



Turnverein 1894 Zell am Neckar e.V. (TVZ)
Geschäftsstelle: Lienhardstraße 4, 73730 Esslingen
Tel. 0711/36 76 55 Fax: 0711/36 09 564 oder tv-zell@t-online.de

Fit bleiben wie ein Turnschuh

Fitness fällt niemandem so ohne weiteres in den Schoß. Man muss schon etwas dafür tun, ohne dass es aber gleich in Stress ausartet. Das „Etwas“ mit sinnvollen Übungen regelmäßig betrieben, sorgt gerade im Rentenalter für die nötige Beweglichkeit, um die täglichen Lebenssituationen eigenständig zu meistern. Das dies so ist, wurde den Teilnehmern der TEMPORA-Gruppen im Turnverein Zell (TVZ) einmal mehr durch die Auswertung der jährlich in der Aerpah-Klinik abgelegten Tests von Chefarzt Dr. Martin Runge bestätigt.

Vor über 35 Zuhörern referierte Dr. Runge über den Abbau der Muskulatur im Alter (Sarkopenie) und wie dieser Prozess verlangsamt werden kann. „Das Alter schlägt bei jedem zu. Dem Abbau kann niemand entrinnen. Die entscheidende Frage ist nur, wie schnell schlägt das Alter zu? Wer sich hier mit der Einstellung, es bringt ja alles eh nichts mehr aufs Sofa zurückzieht, hat schon verloren“, so Dr. Martin Runge. Um den Alterungsprozess zu bremsen, wurden spezielle Übungen für Muskelkraft, Muskelleistung und Balance entwickelt, die sich inzwischen unter dem Namen „Die fünf Esslinger“ in der Fachwelt etabliert haben.

Die TEMPORA-Gruppen des TVZ gelten mit als die Vorreiter bei den jährlichen Testen in der Aerpah-Klinik. Die ersten Daten, die zu Vergleichen mit den aktuellen Testergebnissen herangezogen werden stammen aus 2004. Ein Vergleich der Ergebnisse 2007 zu 2011 zeigt, bei den Männern, dass sie in ihrer Muskelleistung nicht nachgelassen haben. Die Frauen konnten bei einer Übung im Vergleich 2008 zu 2011 ihre Leistung sogar etwas verbessern, was belegt, dass durch Training auch im Alter Leistungsverbesserungen möglich sind. Die Testergebnisse an den Stationen, Treppensteigen, Aufstehen, Sprungkraft und Balance sind die Indikatoren für die Beurteilung der individuellen Fitness, wobei die Ergebnisse aus dem Sprungtest die größte Aussagekraft besitzen.

Der Erhalt der Fitness durch eigenes Tun ist aber nur ein Teil, mit dem ältere Menschen für sich etwas Gutes tun können. Soziale Aktivitäten gehören auch zum Leben und die bietet unter anderem das sportliche Tun im Verein. An Hand seiner statistischen Erhebungen erläuterte Dr. Runge, dass mit dem Grad Aktivität das Risiko einer späteren Pflegebedürftigkeit sinke. Durch Untersuchungen ist ebenfalls belegt, dass die Gehgeschwindigkeit im jeweiligen Alter als Indikator für die Anzahl der noch bevorstehenden Lebensjahre gilt. Allen Zuhörern gab Dr. Runge mit auf den Weg, die individuellen Schwachstellen zu trainieren und nicht nur das zu üben, was man schon kann.



Dr. Martin Runge vor aufmerksamen Zuhörern aus den TEMPORA Gruppen des TVZ



Dr. Runge demonstriert die Begrüßungsritale aus Fernost, denen die Menschen dort wohl auch einen Teil ihrer Fitness verdanken.