Möglichst lange selbstständig bleiben – was kann ich tun?

Putzen Sie die Zähne bereits auf einem Bein stehend? Nicht? Dann sollten Sie das schleunigst anpacken! Es ist keine Clownerie – es wird Sie wieder ein Stück weit kräftiger, stabiler, selbstständiger machen!

Trotz strahlendem Frühlingswetter konnte das Forum der Älteren – Region Aarau, kurz FORÄRA, am letzten Februartag gegen 60 Personen zum Vortrag von Lukas Zahner, Professor im Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit an der Universität Basel, begrüssen. Ein höchst spannendes Referat, begleitet von praktischen Übungen, erwartete die Zuhörenden.

Während im Jahr 1900 die Schweiz eine100-Jährige verzeichnen konnte, waren es 2010 bereits deren 1500, davon 4/5 Frauen. Mike Martin, Gerontopsychologe, erwartet Forschungsergebnissen zufolge auf das Jahr 2050 die ersten 130-Jährigen. Ob dies eine erfreuliche Nachricht ist, das bleibt vorläufig offen.

Fast jeder Mensch wünscht sich im Alter selbständig zu sein, unabhängig zu bleiben, so lange wie nur möglich. Das hängt aber wesentlich vom körperlichen Zustand ab. Aus einer Studie zur Bewegungsaktivität der Schweizer/innen geht hervor, dass der Anteil bewegungsfreudiger Menschen ab 75 massiv abnimmt. 30-50% der Senioren und Seniorinnen sind zu wenig aktiv. Autonomie ist aber abhängig von der Kraft, vom Gleichgewicht, von der Gelenkstabilität.

Im Alter zwischen 30 und 50 nimmt die Kraft ab. Hauptgrund ist der Verlust des Muskelgewebes. Anhand einer Computertomographie konnten die Zuhörenden erkennen, wie das Muskelgewebe abnimmt, das Fettgewebe dagegen zu. Schwache Muskelkraft in den unteren Extremitäten erhöht das Sturzrisiko um das Fünffache. Genau diese Kraft kann jedoch wieder aufgebaut werden, wenn man etwas dafür tut. Ebenso wichtig ist die Gleichgewichtsfähigkeit. Und da sind wir beim Zähneputzen auf einem Bein!

Mit eindrücklichen Zahlen aus Untersuchungen konnte der Referent aufzeigen, wie man mit verschiedenen Bewegungs- und Trainingsempfehlungen erstaunliche Resultate erzielen kann.

30 Minuten an fünf Tagen pro Woche zügig gehen oder 20 Minuten an drei Tagen pro Woche ein Ausdauertraining absolvieren oder 8 -10 Krafttrainingsübungen an 2–3 Tagen pro Woche machen, das würde schon sehr viel bringen.

Wichtig ist, dass man eine Form wählt, die einem Spass macht und dem eigenen Typ entspricht. Bewegen Sie sich gerne in der Gruppe, dann marschieren Sie mit Kollegen, Freundinnen, dem Partner, der Partnerin! Unterhalten Sie sich dabei, nur bleiben Sie ja nicht stehen, wenn Sie sich ins Feuer reden! Zu Beginn stolpern Sie vielleicht noch leichter, wenn Sie versuchen einfach gleich schnell weiter zu gehen. Doch Übung

Sind Sie ein Einzelgänger, dann gehen Sie zügig und zählen Sie gleichzeitig von hundert immer drei ab! So etwas nennt man Dual Task Test. Damit ist gleich noch das Gehirn gefordert. Die Plastizität des Gehirns ist so gross, dass man auch im Alter vieles lernen kann (zum Beispiel Sprachen).

Für den Alltag gilt der Geheimtipp Treppe! Nehmen Sie zwischendurch auch einmal zwei Stufen!

Das Krafttraining an Geräten ist nicht jedermanns Sache, kann aber sehr nützlich sein. Auf einem Video erzählen ältere Menschen, welche nie zuvor in einem Trainingscenter gewesen waren, wie sie nach einem Unfall, Sturz oder einsetzender Schwäche Fans der Maschinen geworden sind. Der Vorteil dort wäre, dass man von einer Fachperson beraten und betreut wird.

86 – 96-Jährige verzeichnen nach 2 Trainingsmonaten einen Kraftanstieg von bis 170%.

Tanzen oder Tai Chi sind eine gute Sturzprävention. Ein Sturz bedeutet oft das Ende der Autonomie.
Ein Besuch mit Enkelkindern im Schützenmattpark in Basel hat einen besonderen Trainingseffekt. Mit Spielen und anhand von Installationen der Hopp-la Stiftung werden Körper und Geist gefordert. Ein Inter-Generationen-Parcours fordert dort Menschen jeden Alters.
Genügend Bewegung kann wie Medikamente gegen gewisse Krankheiten wirken, etwa Depressionen, oder sie kann Medikamente ersetzen, etwa den Hormonersatz bei Frauen. Eine verbesserte Gelenkstabilität verhindert Abnutzungserscheinungen.
Nach einer Stunde Auseinandersetzung mit Zahlen, Statistiken und vielen Erfahrungen aus der Altersmedizin wüsste man nun, was zu tun ist, zum Beispiel Zähne putzen auf einem Bein.
Motiviert und beschwingt, aber auch nachdenklich gingen die Besucherinnen und Besucher zurück in den sonnigen Tag hinaus oder hinüber zum Apéro.

Pia Maria Strub