



Die Geräte im Schlossgarten bleiben auch nach Abschluss des Pilotprojekts stehen.

ROLF OESER

Mehr Kraft und Beweglichkeit

Pilotprojekt Bewegungsparcours für Ältere /Mediziner ziehen positive Bilanz

Von Pamela Dörhöfer

Der eine freute sich, im Konzert wieder ohne Schmerzen klatschen zu können, ein anderer darüber, sich endlich wieder im Stehen anziehen zu können. Die meisten der älteren Menschen fühlten sich besser und gesünder, nachdem sie drei Monate lang den Bewegungsparcours im Schlossgarten getestet hatten; „80 bis 90 Prozent gaben das an“, sagt der Psychotherapeut Professor Volker Beck von der Hochschule Darmstadt, einer der wissenschaftlichen Begleiter dieses hessischen Pilotprojekts.

Anfang Juni hatte das Land den Bewegungsparcours für Senioren im Hanauer Schlossgarten eröffnet. Er besteht aus Geräten, die speziell auf die Bedürfnisse und körperlichen Möglichkeiten älterer Menschen abgestimmt sind; eine Fachfirma stellte sie kostenlos zur Verfügung. Fortan trainier-

te dort eine feste Gruppe von Probanden regelmäßig dreimal in der Woche unter Aufsicht von Übungsleitern aus verschiedenen Vereinen – und unter wissenschaftlicher Beobachtung.

Die Teilnehmer wurden vorher und nachher medizinisch untersucht, zudem mussten sie einen Fragebogen ausfüllen. Weitere Voraussetzung: Alle mussten älter als 65 Jahre sein und sollten bislang keinen oder nur wenig Sport getrieben haben. Eingebunden in dieses Projekt waren der Landsportbund, die Uni Frankfurt und die Hochschule Darmstadt.

Resonanz größer als gedacht

Resonanz und Durchhaltevermögen waren größer als erwartet: 58 Männer und Frauen zwischen 65 und 91 Jahren meldeten sich und machten mit. Ausgestiegen sei keiner, erzählt Oberbürgermeister Claus Kaminsky (SPD), ledig-

lich ein Teilnehmer musste aus Krankheitsgründen aufgeben. „Eigentlich hatten wir mit einer Abbrecherquote von 30 Prozent gerechnet“, sagt Sozialminister Stefan Grüttner (CDU).

„Tolle Effekte“ habe der Bewegungsparcours erzielt, resümiert der Sportmediziner Lutz Vogt von der Universität Frankfurt. So habe das Training bei den Teilnehmern im Durchschnitt zu einem zehnbis 40-prozentigen Zuwachs an Kraft geführt. Dass alle durchgehalten haben, führt der Professor darauf zurück, dass der Parcours viel Spaß gemacht habe und auch zu einem „Ort der Kommunikation“ geworden sei, wo man neue Leute kennenlernen konnte: „Nur wenn Sport Freude macht, geht man regelmäßig hin.“

Das Konzept eines Bewegungsparcours für die ältere Generation kommt aus Asien und ist inzwischen auch in Portugal und einigen deutschen Städten umgesetzt

worden. In Hessen sind Hanau und Darmstadt Pilotkommunen. Als Effekte erhoffen sich Mediziner vor allem, Alterskrankheiten wie Herzinfarkt und Diabetes vorzubeugen. Insbesondere Diabetes Typ 2, die sogenannte Altersdiabetes steigt mit dem Lebensalter, lässt sich nach Ansicht von Medizinern aber durch Programme mit Schwerpunkt auf Bewegung und Ernährung verhindern.

Der Parcours im Schlossgarten fand indes nicht nur Anklang bei der älteren Generation: Auch Schüler des nahe gelegenen Rehein-Gymnasiums nutzen ihn gerne – so sehr, dass es manchmal regelrecht zu Gedränge kam, wie ein Teilnehmer erzählt. Schöner Nebeneffekt: „So haben sich tolle Gespräche zwischen Jung und Alt entwickelt.“ Der Parcours wird allen Generationen auch nach Abschluss des Pilotprojekts erhalten bleiben: Die Geräte bleiben dauerhaft im Park.