

Interview

Bewegung: „das Antidepressivum schlechthin“

Diplom-Sportlehrer Markus Weber über die ersten Schritte zu mehr Fitness im Alter

RAVENSBURG - Über die Bedeutung von körperlicher Aktivität für Menschen im Seniorenalter sowie die damit verbundenen Fallstricke und Widerstände hat sich Peter Schlefsky mit Diplom-Sportlehrer Markus Weber (47) vom Diagnostikzentrum Scheidegg unterhalten.

Herr Weber, seit geraumer Zeit befassen Sie sich mit Themen rund um Sport, Bewegung und körperliche Fitness im Alter. Welche Trends beobachten Sie gegenwärtig? Und welche Probleme treten dabei auf?

Die demografische Entwicklung weist da in eine ganz klare Richtung: Die Menschen werden älter, und die körperlichen Gebrechen nehmen entsprechend zu. Im Bevölkerungsdurchschnitt sind Übergewicht auf dem Vormarsch und Diabetes, das große Schreckgespenst für die Krankenkassen. Es gibt viele, die krank ins Alter schreiten und dadurch massive Kosten bei der medizinischen Versorgung verursachen. Der wichtigste Faktor ist jedoch, dass viele ältere Menschen psychisch wie körperlich unter ihrer Situation leiden. Das muss nicht sein.



Markus Weber
FOTO: STEFAN IBELE

Heißt das, dass durch Bewegungsarmut Senioren in ihrer Lebensqualität massiv beeinträchtigt sind?

Das klingt krass, ist jedoch nicht ganz von der Hand zu weisen. Ich möchte das in einem kleinen Bild zusammenfassen, das ich denjenigen sage, die zu uns in die Praxis kommen: Mit Betätigung arbeitest du für die sportliche Rente vor. Über die Bewegungseinheiten zahlst du in die Gesundheit ein und kriegst später deine gesundheitliche Rente. Mit anderen Worten: Wer bereits im Berufsleben nebenher aktiv ist, geht anders in die Rente und hat eine höhere Lebensqualität. Es gibt ernst zu nehmende Untersuchungen, wonach, bei entsprechend vorangegangener sportlicher Betätigung, die durchschnittliche Pflegezeit, die Menschen in Deutschland erwartet, von drei bis vier Jahren auf zwei bis drei Monate gesenkt werden kann.

Nun gibt es viele ältere Menschen, die sich aufraffen, sich vornehmen, gesünder leben und sich mehr zu bewegen. Aber auch hier kann man einiges falsch machen. Welche typischen Fehler beobachten Sie in diesem Zusammenhang?

Auffällig ist, dass oftmals das eigene Körpergefühl über die Jahre verloren gegangen ist. Viele wollen dann meistens am Anfang zu viel, nehmen sich mehr vor, als ihnen guttut. Das mag zwar für die Motivation zu Beginn in Ordnung sein. Wenn der Be-

wegungsapparat eine gewisse Belastung jedoch nicht mehr gewohnt ist, rächt sich das. Schmerzen und andere Probleme sind dann die Folge. Hier sollte man die ersten Schritte richtig und behutsam vornehmen und einen Fachmann zurate ziehen.

Welchen Einstieg halten Sie für sinnvoll?

Wir sehen, dass es die meisten anfänglich übertreiben. Wie in anderen Bereichen, lautet auch hier die banal klingende Kernbotschaft: „Weniger ist mehr.“ Es geht darum, sich in einem bestimmten Pulsbereich zu bewegen, damit die Muskulatur lernen kann, Fett zu verbrennen. Ich empfehle deshalb, lieber am Anfang weniger machen, später das Pensum kontinuierlich steigern und sich vor allem realistische Ziele setzen.

Was kann die Stoffwechsel- und Leistungsdiagnostik dazu beitragen?

Wir betrachten nicht nur die sportliche Aktivität, sondern den ganzen Alltag des Menschen. Je voller dieser, sei es durch Enkelkinder, Ehrenämter, Hobbys oder letztendlich durch den Beruf bedingt, beim Einzelnen ist, desto weniger sollte man für Bewegung und Fitness einplanen.

Was die Intensität betrifft: Können Sie Anhaltspunkte benennen, wie oft jemand im fortgeschrittenen Alter Bewegung „trainieren“ sollte?

Die gibt es. Zwei Stunden, verteilt während einer Woche, müssen es schon sein. Ideal wären drei bis fünf Stunden. Das hängt jedoch stark von der jeweiligen Person ab. Bei Menschen mit knallvollem Alltag beginne ich auch mit nur 90 Minuten.

Spielt die realistische Zielsetzung beim Thema Fitness im Alter nicht auch eine wichtige Rolle?

In der Tat. Wenn das Motiv beim Einzelnen zu schwach ausgeprägt ist, gibt es genügend Ausreden, nichts zu tun, und alles aufs schlechte Wetter oder andere Dinge zu schieben. Und wenn das Motiv



„Letztlich hat man es selber in der Hand, für gute Fitness und Gesundheit im Alter zu sorgen“, sagt Markus Weber vom Diagnostikzentrum Scheidegg.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA

schwach ist, dann wird der innere Schweinehund fast immer gewinnen (lacht). Wichtig ist es, die eigenen Motive zu schärfen. Und ganz wichtig ist es, sich realistische Ziele zu setzen und darauf einen Fahrplan zu entwerfen, um mich ihnen anzunähern und sie möglichst auch zu erreichen. Letztlich hat man es selber in der Hand, für gute Fitness und Gesundheit im Alter zu sorgen.

Inwieweit kann regelmäßige Bewegung dem weit verbreiteten Phänomen der Depression entgegenwirken?

Man muss ganz klar feststellen: Sport und Bewegung sind keine Allheilmittel. Will sagen: Dasjenige Problem, welches hinter der Depression steckt, kann körperliche Betäti-

gung nicht lösen. Ein Medikament kann dies jedoch auch nicht. Das Entscheidende ist, dass Bewegung und körperliche Aktivität natürlich weniger Nebenwirkungen haben. Ich würde sogar so weit gehen und sagen: Sie sind das Antidepressivum schlechthin. Wenn ein Mensch, der unter Depressionen leidet, aktiv wird, dann besteht auch die Chance, dass er aus der Opferrolle herauskommt und die Probleme und Konflikte, die ihn in die Depression getrieben haben, angeht.

Können Sie aus Ihrer Arbeit ein paar Beispiele nennen, bei welchen Senioren durch entsprechende Vorbereitung herausragende Ziele gemeistert haben?

Eine von uns betreute Seniorin hat

im Alter von 68 Jahren aufs Fahrrad gesetzt und ist vom Allgäu aus ganz alleine 900 Kilometer in Etappen

nach Flensburg gefahren, um dort ihre Tochter zu besuchen. Das fand ich sensationell. Und eine andere Frau hatte sich vor 15 Jahren vorgenommen, einen Marathon zu laufen, das macht sie inzwischen jährlich. Bei ihr habe ich bemerkt, wie sie ihre Betätigung, von der Ausstrahlung her gesehen, jung hält.



Mitmachen bei „Fit bis 100“ - jetzt bewerben

In Kooperation mit dem Diagnostikzentrum Scheidegg und dem Gesundheitsdienstleister „radius“ in Ravensburg verlost die „Schwäbische Zeitung“ sechs Plätze für die Teilnahme am Gemeinschaftsprojekt „Fit bis 100“ im Gesamtwert von mehr als 6000 Euro. Das Programm umfasst die nachfolgenden Punkte:

- Eine sportmedizinische Stoffwechsel- und Leistungsdiagnostik mit Rumpfkraftanalyse zur Erfassung der Gesundheit und des aktuellen Fitnesszustands (Ausdauer und Kraft)
- Persönlich abgestimmte (individuelle) Trainingspläne für den Zeitraum Februar bis Juli 2020

- Teilnahme an einem Hüttenseminar auf der Madrisa-Alm (Montafion) zur Besprechung von Testergebnissen und Trainingsplänen.
- Wöchentliche gemeinsame Bewegungseinheiten im Ausdauer- sowie Kraftbereich für eine stabile Körpermitte, im Wechsel mit Yogastunden zur Entspannung und Verbesserung der Beweglichkeit. Für jeden Teilnehmer drei Saunabesuche im radius Ravensburg. Stoffwechsel- und Leistungsdiagnostik am Ende des Projekts, um die Erfolge bei Gesundheit und Fitness zu erfassen und zu objektivieren. Die Teilnehmer erklären sich einverstanden, dass über die im Zusammenhang mit dem Projekt

„Fit bis 100“ stattfindenden Aktivitäten in der „Schwäbischen Zeitung“ in Wort und Bild berichtet wird.

Weitere Voraussetzungen fürs Mitmachen bei „Fit bis 100“: Mindestalter 60 Jahre, Teilnahme an mindestens 80 Prozent der Trainingseinheiten (drei- bis viermal pro Monat, jeweils dienstags, zumeist ab 10.30 Uhr in Ravensburg oder nach Vereinbarung). Verpflichtend sind die Teilnahme an zwei großen sportmedizinischen Leistungsdiagnostiktests zu Beginn (Februar) und Ende (Juli) des Projekts sowie am Hüttenseminar (11./12. März 2020).

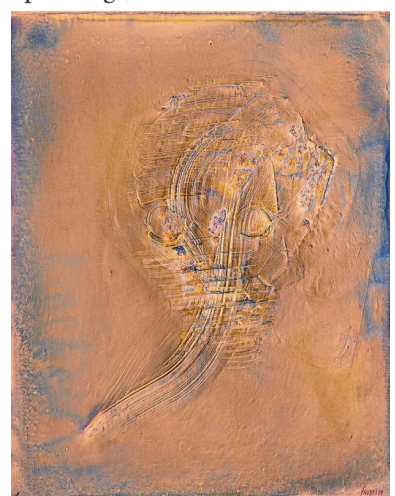
Interessenten können sich, unter Angabe von Name, Vorname, Adresse, Geburtsdatum, einem Porträtbild (Passbildgröße) und einem kurzen Motivations schreiben einschließlich der persönlichen Zielerwartung schriftlich bewerben: Schwäbische Zeitung, Lokalredaktion Ravensburg, „Fit bis 100“, Karlstraße 16, 88212 Ravensburg; E-Mail (Betreffzeile „Fit bis 100“):

gewinnenrv@schwaebische.de
Teilnahmeschluss: Samstag, 1. Februar (Datum Poststempel) sowie Sonntag, 2. Februar, 0.00 Uhr (E-Mail-Eingang). Weitere Hinweise zum Datenschutz bei Schwäbisch Media finden sich online unter www.schwaebische.de/datenschutzhinweis

In der Illusion des Bildraums treffen sich die beiden Künstler

Malereien des Wilhelmsdorfers Martin Fausel und Fotografien von Martina Sauter werden in Ravensburg erstmals zusammen ausgestellt

RAVENSBURG (sz) - Die Galerie 21.06 lädt am Freitag, 31. Januar, zur Eröffnung der Ausstellung „A certain suspense“ (deutsch: Eine gewisse Spannung“) mit Werken von Martin



Eines der Werke des Künstlers Martin Fausel.
FOTOS: GALERIE 21.06

Fausel (Malerei) und Martina Sauter (Fotografie) ein. Die Vernissage beginnt um 19.30 Uhr. Die Laudatio hält Martin Oswald. Laut Presseankündigung der Galerie werden beide Künstler anwesend sein.

Sowohl Martin Fausel als auch Martina Sauter haben an der Akademie in Düsseldorf studiert. Ihre Malereien und Fotografien werden in Ravensburg erstmals zusammen ausgestellt. Die Schnittmenge beider künstlerischer Positionen ist die Illusion des Bildraums und die subtile Spannung im Bild, heißt es in der Ankündigung weiter. Die Werke sind vom 1. Februar bis 21. März zu sehen. Im Rahmen der Ausstellung gibt es am Sonntag, 8. März, um 17 Uhr ein Galerie-Gespräch unter dem Titel „Wie malt man Stille?“. Dabei können Interessierte das Gespräch zwischen Uwe Degreif und Martin Fausel anlässlich des 60. Geburtstags des Künstlers verfolgen.



Martina Sauter beschäftigt sich mit der Grenzerweiterung des Mediums Fotografie.

Martin Fausel, Jahrgang 1960, hat bei Dieter Krieg in Düsseldorf studiert. Seine Arbeiten wurden in Deutschland, Italien und seit einigen Jahren mit großem Erfolg in Japan ausgestellt, teilt die Galerie 21.06

weiter mit. Fausel lebt und arbeitet im oberchwäbischen Wilhelmsdorf und sei einer der „Stillen im Lande“. Seine Bilder seien eine Art Entziehungskur für die von der visuellen Reizüberflutung gestressten Alltagsaugen. Landschaften, Pflanzen und menschliche Gestalten – alles streiche Martin Fausel auf haarfeine Tiefenstrukturen zusammen, die wie Wasserzeichen aus den Monochromgründen der Acrylmalerei aufzutauchen scheinen.

Die 1974 in Konstanz geborene Martina Sauter beschäftigt sich mit der Grenzerweiterung des Mediums Fotografie. Seit ihrem Abschluss an der Kunstakademie Düsseldorf als Meisterschülerin von Thomas Ruff arbeitet sie im Spannungsfeld zwischen Fotografie, Film und Realität. Kennzeichnend für viele ihrer Werke sei die bildliche und konzeptuelle Verflechtung von Film und Fotografie. Standbilder von Filmklassikern,

meist vom Fernseher abfotografiert, werden – analog zur filmischen Technik des Schnittes – mit Fotos von selbst inszenierten Settings kombiniert. Was sich auf den ersten Blick in ihren Bildern als täuschend echt offenbart, entpuppe sich erst bei genauerem Hinschauen als hybrides Konstrukt. Ausgewählte Werke Sauters werden unter anderem bei der Biennale für zeitgenössische Fotografie 2020 im Wilhelm-Hack-Museum in Ludwigshafen zu sehen sein.

Die Ausstellung „A certain suspense“ (deutsch: Eine gewisse Spannung“) in der Galerie 21.06, Marktstraße 59 in Ravensburg, ist vom 1. Februar bis 21. März zu besichtigen. Die Öffnungszeiten sind Mittwoch bis Freitag von 12 bis 18 Uhr, Samstag von 10 bis 14 Uhr und nach Vereinbarung.

Nachgefragt

Blümcke bereut Austritt aus Facebook nicht

RAVENSBURG (Ien) - Alle Amtsträger und Behörden sollten Soziale Netzwerke verlassen, hat der Datenschutzbeauftragte des Landes Baden-Württemberg, Stefan Brink, gefordert. Der Erste Bürgermeister der Stadt Ravensburg, Simon Blümcke (Archivfoto: Drescher), hatte sich schon im Januar 2019 dafür entschieden. Er löschte sein persönliches Profil in Facebook (die „Schwäbische Zeitung“ berichtete), wo er nach eigenen Angaben rund 2500 „Freunde“ und Abonnenten hatte. Er beklagte in seinem letzten Eintrag zunehmende Hetze im virtuellen Raum. So blickt er ein Jahr später auf seine Entscheidung zurück.



Herr Blümcke, wie geht es Ihnen ein Jahr nach dem Abschied aus Facebook?

Sehr gut. Ich lese mehr, habe mehr Echtzeit. Die kann ich gut zum Beispiel mit Freunden nutzen.

Vermissen Sie irgendetwas? Oder sind Sie vielleicht sogar zurückgekehrt in eines der sozialen Netzwerke?

Ich vermisste nichts. Was wesentlich ist, bleibt. Auch ohne Facebook. Ich gehe lieber in der Altstadt mit Freunden etwas trinken, als auf ein Smartphone zu schauen. Bilder teile ich auf Instagram, denn ich fotografiere gerne.

Wie pflegen Sie Ihre Kontakte stattdessen, wie erfahren Sie von Neuigkeiten im Leben von Bekannten?

Ich telefoniere und treffe mich mit meinen Freunden. Es sind weniger, aber intensivere Kontakte.

Hat sich in Ihrem Umfeld noch jemand Ihrem Beispiel angeschlossen und die sozialen Netzwerke verlassen?

Facebook ist ein wirksames Instrument zur Spaltung unserer Gesellschaft – trotz aller anderslautenden Beteuerungen geschieht dort jeden Tag Hass und Hetze. Faire Debatte ist etwas anderes. Es haben sich viele, aber auch in meinem Umfeld nicht genügend Menschen von diesem Netzwerk abgewendet. Schade, denn unserem Zusammenhalt tut Facebook nicht gut.

Kurz berichtet

Infos über Hochbegabtenzug am Spohn-Gymnasium

RAVENSBURG (sz) - Das Spohn-Gymnasium in Ravensburg informiert am Montag, 3. Februar, von 17 bis 19 Uhr über sein Angebot für hochbegabte Kinder. Interessierte Eltern, deren Kinder im kommenden Schuljahr die fünfte Klasse besuchen werden, erhalten Informationen über Fördermöglichkeiten für Hochbegabte in Baden-Württemberg und insbesondere über das Förderangebot am Spohn-Gymnasium. Die Veranstaltung ist für Kinder und Eltern gedacht, für die Kinder gibt es parallel zum Informationsteil ein gesondertes Programm. Eine Anmeldung ist möglich unter der Telefonnummer 0751 / 82130 (Spohn-Gymnasium).

Berufstätige können sich beraten lassen

RAVENSBURG (sz) - Die gemeinnützige Bildungseinrichtung DAA-Technikum informiert am Mittwoch, 5. Februar, um 17.30 Uhr über die berufsbegleitenden Fortbildungslehrgänge zum Staatlich geprüften Techniker in fünf verschiedenen Fachrichtungen in der Kreis-handwerkerschaft, Zeppelinstraße 16 in Ravensburg. Facharbeiter, Gesellen und technische Zeichner können sich über die Aufstiegsqualifikationen informieren. Kostenlose Infounterlagen zu den Lehrgängen sind bei der zentralen Studienberatung des DAA-Technikums erhältlich unter Telefonnummer 0800 / 2453864 und im Internet unter www.daa-technikum.de