



Ob Spazierengehen, leichte Gymnastik oder wie hier eine Runde Boule: Durch regelmäßige Bewegung kön-

nen Gesundheit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter erhalten werden. Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

# Ganz einfach bewegt

## Margret Eberl sagt, wie man im Alter fit und gesund bleibt

■ Von Volker Hagemann

Steinhagen (WB). Margret Eberl kennt das »Spezial-Medikament«, das auch älteren Menschen Gesundheit und höhere Lebenserwartung bringen kann: Bewegung. Und das müssen nicht gleich große sportliche Anstrengungen sein.

Diese Sorge zerstreute Eberl gleich zu Beginn, als sie jetzt den Mitgliedern des Steinhagener Senioren-

beirates ihre Erfahrungen und Empfehlungen näher brachte. Vielmehr könne fast jeder nach seinen Möglichkeiten in Bewegung bleiben, betont die Referentin des Kreissportbundes (KSB) Gütersloh.

»Schon kleine Dinge wie Spaziergänge, auch mit Rollator, oder Laubharken sind der Gesundheit förderlich«, betont Margret Eberl. Mit dem Argument, etwas für die Bewegung zu tun, kann sie selbst ungeliebten Tätigkeiten wie dem Fensterputzen noch Positives abgewinnen, sagt sie augenzwinkernd.

»Bewegt älter werden« – dieses Motto gewinnt zunehmend an Bedeutung, gibt Eberl zu bedenken: »Die Menschen werden immer älter, der demographische Wandel ist deutlich. Auch in Steinhagen gibt es immer mehr Über-90-Jährige. Um lange gesund und fit zu bleiben, muss man selbst etwas tun.« Bewegung kann viel dazu beitragen, das Risiko von Ge-

brechlichkeit, Stürzen, Immobilität, auch von Pflegebedürftigkeit, Einsamkeit und Demenz, zu mildern.

Ein großes Lob zollt Margret Eberl dem Engagement in Steinhagen: »Da haben sie dank Vereinen, Gemeinde und Kirchengemeinden tolle Möglichkeiten: Fitnessangebote für Über-50-Jährige, Spaziergeh-, Wander- und Fahrradgruppen, Boule im Bür-

gerpark, Rollatortreffs, Gymnastik, Schwimmen, Tanzen – es gibt vieles!«

Das positive Resultat selbst kleiner Aktivitäten sei bewiesen, so Eberl: »Laut Studien können schon 30 Minuten täglicher körperlicher Aktivität helfen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes, Übergewicht oder Herzrhythmusstörungen zu mindern oder zu vermeiden.«

### Vielfältige Aktivitäten

Eine ausführliche Übersicht über Sport- und Bewegungsangebote in Steinhagen gibt es bei Regina Fleer-Meyer vom Generationenbüro der Gemeinde, Telefon 0 52 04/99 72 07, sowie bei Margret Eberl vom KSB Gütersloh, Telefon 0 52 41/85 14 46.



Reinhard Junker, Vorsitzender des Seniorenbeirates, begrüßt Margret Eberl vom Kreissportbund in Steinhagen. Foto: Volker Hagemann

# Besser als so manche Pille

**Botschafterin für den Sport:** Margret Eberl vom Kreissportbund war gestern zu Gast beim Steinhagener Seniorenbeirat. Dort warb sie für mehr Bewegung im Alter. Schon 30 Minuten pro Tag können sich auszahlen

Von Frank Jasper

■ **Steinhagen.** Ist 70 das neue 60? Zumindest fühlt es sich für viele Senioren so an. „Die Älteren von heute fühlen sich durchschnittlich sogar zwölf Jahre jünger als sie alt sind“, zitierte Margret Eberl gestern beim Steinhagener Seniorenbeirat eine Untersuchung. Die Referentin des Kreissportbundes stellte im Rathaus das Programm »Bewegt älter werden in NRW« vor.

Fakt ist: Immer mehr Deutsche werden immer älter. Und Studien belegen, dass 70-Jährige durchschnittlich eine körperliche und geistige Fitness vorweisen, wie sie vor 30 Jahren bei 65-Jährigen vorhanden war. Mehr und bessere Nahrung, die Entwicklung in der Medizin und optimierte Arbeitsbedingungen – viele Faktoren haben dazu geführt, dass etliche Menschen deutlich länger leben als früher. Aber das Altern von Körper und Geist ist damit nicht abgeschafft. Und schon gar nicht die alterstypischen Krankheiten.

Margret Eberl ermutigt darum alle Senioren, die gewonnenen Jahre zu nutzen. Vor allem für regelmäßige Bewegung. „Denn Sport ist ein wesentlicher Baustein, um ein hohes Alter bei bestmöglicher Gesundheit zu erleben“, hob sie hervor und spitzte ihre These zu: „Bewegung kann so gut wie eine Pille sein.“

Bereits 30 Minuten körperliche Aktivität täglich reichen nach Ansicht der Expertin aus, um positive Effekte zu erzielen. Und das muss keineswegs



**Immer in Bewegung bleiben:** Das Durchschnittsalter der Deutschen steigt. Doch wer die gewonnene Zeit ohne erhebliche körperliche und geistige Einschränkungen genießen will, sollte regelmäßig Sport treiben. Bereits kleine Einheiten wie bei der Gymnastik mit dem Thera-Band machen Sinn.

FOTO: ANDREA BOWINKELMANN/LANDESSPORTBUND NRW

ein Dauerlauf sein. „Sport kann die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erhalten und Lebensfreude vermitteln“, ist Margret Eberl überzeugt. Mehr

noch: Wer sich regelmäßig bewegt, kann körperlichen Beschwerden vorbeugen und sie lindern. Etwa bei Diabetes, Arteriosklerose, Bluthochdruck,

Übergewicht und Herzrhythmusstörungen.

Eberl bezog sich bei ihren Ausführungen auf den bekannten Sportmediziner Professor

Wildor Hollmann. Der ist inzwischen 93 Jahre alt. Zu seinem Fitnessprogramm gehören 200 Treppenstufen, die er täglich steigt. Von ihm stammen Thesen wie diese: „Bewegung ist das Medikament des 21. Jahrhunderts.“ Dem kann Margret Eberl nur zustimmen.

„Obwohl das im Grunde jeder weiß, kriegen viele den Schritt zum Sport einfach nicht hin. Es fehlt an Motivation“, so die Referentin. Doch schon kleine, moderate Bewegungseinheiten machten Sinn. Nicht jede Sportart sei für jede Person geeignet – gerade im Alter. Darum brauche es ein differenziertes Angebot, und das sei in Steinhagen durchaus vorhanden (siehe Infokasten). Während die einen mit 80 Jah-

ren noch einen Marathon laufen, sei für andere Sitzgymnastik geeignet. Hauptsache bewegen!, so das Credo von Margret Eberl. Walking-Einheiten oder Boule seien bei Senioren aktuell besonders angesagt.

Anfängern empfiehlt sie, möglichst langsam zu beginnen und übertriebenen Ehrgeiz zu vermeiden. Ein Gesundheitscheck beim Hausarzt mache vorab Sinn. Wer dann regelmäßig am Ball bleibe, werde schnell belohnt. Mit einer besseren körperlichen Leistungsfähigkeit, Schutz vor Erkrankungen, psychischem Wohlbefinden und letztlich mit mehr Selbständigkeit im Alter. Noch ein Tipp von der Expertin: „In der Gruppe macht Bewegung mehr Spaß.“

## Breites Angebot in Steinhagen

◆ Das Generationenbüro der Gemeindeverwaltung hat eine Übersicht erarbeitet, in der die Sportangebote für Senioren aufgelistet werden.

◆ Die Übersicht ist erhältlich bei Regina Fleer-Meyer im Steinhagener Rathaus, ☎ (05204) 997207 oder regina.fleer-meyer@steinhagen.de.

◆ Neben den heimischen Sportvereinen bieten auch die AWO, Alteneinrich-

tungen, die Kirchengemeinden und die Heimatvereine Sportangebote an. Viele Aktivitäten richten sich auch an Nichtmitglieder.

◆ Laut Margret Eberl stellt bereits ein halbstündiger Spaziergang eine wertvolle Fitnessseinheit dar. Zum Beispiel zum Steinhagener Bürgerpark. Dort gibt es praktische sowie auch eine Boulebahn.



**Motivation für Sport:** Reinhard Junker, Vorsitzender des Seniorenbeirats, begrüßte die Referentin Margret Eberl. FOTO: FRANK JASPER