

Probanden verpassen keinen Termin

Ruprecht-Karls-Universität testet für eine Studie des Roten Kreuzes auch 14 Altensteiger Senioren

Von Manfred Köncke

Altensteig. Wie hoch ist der Blutdruck? Zwei Minuten hüpfen – geht das? Welche Zahl kommt nach 3 – 5 – 7? Wie weit lässt sich der Rumpf beugen? Unter dem Motto »Älter werden – vital bleiben« wurden in den vergangenen drei Monaten 14 Männer und Frauen aus Altensteig mehrfach getestet.

Das Deutsche Rote Kreuz hat die Heidelberger Ruprecht-Karls-Universität beauftragt, eine bundesweite Studie anzufertigen, in der die körperliche Kraft, das Denkvermögen, die Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit von Senioren unter die Lupe genommen werden. Zwölf Standorte wurden für die Untersuchung ausgewählt – einer davon war Altensteig.

Freitagabends trafen sich sieben Männer und ebenso viele Frauen drei Monate lang zur Wassergymnastik im Hohenbergbad. Unter Anleitung von Sportlehrerin Sabine Anthony versuchten sie, die Beweglichkeit der Gelenke zu steigern. Eingesetzt wurden dabei zahlreiche Geräte: Schwingstab und Hantel, Aquagürtel und Schwimmbrett, Poolnudel und Auftriebshandschuhe. Beim Training ging es konzentriert, aber keineswegs bierernst zu. Dafür sorgte schon die Übungsleiterin, eine rheinische Frohnatur. Aufgefallen ist Sabine Anthony, dass nicht nur die Frauen, sondern auch die Männer »voll bei der Sache waren und keinen Termin verpasst haben«.

Zu Beginn, in der Mitte und zum Schluss der Studie hat Diplom-Gerontologe Volker



14 Senioren aus Altensteig haben ihre körperliche und geistige Fitness testen lassen. Das Foto zeigt einige der Teilnehmer, Übungsleiterin Sabine Anthony (links), die DRK-Mitglieder Frieda Klaiss und Dorothea Riedel sowie Volker Cihlar (rechts) vom Institut für Gerontologie an der Ruprecht-Karls-Universität in Heidelberg. Foto: Köncke

Cihlar von der Universität Heidelberg Tests durchgeführt. Zuerst wurden Blutdruck, Puls, Bauch- und Hüftumfang ermittelt und notiert. Bei sportlichen Übungen wurden im und außerhalb des Wassers Ausdauer, Kraft und Geschmeidigkeit des Körpers überprüft. Beispielsweise mussten die Probanden zwei Minuten lang auf der Stelle hüpfen, eine fünf (Frauen) be-

ziehungsweise acht Pfund schwere Hantel (Männer) 30 Sekunden lang stemmen und anschließend versuchen, die Fingerspitzen im Stehen bis an die Fußzehen zu führen.

Getestet wurden außerdem das Kurzzeitgedächtnis, die passende Zuordnung verschiedener Halbkreise und Farben, das Erkennen einer logisch angeordneten Reihe und das rückwärtige Aufsagen

mehrerer Zahlen. Der letzte Test bezog sich auf die subjektive Wahrnehmung verschiedener Lebensqualitäten und Formen der Motivation.

Die Ergebnisse wird Gerontologe Cihlar im Heidelberger Institut auswerten, einen Vergleich zu Resultaten an den anderen Standorten ziehen und eine Gesamtbilanz erstellen, die er bei der Gesundheitskonferenz des Roten

Kreuzes in Berlin vorstellen wird.

Cihlar hat vor, im August nächsten Jahres erneut nach Altensteig zu kommen, um die lokalen Auswertungen zu kommentieren, über neue und gesicherte Erkenntnisse der Altersforschung zu referieren und praktische Tipps zu geben, wie man selbst im hohen Alter geistig und körperlich fit bleiben kann.