesundheitlicher Probleme des Betreibers aufgegebenen Knüpfkunst-Handel, jetzt am Samstag, 15. Dezember, unwiderruflich eingestellt. Bis dahin jedoch haben alle Bürger aus der Region noch die einmalige Gelegenheit, im Lager in der Ortsmitte von Körle (Nürnberger Straße 16) sich ihren ganz persönlichen Teppichtraum nahezu kostenlos zu erfüllen.

Bedingt durch den Umstand, dass während des aus gesundheitlichen Gründen kurzfristig durchgeführten Räumungsverkaufs das umfangreiche Kontingent an wertvollen Orientteppichen nicht komplett veräußert werden konnte, sollten nach dem Ende dieses Ausverkaufs die verbliebenen Exponate in eine Lagerhalle verbracht werden. Die anfallenden Kosten für die Einlagerung, vor allem für die Versicherung und die fachgerechte Pflege, sind jedoch so hoch, dass sie aus der vor-

handenen Liquidität nicht mehr zu tragen sind. Um die immensen, fortlaufenden Lagerkosten einzusparen hat man deswegen entschieden, der hiesigen Bevölkerung das ultimative Angebot zu unterbreiten: **Sämtliche noch vorhandenen Orientteppiche werden in den letzten 3 Tagen verschenkt; lediglich die Mehrwertsteuer ist zu bezahlen!** Dazu der Verkaufsleiter: „Diese Zusage gilt ohne Einschränkung bis einschließlich kommenden Samstag, 18.00 Uhr! Ob kleine Brücke oder Überformat-Knüpfung bis 6 x 4 m, ob rechteckig, quadratisch, oval oder rund, ob schwere, strapazierfähige Qualität wie beispielsweise Bidjar und Mesched oder feines, seidenes Meisterwerk aus Ghom, Kaschmir und China, ob trendiger Designerteppich wie Farahan und Heriz oder zeitloser Klassiker, z. B. Nain, Täbriz, Isfahan und Keschan, ob moderne Knüpfung für junges Wohnen wie Gabbah und Loribaft oder antike Rarität von bleibendem Wert für versierte Sammler, darunter auch alte, museale Sarouah aus US-Reimport – die Erwerber übernehmen bei ausnahmslos jedem echten Orientteppich nur die ursprüngliche Mehrwertsteuer!“

Die Verschwendung findet zur Reduzierung der Kosten bis Samstag Abend direkt im Lager in der Ortsmitte von Körle, Nürnberger Straße 16, statt.

Ort der einzigartigen Schlussaktion:

Nürnberger Str. 16
im Lager in der Ortsmitte
34327 Körle

Die unwiderruflich letzten 3 Tage:

Do, 13. Dez., 10 - 18 Uhr
Fr, 14. Dez., 10 - 18 Uhr
Sa, 15. Dez., 10 - 18 Uhr
nur für Verbraucher – Händler nur nach Vereinbarung