



Mit Spaß dabei: Die 86-jährige Anna Paluskewisz (li.) treibt lieber Sport, als auf den Pflegedienst zu warten.

fobo-Bild: Franken

„Der Sport hat mich wieder jung gemacht“

Senioren im Fitness-Center: Gezieltes Gesundheits- und Reha-Training

Den Begriff „Mucki-Bude“ kennt immer noch jeder, er ist aber nicht mehr zeitgemäß. „Wir setzen – wie viele Kollegen übrigens auch – vermehrt auf Gesundheit und Rehabilitation“, erklärt Angela Parpart, seit elf Jahren Inhaberin von Völker Fitness an der Alten Bahnhofstraße 121–123 in Bochum-Langendreer. In

ihrem Sport-Center dominieren schon lange nicht mehr die Männer mit dem dicken Bizeps, sondern vor allem jene, die an ihrer Gesundheit arbeiten. Und dazu gehören immer öfter – „man muss halt was tun!“ – auch die Menschen im fortgeschrittenen Alter.

Es sind in der Tat nicht wenige Senioren, die nur allzu

gern an den zahlreichen im Fitnessbereich angebotenen Reha-Rehabilitationskursen teilnehmen.

Fit bleiben – auch im Alter

„Das sind Menschen“, erklärt Parpart, „die auch im Alter von über 70 oder über 80 Jahren noch den Weg zu uns finden und sich auf ärztliche Empfehlung bei uns fit halten – oder

von uns wieder fit gemacht werden.“

Alois Cyris z.B. hat viele Jahrzehnte „auf dem Bau“ hart gearbeitet und viel geschleppt. Er war in Dresden, Berlin und auch international auf Montage. „Meine Bandscheibe ist hin“, sagt er, immer noch mit einem Lachen, obwohl er mit einem Stock hereinkommt. „Wenn

ich nach dem Gerätetraining rausgehe, ist mein Rücken wieder einigermaßen gerade.“ Dass der 75-Jährige immer mit dem Fahrrad kommt, muss man durchaus erwähnen. „Das geht viel besser als Laufen.“

Geht locker für 60 durch

Dienst am Sportgerät statt auf den Pflegedienst zu warten – das ist auch die Philosophie von Anna Paluskewisz. Anna ist mit ihren 86 Lenzen rein zahlenmäßig der „weibliche Methusalem“ bei Völker Fitness. Dabei geht sie locker für 60 durch. „Wahrscheinlich, weil ich auch noch regelmäßig zum Tanzen gehe.“ Aktuell macht sie allerdings Pause. „Ich bin hingefallen“, lacht sie. „Sobald die blauen Flecken weg sind, gehe ich wieder zum Sport.“ Die Mediziner verschreiben in der Regel 50 Einheiten Reha-

Sport. „Die Senioren sind mit Feuereifer dabei“, sagt Reha-Trainer Dennis Kleszcz. Und manch eine/r geht sogar genau deshalb zum Arzt. „Ich möchte gern Reha-Sport machen“, bat Emma Algrimm ihren Mediziner. „Mädel“, sagte der zu seiner 86-jährigen Patientin, „dat krisse doch auch!“ Emma hatte nach einer Knie-Operation große Mühe und Schmerzen beim Putzen. „Jetzt geht es wieder prima“, freut sie sich. „Auch die Rückenprobleme sind weg. Der Sport hat mich wieder jung gemacht.“

„Sport ist das Beste“

An Pflegedienste denkt hier niemand, auch wenn der eine oder andere mit dem Rollator zum Sport kommt. „Sport bzw. moderate Bewegung ist das Beste, was Senioren passieren kann“, meint auch Dr.

med. Thomas Hulisz, Leiter der Augusta Ambulanten Dienste mit vielen Sozialstationen im Stadtgebiet. „Wer sich früh und regelmäßig im Rahmen seiner Möglichkeiten bewegt, wird lange fit bleiben und uns nicht so schnell brauchen.“ „Pflegenotstand“ könne dann lange ein Fremdwort bleiben.

„Wir haben vor zwei, drei Jahren gezielt Ärzte angesprochen“, erzählt Kleszcz. „Und das Echo hat uns in den letzten 18 Monaten überwältigt.“ Über 400 Senioren seien in dieser Zeit gekommen. Angela Parpart und Kleszcz freuen sich, dass sie mit ihrer Arbeit schon vielen Menschen eine neue Perspektive geben konnten.

Ein Teil des Komplexes wird gerade umgebaut und saniert. Dann wird es hier in unmittelbarer Nachbarschaft weitere Ärzte geben, die – so



Konzentration steigert den Trainingseffekt. fobo-Bild: Franken

wie Dr. Hulisz und seine Kollegen – den Wert des Sports erkennen und den Senioren moderate Bewegung empfehlen. „Wer alt werden will“, sagte Oma Heintzke schon immer, „der muss lange und gesund leben.“ **eb-en**