

Wie man bis ins hohe Alter fit bleiben kann

HEILIGENHAUS (sade) Jeden Tag 15 Minuten spazieren gehen oder auch mal beim Zähneputzen auf einem Bein stehen? Schon mit kleinen Übungen kann man es schaffen, den Körper auf Trab zu halten, sagt Orthopäde Carl-Heinz Ullrich: „Hauptsache, man macht die Übungen regelmäßig oder am besten in Gemeinschaft in einem Sportverein.“

Am Samstag lud der Kreissportbund Mettmann gemeinsam mit den Heiligenhauser Sportvereinen, dem TV Heiligenhaus und dem TuS Hatterscheidt, die älteren Heiligenhauser zu einem ersten Aktionstag ein, in dem sich die Vereine vorstellten und ihre speziell auf ältere Menschen abgestimmten Kurse präsentierten.

Ein Vortrag des Heiligenhauser Mediziners Ullrich eröffnete den

Aktions-Tag in der Karl-Heinz-Klein-Halle. Darin machte er deutlich, wie ganzheitlich sich Sport auf den älter werdenden Körper auswirkt. „Ich höre es oft, dass Menschen sagen ‚ich kann nicht‘, aber das stimmt nicht.“ Natürlich sei Sport treiben riskant, aber keinen Sport zu machen sei vielleicht sogar noch fahrlässiger. Es folgten Aktionen, die zur Bewegung einluden,

ebenso wie Aktionen der Löwen-Apotheke.

Im Rahmen des Programms „Bewegt älter werden in NRW“, gefördert durch den

Landessportbund NRW sowie das Familienministerium, geht es vor allem darum, Multiplikatoren zu gewinnen, die Menschen für den Sport gewinnen können. „Bewegen, Gemeinschaft, das alles fordert den Menschen“, sagt Simon Tsotsalas vom KSB. „Sport ist im Verein am

schönsten“ – dem können sich auch Monika Hochstein vom TVH, sowie Heike Saschek vom TuS Hatterscheidt nur anschließen – für Menschen jeden Alters. Dazu kommen Ausflüge und andere spannende Aktionen, die Menschen im Alter aus ihrer oftmals selbst gewählten Isolation heraus führen.

Für den Aktionstag haben sich die Vereine zusammen geschlossen; regelmäßige Wiederholungen dieses Tages sind denkbar. „Man kann jederzeit mit dem Sport anfangen“, sagt Ullrich. „Man muss nur diesen inneren Schweinehund besiegen und das kann man am besten gemeinsam.“

Zähneputzen auf einem Bein - schon mit kleinen Übungen kann man es schaffen, den Körper auf Trab zu halten

Bei einem Aktionstag stellten mehrere Vereine ihre speziell auf ältere Menschen abgestimmten Kurse vor.

RP-FOTO: ACHIM BLAZY

