

Erna Subklew  
[e.subklew@gmx.de](mailto:e.subklew@gmx.de)

## Hochaltrige in Bewegung

Gehören Sie auch schon zu den Hochaltrigen? Oder wissen Sie gar nicht, ab wann man als hochaltrig gilt? Also, wenn Sie die Achtzig schon überschritten haben, dann gehören Sie zu den Hochaltrigen und dann müssen Sie aufpassen.

Ihre Kräfte lassen dann nach und zwar ganz schnell, wenn Sie sie nicht ständig trainieren. Man braucht zu allem viel mehr Zeit, geht nicht mehr so gern einkaufen, auch das Kochen macht nicht mehr so viel Spaß und das Putzen fällt einem schon ganz schön schwer. Ich weiß das, denn ich gehöre auch schon zu dieser Spezies Mensch.

Aber keine Angst, Ihnen kann geholfen werden.

### Wie Hochaltrige leben

Viele Hochaltrige leben allein. Ihr Alltag ist reizarm. Auch wenn sie noch in der Familie leben, ist es oft nicht viel anders. Kinder und Enkelkinder sind ja tagsüber bei ihrer Arbeit oder in der Schule, so dass die Ansprache nicht sehr groß ist.

Viele Ältere trauen sich dann nicht mehr allein auf die Straße zu gehen, aus Angst, sie könnten stürzen und sich etwas brechen. Die Stürze von über 65jährigen haben ein erschreckendes Ausmaß angenommen. Die Jungen unterstützen oft noch diese Unsicherheit, indem sie den Hochaltrigen viele Wege abnehmen.

Nehmen Sie diese Hilfe nicht an! Sie stürzen viel eher, wenn Sie nur im Sessel sitzen und zum Fenster hinausschauen oder auf den Fernseher starren. Wenn Sie geübt sind, ist die Wahrscheinlichkeit zu fallen, weit geringer. Wenn Sie aber ungeübt sind, fangen Sie noch heute mit dem Training an. Das geht noch in fast jedem Alter.

### Training hilft

Zunächst stellen Sie fest, ob Sie sicher auf den Beinen stehen. Dafür stellen Sie sich 5 Sekunden auf einen Strich. Geht dies, so können Sie gleich mit dem Training anfangen, klappt es nicht, so müssen Sie erst einige Zeit Übungen zum Gleichgewicht und zur Koordination durchführen.

Dann sollten Sie Ihre Kräfte messen. Wenn sie fünf mal in 15 Sekunden von Ihrem Stuhl aufstehen können, ohne die Hände zu benutzen, werden Ihnen die Kraftübungen nicht schwer fallen. Wenn nicht, ist es die höchste Zeit damit zu beginnen.

Die Kraftübungen sollten mindestens zwei Mal die Woche durchgeführt werden, jeweils 20 - 30 Minuten.

Eine amerikanische Studie aus dem Jahr 1998 (Mihalko u. McAuley) besagt, dass sich bereits nach acht Wochen Training die Kraft der Teilnehmenden um 50% gesteigert hatte.

Am besten, Sie üben in einer Gruppe, dann steigern Sie auch noch Ihre kommunikative und soziale Kompetenz.

Erkundigen Sie sich gleich bei Ihrer Kirchengemeinde oder dem Sportverein in Ihrem Stadtteil oder sehen Sie im Internet nach, wo es Trainingsmöglichkeiten für Sie gibt..  
Informationen erhalten Sie unter folgenden Links:

**Links**

<http://www.richtigfit-ab50.de>

<http://www.dtb-online.de/cms/content.php?navId=562>

<http://www.ff100.de/index.php?page=das-projekt>

<http://www.kirche-koeln.de/aktuell/artikel.php?keyword=&id=1205&archiv>