



Der städtische Pressesprecher hat festen Boden unter den Füßen und gut lachen: Joachim Haas-Feldmann interviewt Sozialminister Stefan Grüttner (links), der mit OB Claus Kaminsky auf der „Senioren-Schaukel“ schwitzt. Foto: Ullrich

Fit bis ins hohe Alter

Kooperationspartner eröffnen Bewegungsparcours für Senioren im Schlossgarten

Hanau (vu/mkl). Der Hessische Sozialminister Stefan Grüttner eröffnete kürzlich gemeinsam mit Oberbürgermeister Claus Kaminsky und Dr. Susanne Lapp vom Landessportbund Hessen den neuen Bewegungsparcours im Schlossgarten. Das Pilotprojekt zur Fitness bis ins hohe Alter wird wissenschaftlich von der Hochschule Darmstadt und der Goethe-Universität Frankfurt betreut.

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird“, zitierte Sozialminister Grüttner die Professorin Dr. Ursula Lehr. Dieser Satz macht die Problematik deutlich, die zu dem Parcours anregte: Die Bevölkerung wird immer älter, Krankheiten, deren Auswirkungen durch Prävention abgeschwächt werden könnten, sind weitverbreitet unter den Senioren. Stefan Grüttner nannte Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, aber auch Depressionen und Demenz als häufige Leiden. „Wer seinen Lebensstil ändert, kann die gesundheitlichen Risiken physischer und psychischer Krankheiten verringern“, erklärte er; „Sport und Bewegung sind hierbei wichtige Faktoren“. Als Positivbeispiel nannte er China, wo Erwachsene und ältere Menschen in öffentlichen Parks und auf Freizeittflächen ihre Beweglichkeit trainieren. An diesem Beispiel orientiert sich der neue Parcours, wobei Hanau eine Vorreiterrolle einnimmt. „Hanau ist nicht die einzige Stadt, aber die

erste“, lobte der Sozialminister. Auch Oberbürgermeister Claus Kaminsky freut sich über das neue Angebot. „Wir haben in der Stadt ein breites, gutes Sportangebot, das durch den Parcours ergänzt wird“, sagte er. Dr. Susanne Lapp vom Landessportbund zeigte sich unzufrieden mit der Beteiligung der Hessen in Sportvereinen. „Zwar sind viele Bürger Mitglied, mehr Menschen allerdings noch nicht“, bemängelte sie. „Das ist für den Sportbund ein untragbarer Zustand“. Im Idealfall sollen Nutzer des Parcours den Gefallen am Sport entwickeln und sich lokalen Vereinen anschließen.

Dr. Volker Beck von der Hochschule Darmstadt, die die Ergebnisse des Parcours anhand von Probanden wissenschaftlich untersucht, sieht das Projekt als „wertvollen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität“. Es gäbe noch nicht genug Angebote für alte Menschen, die der Abnahme der geistigen und körperlichen Aktivität im Alter entgegenwirken. Beck betonte das körperliche, psychische und soziale Potenzial von Sport: „Neben einem positiveren Grundgefühl für den alternenden Körper baut körperliche Aktivität Ängste ab.“ Vor allem werde durch gemeinsames Sporttreiben der „sozialen Isolation im Alter die rote Karte gezeigt“.

Laut Dr. Lutz Vogt von der Sport-Uni Frankfurt wirken die Übungen des Parcours zu Koordination, Kraft und Beweglichkeit der zunehmenden Gefahr von

Stürzen bei Senioren entgegen. Belegbar sei dies anhand der „Schaukelstuhlstudie“, in der bereits nach drei Wochen des „Schaukelns“ positive Effekte bei Älteren nachgewiesen wurde. „Das wichtigste ist der Spaß an Bewegung“, betonte Vogt, „die Senioren schnuppern bei dem Parcours und können die Lust an Bewegung in den Alltag mitnehmen“. Zur Dokumentation der Fortschritte meldeten sich über 50 Probanden zwischen 60 und 79 Jahren aus Hanau, die unter Beobachtung und Anleitung von „Bewegungshelfern“ aus den Sportvereinen den Parcours testeten. Für alle anderen, egal ob jung oder alt, ist das Angebot offen. Die Stadt wird bestimmte Zeiten für Unsichere angeben, zu denen Helfer zur Verfügung stehen. „Der Parcours ist allerdings auch ohne Hilfe zu meistern“, betonte Dr. Lutz Vogt in diesem Zusammenhang. Die Anlage wurde kostenlos von der Firma „Playfit“ zur Verfügung gestellt, es fielen für die Stadt nur Montagekosten an. Die Kooperationspartner wollen durch Werbung weitere Kommunen für solche Seniorensportprojekte gewinnen, neben Hanau gibt es einen solchen Parcours ab sofort auch in Darmstadt. Hanauer Senioren, die zu der Eröffnung gekommen waren, zeigten sich zufrieden mit dem neuen Angebot, das der Bürgermeister und der Sozialminister gleich ausprobierten. Eine Probandin hatte trotzdem noch einen Wunsch: „Eine Bank zum Ausruhen wäre nicht schlecht“.