

Kraftsport hilft Stürzen vorzubeugen

Wer sich gut **BEWEGEN** kann, ist auch aktiver

SCHNELSEN Beim Begriff „Kraftsport“ denken die meisten möglicherweise an monotone Wiederholungen an Geräten, die eher für Menschen geeignet sind, die gerne „dicke Muckis“ haben wollen. Dass Kraftsport gerade auch für ältere Menschen sehr gesund sein kann, betont Barbara Winter, seit 27 Jahren Physiotherapeutin im Albertinen Haus in Hamburg-Schnelsen und Leiterin des Ambulanten Therapiezentrums.

CORINNA CHATEAUBOURG

Hier steht aber vor allem der Gesundheitsfaktor von Kraftsport im Mittelpunkt. Zwar werden die Muskeln an dieser Stelle auch mittels Wiederholungen an Maschinen trainiert, andere Aspekte des Muskelaufbaus stehen aber im Vordergrund: „Ein wichtiger Faktor bei der Sturzprävention ist die Kraft der Person. Wenn wir ausreichend Kraft haben, können wir – wenn wir zum Beispiel ins Straucheln geraten – einen Ausfallschritt machen und uns so aus der Gefahrensituation bringen“, sagt Winter. Jüngere Menschen haben in der Regel eine schnellere Reaktionsfähigkeit der Muskulatur und können die Folgen eines Sturzes abmildern. Ältere Menschen besitzen dieses Reaktionsvermögen oft nicht mehr in diesem Ausmaß und fallen dann schutzlos zu Boden“, begründet Winter, warum Stürze bei älteren Menschen so gefährlich sind.

„Der Mensch lernt, solange er lebt“

„Der Mensch lernt, so lange er lebt. Das gilt auch für motorisches Lernen“, so Physiotherapeutin Winter.



Physiotherapeutin Antje Zwick (r.) korrigiert bei Bedarf die Haltung und steht den Trainierenden für Fragen zur Verfügung.

Fotos: Chateaubourg

Wer sich gut bewegen kann, kann auch besser Unternehmungen machen: Ins Museum gehen, an einem Ausflug teilnehmen, die Tochter in Berlin besuchen... – die Liste der Möglichkeiten ist lang und die Vorteile einer gewissen körperlichen Fitness groß. „Ich muss etwas dafür tun, dass ich in den Zug steigen kann, dass ich Kraft habe und mir zutraue, den Weg zu bewältigen und den Koffer zu tragen“, so Winter. Neben dem Krafttraining helfen auch jede Menge andere Bewegungsarten, um sich fit für seine Wünsche zu halten: Neben anderem Bewegungsangeboten gehört das Krafttraining im Albertinen Haus – Zentrum für Geria-

trie und Gerontologie zum Angebot. Interessierte finden Infos unter albertinen-haus.de. Die Angebote stehen übrigens auch allen Menschen, die nicht dort wohnen, zur Verfügung.



Das Training an den Geräten macht sogar Spaß.