

# »Bewegung ist die neue Medizin«

## Margret Eberl vom Kreissportbund gibt Tipps im Hörster Grundschulforum

■ Von Malte Krammenschneider

Halle-Hörste (WB). »Bewegung kann wie ein Medikament wirken«, sagte Referentin Margret Eberl, die am Dienstagabend auf Einladung der TG Hörste zu Gast im Forum der Grundschule war.

Dort verdeutlichte sie unter dem Motto »Bewegt älter werden – Fit und mobil bis 100«, wie wichtig regelmäßige Bewegung ist, um das eigene Wohlbefinden zu steigern und bis ins hohe Alter hinein gesund zu bleiben. In Zeiten einer immer älter werdenden Bevölkerung ein brandaktuelles Thema, über das sich knapp 40 Zuhörer informieren wollten.

»Wir möchten Ihnen heute Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Krankheiten vorbeugen können. Denn alt werden kommt manchmal ganz plötzlich«, sagte der Vorsitzende der TG Hörste, Frank Klostermann, zur Begrüßung.

Der folgende Vortrag von Margret Eberl vom Kreissportbund war nicht nur aufschlussreich, sondern forderte das Publikum auch immer wieder zum Mitmachen auf. Mal mussten die Zuhörer aufstehen, mal die Schulterkreisen lassen und zum Abschluss sogar einen kleinen Tanz hinlegen. »Wie Sie sehen, kann man auf engem Raum viel machen. Es geht darum, nicht einzurosten«, sagte Margret Eberl, die sich von der Sportbegeisterung der Hörster begeistert zeigte.

Laut der Expertin muss es kein Marathon-Lauf sein, um den Körper in Schwung zu halten. »Alltägliche Dinge wie Treppensteigen, mit dem Hund Gassi gehen oder längere Spaziergänge haben schon einen tollen Effekt. Sich dazu zwei- bis drei Mal in der Woche für 30 Minuten gezielt körperlich zu betätigen, ist die perfekte Ergänzung«, erklärte Margret Eberl. Durch regelmäßige Bewegung lasse sich das eigene Stresslevel sen-



Mitmachübungen: Während des Vortrags wurden die Zuhörer aufgefordert, sich von ihren Sitzen zu erheben. Fotos: Malte Krammenschneider

ken und das Herzkreislaufsystem stärken. »Experten sagen, es ist das Medikament des 21. Jahrhunderts«, so Eberl. Je früher man damit anfange, desto besser sei es für den Organismus. Doch auch wer erst spät beginnt Sport zu treiben, könne viel bewirken.

Dass sich der Kreissportbund mit seiner Vortragsreihe nun verstärkt älteren Generationen zuwendet, ist kein Wunder. Denn ihr Anteil an der Bevölkerung steigt seit Jahren kontinuierlich. »2014 hatten wir in Halle 1240 Personen im Alter von 80 bis 100 Jahren. Im Jahr 2035 werden es voraussichtlich schon 1890 sein«, erklärte Eberl anhand einer Demografietafel. Die »neuen« Alten hätten heute die Möglichkeit, ihren Le-

bensabend aktiv zu gestalten, um ihn möglichst lange genießen zu können. »Nicht nur dank der Medizin. Wir können unser Wissen gezielt nutzen, um mit viel Bewegung körperlich und geistig fit zu bleiben. Das kann im Rahmen von Gymnastik, Nordic-Walking oder auch beim Gehfußball geschehen. Hauptsache es macht Spaß.«

Passend zum Thema Gesundheitserhaltung bietet die TG Hörste am 8. November übrigens einen Alltags-Fitness Test an, bei dem die Funktionsfähigkeit von Arm- und Beinmuskeln sowie die allgemeine Beweglichkeit unter die Lupe genommen wird. Ab 19 Uhr sind hierzu alle Interessierten eingeladen, in die Sporthalle der Grundschule Hörste zu kommen.



Bewegt älter werden: Der Vorsitzende der TG Hörste, Frank Klostermann (rechts), freut sich über den Vortrag von Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh.