

Im Hohenbergbad legen heute 14 Probanden los

Studie der Heidelberger Ruprecht-Karls-Universität befasst sich mit Fitness im Alter

Von Manfred Köncke

Altensteig. Das Gedächtnis lässt nach, die Mobilität ist eingeschränkt, der Kreislauf kommt nicht mehr so schnell in Schwung und die Atmung wird flach. Ist das im Alter wirklich so? Und: Kann man dagegen etwas tun?

Das Deutsche Rote Kreuz

(DRK) wollte es genauer wissen und hat die Heidelberger Ruprecht-Karls-Universität beauftragt, eine Studie anzufertigen. Bundesweit wurden zwölf Standorte ausgewählt, einer davon ist Altensteig.

Unter dem Motto »Älter werden - vital bleiben« treffen sich ab heute, Freitag, 14 ausgewählte Teilnehmer einmal

die Woche zur Wassergymnastik im Hohenbergbad. Ziel von Übungsleiterin Sabine Anthony ist es, die Muskelkraft der sieben Frauen und sieben Männer zu stärken, die Ausdauer zu erhöhen, die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern und das Bindegewebe zu straffen.

Zum Einsatz kommen bei diesem Unterfangen zahlreiche Geräte: Schwingstäbe, Hanteln, Poolnudel Aquagürtel, Schwimmbretter und Auftriebshandschuhe.

Sabine Anthony hat durch Kurse an der Sporthochschule Köln und beim Deutschen Schwimmverband die nötige Qualifikation erworben und kann inzwischen auf eine 14-jährige Erfahrung zurückblicken. Außer der DRK-Wassergymnastik im Altensteiger Hohenbergbad leitet sie zurzeit weitere acht Aqua- und Sportkurse im Kreis Freudenstadt und Calw.

Bevor heute um 17 Uhr mit

den Übungen begonnen wird gab es am Mittwoch eine Eingangsunteruchung. Ermittelt wurden die Körpergröße, das Gewicht, der Blutdruck und die Pulsfrequenz sowie die körperliche Fitness und das geistige Potenzial - inklusive Wahrnehmungsfähigkeit und Reaktionsvermögen.

Die Werte hat Diplom-Gerontologe Volker Cihlar von der Uni Heidelberg notiert. Am Freitag, 5. November, findet eine weitere Testung statt - und am 23. Dezember die Abschlussuntersuchung. Spätestens dann zeigt sich, ob das Training effektiv war.

Damit die Probanden nicht nur trainieren, sondern entspannen, laden die Volkshochschule Oberes Nagoldtal und die Altensteiger Stadtwerke - die sich bei der Ausstattung von Geräten für die Wassergymnastik spendabel gezeigt haben - am 17. Dezember zum einem Lichterabend ins Hallenbad Walddorf ein.



Die Studie ist eine Kooperation des DRK mit der Ruprecht-Karls-Universität. Die Leitung hat Sabine Anthony (links). Foto: Köncke