

Gesundheit ist ein hohes Gut



An einem sonnigen Frühlingstag biegt Tatjana Fanneß mit ihrem Rollator in den Schlosspark in Köthen (Sachsen-Anhalt) ein. Die 72-Jährige wohnt nicht weit weg, geht oft in dem Park spazieren. Heute haben sie und ihr Wegbegleiter auf Rollen jedoch etwas Besonderes vor: Zum ersten Mal gehen sie zum Rollator-Yoga.

„Das hier ist kein Leistungssport“, stellt Trainerin Kathrin Fritzsche zu Beginn der Stunde klar. Dann fordert sie die Seniorinnen – die älteste ist 97 Jahre alt – auf, ihre Augen zu schließen, in sich hineinzufühlen, zu atmen und die Gelenke kreisen zu lassen. Wer einen Rollator hat, sitzt dabei darauf. Wer ohne Rollator gehen kann, sitzt einfach auf einem Stuhl. Yoga, so sagt Fritzsche, die ein Studio in Köthen betreibt, sei nicht nur für eine Stunde in der Woche gut, sondern rund um die Uhr eine echte Hilfe.

Stehen sei eben nicht gleich Stehen, Kopfhaltung nicht gleich Kopfhaltung. Fritzsche will die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Bewegung motivieren, für bewusste Körperhaltung sensibilisieren und auch dafür sorgen, dass sie Kontakte außerhalb ihres Wohnumfeldes knüpfen. Auf die Idee zum Rollator-Yoga brachten sie ihre Eltern, deren Motivation und Bewegung mit den Jahren immer weniger wurden.

Im Alter haben die Psyche und auch die Erwartungen an das Alter einen starken Einfluss auf die körperliche Gesundheit, sagt Aline Schönenberg von der Medizinischen Fakultät der Universität Halle. „Wer annimmt, dass das Älterwerden beeinflusst werden kann und proaktiv ist, erholt sich beispielsweise besser von Krankheiten – das zeigen Studien“, so die Psychologin, die zu Wohlbefinden im höheren Lebensalter forscht.

Um fit zu bleiben, mache man am besten das, was Spaß macht, empfiehlt sie. „Ich kann mich zwar in einer Sudoku-Runde anmelden, aber wenn ich das eigentlich nicht mag, gehe ich da letztendlich nicht hin. Wenn ich lieber mit den netten Nachbarn einen Kaffee trinken gehe, dabei in der Stadt bin, frische Luft habe, ist das genauso gut, weil ich das wirklich umsetze – und auch das hilft Körper und Psyche.“

Generell sei es gut, etwas mit anderen gemeinsam zu machen. „Kombiniert mit Sport – noch besser, zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen.“ Wichtig ist, dass die Aktivitäten zu dem passen, was Körper und Psyche noch leisten können. dpa