

Orsingen-Nenzingen

Bewegung muss nicht Sport sein

Südkurier Orsingen-Nenzingen
08.04.2013 Von Susanne Schön



Roland Hügler kennt als Physiotherapeut die Folgen von Bewegungsmangel. Beim Tag der offenen Tür im „Daheim“ gibt er Tipps, wie es anders geht. Bild: Susanne Schön

Orsingen-Nenzingen - Beim Tag der offenen Tür im „Daheim“ spricht Physiotherapeut Roland Hügler über Möglichkeiten der Fitness im Alter

Viel hat sich in den vergangenen Jahren im „Daheim“ bewegt. So wunderte es nicht weiter, dass Bewegung das Thema war, das den ganzen Tag der offenen Tür durchzog. Zum Vortrag von Roland Hügler über Bewegung im Alter kamen mehr als 50 Interessierte. Der Physiotherapeut und Masseur arbeitet eng mit dem „Daheim“ zusammen.

Bewegung im Alter kann Sport sein, muss es aber nicht. Wichtig sei es sich überhaupt zu bewegen, betonte Roland Hügler, dazu gehöre auch Gartenarbeit und putzen. Der biologische Abbau beginne bereits ab 30 Jahren, doch man könne etwas gegen den Alterungsprozess tun. Dabei brauchen nicht nur Muskeln die Stimulation durch Bewegung, Knorpel und Knochen seien ebenfalls auf Druck- und Biegespannung angewiesen.

Auch ohne Hochleistungssport sei Bewegung für den Körper wie den Geist wichtig, denn wer sich bewege, habe meist mehr Selbstbewusstsein. Laut Roland Hügles Erfahrung sei Bewegung in Gruppen besonders motivierend. Er rät zu einem sanften Beginn, dann sollte man die Leistung langsam steigern. „Im Alter geht nicht mehr alles“, sagte der Physiotherapeut, doch gerade bei Arthrose und anderen schmerzhaften Erkrankungen könne Bewegung den Krankheitsverlauf verlangsamen. Selbst im Sitzen wie beispielsweise im Rollstuhl mache Bewegung Sinn – so könne die Tiefensensibilität gefördert werden.

Roland Hügler riet zudem die Dinge immer wieder mal auf neue Art anzugehen. Beispielsweise mit links die Zähne zu putzen, denn dann habe das Gehirn etwas zu tun. Mit mehr Sauerstoff durch Bewegung könne auch Demenz verzögert werden. In der anschließenden Fragerunde erläuterte Roland Hügler, warum man heute nicht mehr beim Einatmen belastet: „Das Ausatmen setzt Energie frei.“ Er erläuterte zudem, dass Arthrose durchaus wegen Überbeanspruchung auftreten könne, meist aber genetische Gründe habe oder nach Fehlstellungen und Knochenbrüchen auftrete.