

Für Ältere gilt: Mobilität ist Lebensqualität

Seniorenakademie für Menschen ab 70 Jahren geht in neue, offene Runde – Kurs mit Theorie und Sport beginnt am 21. Mai

Von Katrin Maue-Klaeser

■ **Montabaur.** Die Seniorenakademie geht in die nächste Runde: mit Informationen zu alterstypischen Krankheiten, Medikamenten und Vorbeugung und mit einem Sportprogramm, bei dem jeder mitmacht, wie er kann. Und in diesem neuen Kurs ab Dienstag, 21. Mai, können auch Senioren teilnehmen, die nicht im Alten- und Pflegeheim des Hospitalfonds Montabaur wohnen, wo der Kurs angeboten wird.

Die Akademie, die der Hospitalfonds zusammen mit dem Verein „In Würde alt werden“ entwickelt hat und anbietet, bringt wichtige

„20 Prozent der Operierten sind nach einem Jahr ein Pflegefall.“

So motiviert Trainer Klaus Peter Weber, sich fit zu halten und schnell wieder zu üben.

Kenntnisse und Spaß in der Gemeinschaft, aber auch beachtliche Fitness, wie die Teilnehmer des ersten Kurses eindrucksvoll zeigen. Kniebeugen und Gleichgewichtsübungen üben Kraft, Kondition und Koordination, wenn etwa im Wechsel mit dem Fuß auf die Sitzfläche eines Stuhls getippt wird oder die Teilnehmer die Hände hinter dem Rücken verschränken, in die Knie gehen und in einer Art Watscheltgang im Raum umherlaufen. Dabei ist es völlig egal, wie lustig das aussieht, denn jeder ist mit sich beschäftigt. Die Ansagen macht Klaus Peter Weber per Mikrofon, während er und Ingeborg Pielow die Übungen mit den Senioren durchführen.

Typische Probleme in ihrem Alltag sprechen die Senioren selbst an. Als Erstes wird die Einsamkeit genannt, von der viele betroffen sind, weil Partner, Partnerin oder auch Freunde verstorben sind. Aber auch „das Altwerden an sich“ empfindet mancher als schwierig – geht es doch oft mit körperlichen, aber auch geistigen Einschränkungen einher. Doch denen muss sich niemand kampflös ergeben, das beweisen die Teilnehmer sowohl im Unterricht als auch in der anschließenden Sportstunde. Geleitet wird das Programm von dem in der Region bekannten Unfallchirurgen und Alterstraumatologen Klaus Peter Weber und Ingeborg Pielow, Leiterin des Service-Wohnen im Haus des Hospitalfonds.

„Mobilität ist Lebensqualität“ ist ein Credo des Altersmediziners Weber. Grundlegende Fragen – was mache ich aus der Rente, was gibt meinem Ruhestand Sinn – hätten



In Windeseile haben die Senioren selbst Tische und Stühle umgeräumt, um nach der Theorie zum Thema Osteoporose im Alten- und Pflegeheim in der Montabaurer Dillstraße Sport treiben zu können. Und der ist ganz schön anspruchsvoll – wobei jeder so mitmacht, wie er kann. Foto: Katrin Maue-Klaeser

demgegenüber zweite Priorität, denn Mobilität bestimme darüber, welche Möglichkeiten überhaupt offenstehen. „Wer nicht so schnell zu Fuß ist, wird isoliert und schließlich einsam“, schildert Weber. Auch nach Operationen sei für die meisten älteren Menschen „nichts mehr, wie es vorher war“, das kann der Mediziner mit Zahlen belegen: „20 Prozent der Operierten sind nach einem Jahr ein Pflegefall.“

Mit solchen Informationen will er die Teilnehmer nicht erschrecken, sondern wachrütteln – denn dass es auch anders geht, lernen sie in der Seniorenakademie. Er selbst habe

immer Sport getrieben, die Ausbildung zum Fachtrainer für Seniorensport absolviert. Wichtig sei ihm zudem, die Teilnehmer „intellektuell zu fordern und zu schauen, was ich maximal aus ihnen heraus holen kann“ – auch dies soll Ansporn sein, keineswegs Abschreckung. Genau wie seine Ansage: „Im Aufbaukurs werden die Zügel noch ein bisschen angezogen.“ Die Teilnehmer des ersten Kurses wissen schon, dass Weber das durchaus so meint, aber niemand überfordert wird.

In 16 Stunden, jeweils zwei Zeitstunden an acht Terminen, geht es

jeweils in der ersten Stunde um medizinisch-pflegerische Themen wie Demenz, Depressionen und Osteoporose, aber zu Anfang auch darum, die Mobilität sowie die emotionalen und kognitiven Fähigkeiten zu testen. „Die Ergebnisse braucht niemand offenzulegen“, betont Weber, doch für die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und des Leistungsvermögens und auch der persönlichen Entwicklung im Laufe des Kurses sei dies wichtig.

Die Teilnehmer des ersten Grundkurses sind auch in der letzten Stunde hoch motiviert – und bei

manchen sind im Lauf der Woche ungeahnte Potenziale freigesetzt worden. Der 90-jährige Horst Dreyer etwa war anfangs unsicher auf den Beinen und macht jetzt beim Sport alles mit. Seine Frau Ruth (88) bekräftigt: „Wenn es auch manchmal schwerfällt: Bewegung ist alles!“ Für Renate Kisker war es schon zur Normalität geworden nach einer Hüftoperation mobil ängstlich und emotional eingeschränkt zu sein: „Ich kannte es nicht anders“, sagt sie und ist sichtlich froh über die rundum positive Veränderung. Margit Sabel kommt durch den Kurs mit ihren 83 Jahren die Dosis ihres Blutdruckmedikaments nach Jahrzehnten halbieren.

Kursleiter Weber ist wichtig, dass es in der Seniorenakademie keine Normen und keine Rangliste gibt. „Alle kümmern sich um die, die mehr Unterstützung brauchen. Gegenseitige Wertschätzung wird großgeschrieben und der Zusammenhalt in der Gruppe ist für viel Teilnehmer ein wichtiger Grund, stets pünktlich wiederzukommen oder auch mal zu Hause allein zu üben, wenn der Kurs ausnahmsweise ausfällt.“

Mit Anmeldung körperliche und geistige Fitness im Alter bewahren oder verbessern

Der nächste Grundkurs der Seniorenakademie beginnt am Dienstag, 21. Mai. Jeweils dienstags und donnerstags von 8.30 bis 10.30 Uhr erstreckt sich der Kurs im Alten- und Pflegeheim des Hospitalfonds in der Dillstraße 1 in Montabaur über acht Wochen. Das

Angebot richtet sich an Menschen ab 70 Jahren, die ihre geistige und körperliche Fitness bewahren oder verbessern und Kenntnisse über altersgemäße Gesundheitsfürsorge, Krankheiten und Behandlungsmöglichkeiten erwerben möchten. Die Teilnahme kostet 160

Euro pro Person. Die Leitung des Kurses hat der Mediziner und Fachtrainer für Seniorensport, Klaus Peter Weber. Unterstützt wird er von Ingeborg Pielow, der Leiterin des Service-Wohnen im Hospitalfonds. Das Angebot wird in Kooperation mit dem Verein „In Würde alt

werden“ unterbreitet. Anmeldungen nehmen Ingeborg Pielow und die Geschäftsführerin des Alten- und Pflegeheims, Claudia Schäfer, entgegen unter der Telefonnummer 02602/130 40 sowie per E-Mail an die Adresse pielow@service-wohnen-montabaur.de