

3 | Die „Fünf Esslinger“: das Bewegungsprogramm

Die „Fünf Esslinger“ sind ein Bewegungsprogramm, das zum Ziel hat, Muskeln und Knochen so lange wie möglich fit zu halten. Das Programm wird seit mehreren Jahren von vielen Menschen erfolgreich angewendet. Es basiert auf den Forschungen der Altersmedizin, sowie auf der Physik und Physiologie der Bewegung.

Danach werden wir Menschen beim Älterwerden im Bereich des Bewegungssystems von vier Schwachstellen bedroht, und alle vier können mit den richtigen Übungen gezielt verbessert werden.

Wo ansetzen?

Was sind nun die vier Schwachstellen? Da ist zuerst die Muskelkraft, die mit dem Alter nachlässt. Diese Entwicklung heißt in der medizinischen Fachsprache Sarkopenie. Weil die ständige Knochenerneuerung des menschlichen Körpers von den Muskelkraftspitzen abhängt, folgt dem Muskelabbau der Knochenabbau. Muskeln und Knochen haben aber eine lebenslange Fähigkeit zu Wachstum und Erneuerung. Hier liegt eine große Chance, das eigene Älterwerden positiv zu beeinflussen. Bewegungsübungen müssen also so aufgebaut sein, dass Muskelmasse und Muskelkraft gesteigert werden.

Wichtiger „Einbeinstand“

Was mit dem Älterwerden aber noch stärker abnimmt als die reine Muskelkraft ist die Muskelleistung, die



als Produkt aus Kraft und Geschwindigkeit definiert ist. Muskelleistung ist sozusagen Kraft in Bewegung. Die Abnahme von Geschwindigkeit, und damit Muskelleistung, ist somit die zweite Schwachstelle. Die dritte Schwachstelle ist der Verlust von Elastizität. Wir werden mit zunehmendem Alter steifer. Um hohe Geschwindigkeiten von Bewegungen zu erreichen, braucht unser System aber die Vordehnung der Muskeln und Sehnen. In gedehnten Muskeln und Sehnen wird wie beim Bogenschießen Energie gespeichert. Wer elastisch bleibt oder es wieder wird, erhöht seine Schnelligkeit, und damit die Muskelleistung besonders in kritischen Momenten wie dem Stolpern. Die vierte Schwachstelle ist die dynamische Kontrolle des Einbeinstandes und zwar besonders zur Seite. Der Zweibeiner Mensch verlagert beim Gehen den Körper ja abwechselnd auf ein Bein. Die beschleunigte Masse über dem Hüftgelenk beträgt 80 Prozent des Körpergewichtes und muss auf eine fußsohlengroße bewegliche Standfläche verlagert werden. Dies ist eine höchst labile Situation, die blitzschnelle, kontinuierliche feine Regulationen durch das Nervensystem erfordert. Es geht hier um den empfindlichsten und schwierigsten und damit wichtigsten Moment der Fortbewegung: die Gewichtsverlagerung in den Einbeinstand. Jeder kann es sofort ausprobieren: machen sie einen schnellen Schritt nach vorn auf ein Bein und bleiben Sie vier Sekunden auf dem Bein stehen. Und machen Sie denselben



Dr. Martin Runge

schwungvollen Schritt zur Seite. Nicht hin und her schwingen, das ist leichter, sondern die kinetische Energie kontrolliert in den sofortigen Stand abfedern.

Gezielt trainieren

Bei einem effektiven Bewegungsprogramm geht es also um die Schlüsselfunktionen von Gehen und Laufen, die beim Älterwerden schlechter werden, wenn sie nicht mit einem genau gezielten Training erhalten werden: Balance zur Seite, schnelle Bewegungen auf einem Bein, Kraft der hüftumgebenden Muskulatur, Flexibilität. Mit unserem Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ können diese Schlüsselfunktionen effektiv verbessert werden, das haben wir in mehreren Untersuchungen bestätigt gefunden.

Ein rationales Training für die Muskel-Knochen-Fitness, definiert als Fähigkeit zur sicheren und effek-



Skizzen: Quelle Dr. Martin Runge

tiven Fortbewegung, kann in fünf Komponenten aufgeteilt werden: Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Das Fünf-Esslinger-Programm sollte um Ausdauertraining ergänzt werden, und umgekehrt sollte Ausdauertraining ergänzt werden durch die „Fünf Esslinger“.

Lebensbegleitend

Um auf Dauer zu wirken, müssen Übungen lebensbegleitend durchgeführt werden. Das ist ohne Zweifel das größte Hindernis. Der Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit muss immer wieder gedanklich durchgearbeitet werden. Der Dialog mit Ärzten, Therapeuten, Freunden oder Gleichgesinnten ist hilfreich. Am besten ist hier eine Übungsgruppe mit Gleichgesinnten zur gemeinsamen Motivation und zum Erfahrungsaustausch.

Langsam steigern

Die Dosis macht's. Gerade für hohe Krafteinleitungen wie beim „Wippen und Hüpfen“ ist eine extrem langsame Steigerung der Übungen wesentlich. Dadurch werden die Sehnen adaptiert, die das empfindlichste Glied in der Kette sind. Bei chronischen Sehnenreizungen gehen Monate verloren oder es geht sogar abwärts. Solche Überlastungen und Verletzungen sind Rückfälle, die mit zunehmendem Alter immer schwerer aufzuholen sind. Ein extrem geduldiger Aufbau des individuellen Übungsprogramms ist erforderlich.

Wie „portionieren“?

In welchen Portionen soll man Bewegung verabreichen? Bewegung sollte wie Ernährung in kleinen Portionen über den Tag verteilt werden, nicht in zwei oder drei übergroßen Portio-

nen pro Woche verschlungen werden. Es sind die ständig in den Alltag eingebauten Übungen, die den besten Erfolg bringen. Jede Treppe hat viele Stufen zur Gesundheit, jeder Aufzug ist ein Verzicht auf ein Stückchen Gesundheit. Wer z.B. immer wieder tief in die Hocke geht, übt überaus wichtige Muskelgruppen und dehnt wichtige Gelenke/Sehnen, die allzu oft in späteren Jahren eine Schwachstelle darstellen. Wer immer wieder auf einem Bein balanciert, lernt ständig dazu. So wird aus dem Älterwerden sogar ein Besserwerden. Und auf jeden Fall wird langsamer alt, wer beharrlich übt.

Im Fortbildungszentrum der Aerpah-Klinik Esslingen aerpah@udfm.de erhalten Sie Auskunft über unsere Fortbildungen, Kurse und Publikationen.

*Dr. Martin Runge, Aerpah-Klinik
Esslingen-Kennenburg*



4 | Turnvereine: Regelmäßige Bewegung – Grundlage für ein langes Leben

Die besondere Bedeutung von Bewegung zur Erhaltung der Gesundheit ist wissenschaftlich eindeutig belegt. Regelmäßige Bewegung ist das Fundament für ein langes Leben in Selbstständigkeit und geistiger Fitness und damit Grundlage für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Mit der Zunahme an Hochaltrigen und der zu erwartenden steigenden Zahl pflegebedürftiger Menschen bekommt eine frühzeitige Prävention durch

regelmäßige sportliche Betätigung einen noch höheren Stellenwert.

Die Sportverbände unterstützen dabei ihre Turn- und Sportvereine, möglichst frühzeitig viele Bürger für eine lebenslange sportliche Betätigung zu gewinnen. Mit der Bereitstellung vielfältiger und zielgruppengerechter Angebote im Rahmen der GYMWELT (Schwäbischer Turnerbund) und im Rahmen von Projekten wie „Aktiv bis 100“ (Badischer Turner-Bund) bieten die Tur-

nerbünde wichtige Bausteine für die Angebotspalette vor Ort.

Fitness und Gesundheit im Turn- und Sportverein

Ältere Menschen, die lange keinen Sport betrieben haben, sind oft schwer für einen Beitritt in einen Sportverein zu gewinnen. Mit verständnisvoller und fürsorglicher Aufnahme in eine neue Sportgruppe wird Neumitgliedern der Zugang erleichtert. Im Verein achtet man auf eine sensible Einführung

und auf harmonische Begleitung. Die „Neuen“ werden mit Bedacht und Fürsorge „abgeholt“ und dem Sport schrittweise zugeführt. Bestehende Ängste, Hemmungen oder Bedenken werden im Verein durch eine besondere „Willkommenskultur“ abgebaut. Die erfolgreiche Arbeit in den Sportvereinen stützt sich auch auf die Erfahrung und die fachliche Qualifikation der Übungsleiter(innen). Ältere und Neueinsteiger werden von ihnen mit besonderer Aufmerksamkeit betreut, dabei wird eine dauerhafte Vertrauensbasis für eine langfristige Zusammenarbeit aufgebaut.

In einer solch positiven Atmosphäre können sich gerade ältere Menschen und Neueinsteiger rasch wohl fühlen, Bekanntschaften schließen und die klassischen und innovativen Angebote im Turn- und Sportverein, die von den bewährten Gymnastikangeboten über Seniorentanz, Wandern, Sturzprävention bis zum Gedächtnistraining reichen, wahrnehmen. Mit der Zunahme älterer Mitglieder im Sportverein steigt auch die Nachfrage nach innovativen Lö-

sungs- und Gestaltungsmöglichkeiten. Der Badische Turner Bund empfiehlt beispielsweise seinen Vereinen hierfür die Einsetzung von Seniorenberater(innen). Diese kümmern sich speziell um den Bedarf und die Wünsche der älteren Mitglieder, z.B. gemeinsame Veranstaltungen und Vorträge organisieren, Hilfe bei der Alltagsbewältigung leisten, Kontakte zu anderen Organisationen schaffen und auf diese Weise für ein besonders harmonisches Miteinander im Verein zu sorgen.

Begegnungs- und Kommunikationsstätte

In einer Gesellschaft schwindender Sozialkontakte bieten die Turn- und Sportvereine reiche Kontakt- und Kommunikationsmöglichkeiten und vermitteln dadurch besonders älteren Menschen das Gefühl der Geborgenheit und des Wohlfühlens. Auf diese Weise wird der Verein zu einer wichtigen Begegnungs- und Kommunikationsstätte. Langfristige Begegnungen in einem vertrauten Umfeld schaffen emotionale Ver-

bundenheit und führen zu Freundschaften, die durch reiche Geselligkeit im Verein gestärkt und vertieft werden. Auch mit kulturellen Zusatzangeboten (Kunst, Musik...) fördern Turn- und Sportvereine die Pflege gemeinsamer Interessen und den geistigen Austausch und die Kommunikation ihrer Mitglieder untereinander.

Der Badische und der Schwäbische Turnbund stellen sich dieser gesellschaftlichen Herausforderung, indem sie ihre Turn- und Sportvereine dabei unterstützen, wenn sie Alt und Jung mit qualifizierten und bedürfnisorientierten Bewegungsangeboten zu regelmäßiger Bewegung und Begegnung einladen: gesund älter werden im Verein – gemeinsam mit Gleichgesinnten in einer starken und sozialen Gemeinschaft.

Interessierte können sich beim Schwäbischen Turnbund unter www.stb.de bzw. beim Badischen Turner-Bund unter www.badischerturner-bund.de näher informieren.

*Helmut Mandler, Vizepräsident
Verbandsentwicklung STB*

Mehr Informationen zu Fünf Esslinger im Verein:

Programminhalte, Kooperationsmöglichkeiten, Umsetzung, Tagesfortbildungen:

www.stb.de/5ES.html