



SCHÖFTLAND Aktualisiert am 28.01.14, um 05:41 von Christine Fürst

Erfolgreiche Tests: Dank Fitnessstraining geht es auch ohne Rollator



Die Alterszentrumbewohnerin Anna-Maria Müller-Colturi wird von der Projektleiterin Eva van het Reve unterstützt.

Quelle: Christine Fürst

Die erste Leistungsmessung zeigt: Die Fitnessgeräte im Alterszentrum wirken sich positiv auf die Mobilität der Bewohnerinnen und Bewohner aus. Vor allem das Risiko von Stürzen wird verkleinert. von Christine Fürst

ÄHNLICHE THEMEN

[Kommentar schreiben](#)



Der Männerchor löst sich definitiv auf – wegen Mitgliederschwund

Aktualisiert am 21.01.14, um 15:04



Infos zum Frühlingsputz, Grappa-Degustation und Osterhasen giessen

Aktualisiert am 07.01.14, um 18:15 von Christine Fürst



Nachfrage für die Wegbegleitung steigt weiter

Aktualisiert am 10.12.13, um 16:42

Anna-Maria Müller-Colturi sitzt auf einem Stuhl im Mehrzweckraum und wartet auf die Leistungsmessung. Drei Monate hat sie im Alterszentrum in Schöftland an speziellen Fitnessgeräten trainiert.

Dabei wurde einerseits Muskelkraft aufgebaut, andererseits die kognitiven Fähigkeiten gefordert. «Dieses Training hat mir viel gebracht, ich bin sicherer auf den Beinen geworden und traue mich nun, hin und wieder ohne Rollator zu gehen», sagt sie. Ein Gefühl, welches auch die Leistungsmessung bestätigen wird.

Risiko von Stürzen verkleinern

Dann wird sie aufgerufen. Auf dem Boden des Saals liegt ein rosafarbener Teppich, der mit vielen Sensoren ausgestattet und mit dem Computer verbunden ist. Wenn Anna-Maria Müller-Colturi über den Teppich läuft, zeichnet dieser eine Ganganalyse auf.

Die Daten werden direkt auf den Computer übertragen. Dort sind beispielsweise die Regelmässigkeit der Schritte, die Geschwindigkeit oder die Schrittlänge ersichtlich. «Im Allgemeinen gilt: Je schneller die Senioren gehen können, umso mehr Muskelkraft haben sie aufgebaut. Entsprechend positiver sind die Resultate», sagt Eva van het Reve.

Sie ist Bewegungswissenschaftlerin und hat im Rahmen ihrer Doktorarbeit in 16 Altersheimen in der Schweiz Studien mit Fitnessgeräten durchgeführt. Ziel ist es, die Mobilität und Selbstständigkeit im Alter erhalten zu können und damit auch das Risiko von Stürzen zu verkleinern.

Zurück zu Anna-Maria Müller-Colturi. Den ersten Gang über den Teppich hat sie gut gemeistert. Nun kommt noch eine Rechenaufgabe dazu. Sie muss während des Gehens die Dreierreihe rückwärts aufzählen.

Keine einfache Aufgabe. «Die meisten Leute haben Probleme, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Deshalb ist es wichtig, auch die kognitiven Fähigkeiten zu trainieren», sagt van het Reve.

Hel...

Attrak
Prämi
ausge
zeichn
Servic

Jetzt Prä
vergleic

Bei der dritten Aufgabe muss Anna-Maria Müller-Colturi eine Balanceübung auf einer Platte machen. Diese zeichnet auf, wie sich jeweils der Körperschwerpunkt verschiebt. Dann hat es die Alterszentrumbewohnerin, die im Dezember ihren 90. Geburtstag feierte, bereits geschafft.

Als Belohnung bekommt sie ein Stück Kuchen und ein Zertifikat. «Mit dem Zertifikat geben wir eine Rückmeldung und es ist eine zusätzliche Motivation, weiterhin zu trainieren», sagt van het Reve.

«Ich freue mich bereits auf die nächste Fitnessstunde», sagt Anna Müller. Sie sei schon ein wenig stolz, dass sie das nun durchgezogen habe. Rund 25 Bewohner des Alterszentrums haben an diesem Pilotprojekt mit gemacht, es gibt gar eine Warteliste (siehe Box).

Eva van het Reve hat Pflegefachfrauen ausgebildet, die nun die Bewohner im Umgang mit den neuen Fitnessgeräten in Schöffland betreuen.

Positive Ergebnisse

Dieselben Tests wurden auch bei Projektbeginn vor rund vier Monaten gemacht. Somit konnte Eva van het Reve die Entwicklungen analysieren. Es zeigt sich, dass die Teilnehmer im Vergleich zum ersten Test die selbst gewählte Ganggeschwindigkeit erhöhten. «Dies ist positiv hinsichtlich eines sicheren Ganges», sagt van het Reve. Zudem habe sich auch die Schrittdauer reduziert, was zu einem stabileren Gang führe.

Auch die Tests mit kognitiven Übungen waren erfolgreich. Eva van het Reve erwartet aber mit fortschreitendem Trainingsverlauf noch grössere Fortschritte bezüglich der Gehfähigkeit unter kognitiver Belastung. Auch die Balanceübung zeigt eine Verbesserung der Gleichgewichts-Fähigkeit und dadurch einen stabileren Gang. Die Projektleiterin sagt: «Oft hat sich gezeigt, dass die Teilnehmer nach drei Monaten keinen Rollator mehr brauchen.»

Zentrumsleiter Thomas Zeller fühlt sich durch diese guten Resultate bestätigt, denn er hat die Voraussetzungen für den Fitnessraum im Alterszentrum Schöffland geschaffen. «Die Teilnehmer sind glücklich und spüren selbst den Verbesserungseffekt des Trainings», sagt er.

(az Aargauer Zeitung)

Lange Wartelisten

Der Fitnessraum wurde zu einem Viertel vom Swisslos Sportfonds des Kantons Aargau finanziert. Weil der Andrang so gross war, wird auch das Angebot intern vergrössert. Aber nicht nur das: «Wir haben nun das Angebot jeweils am Mittwochvormittag auch für Senioren aus Schöffland und Umgebung geöffnet», sagt Zentrumsleiter Thomas Zeller. Die Benützung kostet dann pro Lektion zehn Franken. Doch auch dort existiere bereits eine Warteliste. (cfu)

Video-Empfehlungen



Nach Horror-Unfall in Seon: Trauer in Seengen

Parkett zerkratzt!

ANZEIGE

Parkett zerkratzt!

ANZEIGE

ANZEIGE



100% Cashmere, 16 Farben

Damen-Rundhalspullover 159.- statt 199.-, Schal 79.90 statt 99.90
[Jetzt profitieren!](#)



Burnout? Wir helfen Ihnen

Ihre Behandlung in Graubünden
[Privatklinik MENTALVA Resort & Spa](#)



Der neue Honda Type-R

Entdecken Sie ihn vom 6. bis 9.11.14 an der Auto Zürich Car Show.
[Hier Entdecken!](#)

Ads by NZZ-Netz