

Von Peter Wolf

Kreis Rottweil. Von diesem Vortrag über „Gesundheit und Fitness im Alter durch Bewegung und Sport“ nahmen nicht nur die rund 40 Zuhörer sehr viele Anregungen für sich mit. Auch der Kreissenioresenrat Rottweil nahm als Veranstalter vom Referenten Christoph Rott einen Auftrag mit, den er möglichst bald umsetzen will: die Ausrichtung eines „Finesstags“ als Startaktion, eventuell mit dem Sportkreis. Robert Nübel, Sprecher der Projektgruppe „Alter – Gesundheit – Bewegung“ und Initiator der Vortragsveranstaltung, betonte, dass er Rott, Altersforscher an der Universität sowie Vorstandsmitglied des Landessenioresenrats, als außerordentlich kompetenten Kenner dieser Thematik kennengelernt habe.

Rott, begeisterter und noch aktiver Volleyballer, verwies darauf, welche große Rolle die körperliche Fitness dabei spiele, im Alter möglichst lange sein Leben selbstständig zu meistern und seine Eigenständigkeit zu erhalten. Altern in einer Gesellschaft des langen Lebens heiße aktiv zu sein, um dabei sein zu können. „Die Zunahme der Lebenserwartung ist eine enorme kulturelle Errungenschaft, von der besonders die Älteren profitieren.“ Für die Lebensqualität sei es das Wichtigste, dass die zusätzlichen Jahre durch die höhere Lebenserwartung auch gesunde Lebensjahre sein sollten. Als grundsätzliche Kennzeichen für die Gesundheit im Alter nannte Rott die somatische und psychische Gesundheit, die Alltagsfitness (funktionale Gesundheit, Alltagskompetenz), die subjektive Gesundheit (Bewertung des eigenen Gesundheitszustands) und die aktive Gesundheit (Ausübung von Aktivitäten, die dem Leben Sinn verleihen).

Rott zeigte auf, wie stark die Lebenserwartung in den vergangenen 20 Jahren gestiegen ist, und stellte zugleich dar, dass man einiges investieren müsse, um das höhere Alter auch gesund zu erleben. Zunehmendes Alter bringe ein erhöhtes Risiko an Pflegebedürftigkeit (80 Prozent der Hundertjährigen sind pflegebedürftig) sowie daran, chronisch zu erkranken, mit sich. Genauso nehme altersbedingt die Muskelmasse beziehungsweise die Kraft ab, die Mobilität zu Fuß gehe zurück. Die Strecke, die man problemlos zurücklegen könne, werde immer kürzer, das Treppensteigen werde stetig mühevoller. Aus Rotts Sicht geht es daher darum, präventiv durch Sport und Bewegung seine funktionale Fitness, seine Fähigkeit, die Alltagsaufgaben problemlos tätigen zu können, so lange wie möglich zu erhalten. „Warten sie nicht zu lange damit“, forderte er die Zuhörer auf. Es sei ein tolles Erlebnis, so fit zu sein, um mit den Enkelkindern herumtoben zu können.

Der „Alltags-Fitness-Test“ (AFT) , in den USA für 60- bis 94-Jährige und für die jeweilige Leistungsfähigkeit der entsprechenden Altersstufe entwickelt, von Rott ins Deutsche übertragen und vom DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) herausgegeben, ermöglicht es den Teilnehmern, ihre funktionale Fitness zu überprüfen. „Unter funktionaler Fitness wird das körperliche Vermögen verstanden, normale Alltagstätigkeiten sicher, ohne Hilfe anderer und ohne übermäßige Erschöpfung ausführen zu können“, führt Rott in der Testbeschreibung aus. Geprüft werden die Beinkraft, die Armkraft, die Hüftbeweglichkeit, die Schulterbeweglichkeit und die Geschicklichkeit. „Der Test dauert gerade etwa rund 15 Minuten“, versicherte Rott. Der AFT beantworte zwei Fragen: Wie es um die körperliche Fitness der Testperson im Vergleich mit anderen Teilnehmern seiner Altersgruppe bestellt sei. Zum anderen könne jeder selbst abschätzen, wie seine körperliche Fitness mit 60, 70, 80 oder 90 beschaffen sein sollte. Unter dem Schlagwort „Sport statt Pille“ betonte Rott die therapeutische und präventive Wirkung von Sport für solche Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzinsuffizienz, Diabetes und koronaren Herzerkrankungen. Ein körperlich aktiver Lebensstil sei grundlegend für die Erhaltung und Förderung einer guten Gesundheit, unterstrich der Referent und empfahl unter anderem ein mindestens 30-minütiges Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtstraining an fünf Tagen in der Woche. Dazu zeigte er ein Bild des damals 100-jährigen Johannes Heesters beim regelmäßigen Krafttraining. Bewegungsangebote für Ältere gebe es eigentlich überall vor Ort. In dem Zusammenhang stellte Rott klar, „dass die Kommunen die Aufgabe haben, geeignete Seniorensportangebote zu koordinieren“.

Er schloss mit der Frage „Was kann der Kreissenorenrat Rottweil für die Gesundheit und Fitness der Älteren tun?“. Nübel und andere Mitglieder des Kreissenorenrats nahmen den Ball auf und konnten sich vorstellen, dass der Kreissenorenrat mit einem „Tag der Aktivitäten“ einschließlich des AFT in diese Aufgabenstellung einsteige.