

On Air mit dem Seniorenbüro. Heute: Aktiv bleiben „Übungen sind Gehirnnahrung“

(rist). „Die Nebenwirkungen von der Pille ‚Bewegung‘ nehmen wir doch gern in Kauf“, sagt Alexander Woll, der Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie (KIT). „Es sind körperliche und geistige Gesundheit.“ Er zählt auf: „Muskuläre Fitness, Knochengesundheit und Stoffwechselfundament werden verbessert. Übergewicht, Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2, verschiedene Krebsarten, Stürze und Knochenbrüche werden reduziert. Die Lebensqualität und das allgemeine Wohlbefinden steigen. Depressionen und Stress sinken.“

Alexander Woll spricht zusammen mit Doktorandin Jelena Bezold über das Thema Bewegung unter der Überschrift „Aktiv bleiben trotz Corona“ im Rahmen des Internet-Angebots „On Air“ des Seniorenbüros und dem Pflegestützpunkt der Stadt Karlsruhe. 33 Personen haben sich zugeschaltet. Die Teilnehmenden sind etwa zur Hälfte jeweils unter oder über 65 Jahre alt.

150 Minuten pro Woche

„Körperliche Inaktivität und ein Mangel an regelmäßiger sportlicher Betätigung werden zunehmend zu einem grundsätzlichen Gesundheitsproblem unserer heutigen Gesellschaft“, zitiert Alexander Woll die WHO, die Weltgesundheitsorganisation der UN. Als körperliche Aktivität werde jegliche körperliche Bewegung eines Menschen im Alltag, beim Transport, in der Freizeit und beim Sport bezeichnet, die durch die Skelettmuskulatur erzeugt wird, so Alexander Woll weiter. „150 Minuten moderate körperliche oder

75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche sind wichtig.“ Als moderat gelte eine leicht anstrengende Bewegung wie schnelles Gehen, als intensiv eine anstrengende wie Joggen. Menschen ab 65 Jahren sollten zusätzlich nicht ununterbrochen sitzen sowie Gleichgewicht und Muskeln trainieren.

Bewegung hilft gegen alles

Durch die Corona-Pandemie sei der Bewegungsradius deutlich zurückgegangen, sagt Alexander Woll. Zum einen würden zwar Parkflächen besser genutzt und man gehe mehr spazieren. Wer jedoch Angst vor Ansteckung habe und zu einer Risikogruppe gehöre, isoliere sich. Dadurch verschlechtere sich die körperliche und seelische Gesundheit und die Lebensqualität nehme ab. Gerade jetzt sei die körperliche Aktivität wichtig, da sie einen positiven Einfluss auf die Faktoren habe, die die Reaktion auf das Coronavirus beeinflussen. „Sie schützt vor akuten Atemwegserkrankungen, verbessere Typ2-Diabetes, Übergewicht und Adipositas, reduziere Ischämien sowie Thrombosen und erhält die Leistungsfähigkeit des Immunsystems länger aufrecht“, führt Alexander Woll aus. Wichtig sei also kurz spazieren zu gehen, ein bisschen zuhause zu üben und nicht allzu lange zu sitzen.

Bewegung bei Demenz

Jelena Bezold führt aus, dass das Hirnvolumen mit zunehmendem Alter abnehme. Es gebe weltweit immer mehr Demenzerkrankungen. In Deutschland seien derzeit 1,7 Millionen Menschen dement.



Alexander Woll leitet das Institut für Sport und Sportwissenschaft.

Fotos: Gabi Zachmann, KIT



Jelena Bezold promoviert am Institut für Sport und Sportwissenschaft.



Wer beim Turmberglauf 2019 mitgelaufen ist, hat sich intensiv bewegt.

Foto: rist/archiv2019

Bis 2050 würden es 3 Millionen sein. „Körperliche Aktivität ist ein schützender Faktor vor Demenz“, so die Doktorandin weiter. Eine Untersuchung habe ergeben, dass Personen mit Demenzerkrankungen, die in einem demenzspezifischen Programm zu Bewegung angehalten worden waren, bessere körperliche und geistige Fähigkeiten erreichten und im Alltag besser zurechtkamen. „Übungen sind Gehirnnahrung“, sagt Jelena Bezold.

„Stay fit, help kids“

Joggen für einen guten Zweck

(pm/red). In der Corona-Zeit ruht der Vereinssport nahezu völlig. Um in diesen Monaten nicht ganz aus der Form zu kommen, bleibt nur Individualsport im Freien, um fit zu bleiben. Das denken sich auch die Mitglieder der Frauenfußballmannschaft des ASV Durlach – und haben einen Weg gefunden, wie man nicht nur sich selbst, sondern auch anderen Gutes tun kann.

Mit der Spendenaktion „Stay fit, help kids“ will die Frauenmann-

schaft pro gelaufenem Jogging-Kilometer 50 Cent zugunsten des Kinderhospizdienstes Karlsruhe spenden. „Wir hoffen, dass sich außer den ASV-Abteilungen noch viele weitere Jogging-Fans der Aktion anschließen werden“, sagt Yasmin Tonn, eine der Initiatorinnen. Spenden sollten aber nur diejenigen, die auch wirklich gelaufen sind. „Denn es geht ja auch darum, selbst fit zu bleiben. Aber natürlich freuen wir uns über jeden Unterstützer der Aktion.“ Die Aktion soll bis zum 31.

Januar andauern. Der Kinderhospizdienst befasst sich in seiner ambulanten Arbeit damit, die Lebensqualität von schwer- oder unheilbar kranken Kindern oder Jugendlichen zu verbessern. Der ASV Durlach hat für die Spendenaktion bei der Volksbank Karlsruhe ein Sonderkonto eingerichtet: IBAN DE20 6619 0000 0010 6040 79. Weitere Infos gibt es auf der Internet- und Facebookseite des ASV, auf Instagram unter #stayfithelpkids sowie per Mail unter stayfithelpkids@asv-durlach02.de.

Info:
Linkempfehlungen der Referierenden zum Üben:
www.gesund-aktiv-aelterwerden.de/corona-covid-19/bewegungstipps-fuer-zuhause/woche-3
www.dtb.de/zuhause-trainieren/trainingsvideos/gymwelt-spezial-60-plus/
www.sport.kit.edu/MoMo/482.php



„Joggen für einen guten Zweck“, eine Aktion zugunsten des Kinderhospizdienstes Karlsruhe, heißt es beim ASV Durlach. Foto: ASV Durlach