

Im Alter aktiv und fit bleiben

Wöchentliche Kurse in Schönthal starten am 17. September

Schönthal. (rs) Die wöchentlichen Kurse für Männer und Frauen ab 60 Jahren beginnen nach den Sommerferien wieder – jeden Mittwoch um 14.30 Uhr in der Aula der Grundschule in Schönthal. Erstmals am Mittwoch, 17. September.

Aktiv und fit und möglichst lange selbstständig daheim bleiben, ist das Ziel des Kursangebotes aus dem SimA-Projekt „Woast as no?“ zur Verzögerung des körperlichen und geistigen Nachlassens im Laufe des Lebens.

Trainiert werden der Erhalt und der Wiederaufbau der Muskelkraft und die geistige Beweglichkeit auf unterschiedliche Weise. Dabei werden auch Tipps für zu Hause mitgegeben. Der Geist wird geschult durch kognitive Herausforderungen und Übungen zur Verbesserung der Konzentration, Merkfähigkeit, Sensorik und Gedächtnisschulung.

Ziel sind Mobilisierung und Kräftigung der Muskulatur, verbunden mit verschiedenen Koordinationsübungen, die zwar herausfordern, aber auch viel Spaß machen. Dazu wird in jeder Stunde ein anderes Gerät eingesetzt.

Neue Reize setzen

Alle werden älter. Doch vor der Degeneration der menschlichen Denkkzentrale im Alter braucht man sich nicht fürchten, schreibt Dr. Michael Spitzbart in seinem Buch. Vieles habe man selber in der Hand – mehr als den meisten bewusst ist.

Das menschliche Gehirn besitzt ein unendliches Potenzial: Es will keine Stabilität, sondern Veränderung, Herausforderung, etwas Neues lernen – selbst im hohen Alter. Der Neurologe Gerald Hüther nennt es eine atemberaubende Erkenntnis: Unser Gehirn ist nicht durch genetische Anlagen programmiert, sondern zeitlebens umbaufähig, also lernfähig.

Es ist auch immens wichtig, eine Aufgabe zu haben, egal wie alt man ist. Alle brauchen Anerkennung. Das ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Natürlich gehören auch Optimismus, Sinn und Lebensfreude dazu.

Der Grundgedanke der Demenzverzögerung ist, diese durch die Kombination körperlicher und geistiger Betätigung hinauszuzögern.



Die vier Übungsleiterinnen Rosina Maier, Christl Kleber, Resi Schindler und Maria Schneider zeigen, was man mit den Bällen auf spielerische Weise alles trainieren kann.

Foto: Theresia Schindler

Es handelt sich hierbei um ein präventives Vorgehen, das auch wissenschaftlich bestätigt worden ist, etwa im Rahmen der Oswald-Studie. Demnach kann der Verlauf so bis zu sieben Jahre nach hinten verschoben werden. Die Studie dient der SimA-Akademie als Grundlage für Präventionskurse etwa zur Demenzverzögerung.

Einer ihrer Dozenten ist Sportlehrer Gerd Miehling, der den Kurs „Demenzverzögerer“ im Kolpinghaus leitete. „Packt man Körper und Geist in einer Kursstunde durch Training zusammen, können sich die beiden gegenseitig befruchten, egal welches Alter die Teilnehmer haben. Das liegt daran, dass das Gehirn besser durchblutet und somit leistungsfähiger wird, sobald der Kreislauf in Schwung gerät.“

Beispiel: auf Zuruf bestimmte Bewegungen ausführen. Auch die taktile und akustische Wahrnehmung wird angesprochen und überhaupt die Sinnesorgane. Bei Übungen wie dem Ballonzuspielen werden Sinn und Motorik vereint. „Da muss man immer auf der Hut sein“, so der Dozent. Die Übungen halten das Gehirn am Laufen. Regelmäßig einmal wöchentlich in der Gruppe hat das eine große Strahlkraft auf die Alltagsgestaltung.

In jeder Kursstunde werden Tipps gegeben, wie jeder für sich selbst kognitiv und motorisch fit bleiben kann. Die gemeinsamen Übungen stärken auch in der Gemeinde den Zusammenhalt – ganz im Sinne vom

„Treffpunkt Ehrenamt“ im Landratsamt Cham, über den diese Kurse zur Demenzprävention laufen. Auch die sozialen Kontakte sind wichtig. Gemeinsam für dasselbe Ziel: selbstständig im Alter.

Vier Kursleiterinnen

Seit Oktober 2024 bieten die ausgebildeten Kursleiterinnen Rosina Maier, Maria Schneider, Christl Kleber und Resi Schindler ihre Kenntnisse an und freuen sich über jeden, der kommt. Übungszeit ist jeden Mittwoch um 14.30 Uhr in der Aula der Grundschule in Schönthal. Mit Vorlauf und Nachlauf zum Gedankenaustausch dauert der Kurs circa eineinhalb Stunden. Teilnehmen können alle, auch Neu- und Quereinsteiger oder Wiedereinsteiger. In einem Stuhlkreis sitzen sich alle gegenüber und haben gemeinsam Spaß am Lernen und Üben. Jede Stunde ist anders: Es wird versucht, sowohl das Gedächtnis zu trainieren, als auch die Muskelkraft aufzubauen und Anregungen für daheim mitzugeben.

„Gemeinsam geht's leichter und es ist einfach schöner“, sagen die Teilnehmer, zwischen zehn und 20 Personen, die bisher in den Kursen, die seit 16. Oktober 2024 in wöchentlichen Turnus laufen, Ferien ausgenommen, dabei waren. Dabei kommt der Spaß nicht zu kurz, denn lachen ist ja bekanntlich die beste Medizin, das wissen auch die Kursleiterinnen.