

Bewegung als Wohlfühl-Droge - gerade für Senioren!

Wie kommt eigentlich ein greiser Veteran des amerikanischen Bürgerkriegs dazu, im winterlichen Marenzi-Park Frühsport zu treiben? Euer Ehren: Ich und meine gedanklichen Kurzschlüsse sind schuld...

Es gibt neue, uralte Erkenntnisse darüber, dass - entgegen allem, was in den vergangenen Jahrzehnten schier gebetsmühlenhaft wiederholt wurde - gerade auch ältere Leute sich bei schwacher Gesundheit, nach Krankheit, angesichts von körperlichen Verschleißerscheinungen, nach Eingriffen nicht möglichst „schonen“ sollten, sondern Bewegung, angemessene sportliche Tätigkeit und leichte Arbeit das Wohlbefinden massiv fördern. Ganz drastisch gesagt: Der wohlgemeinte Rat, sich ins Bett zu legen und nur ja nicht zu rühren, könnte mehr Leute ins Grab gebracht haben als so manche körperliche Malaise...

Gut, Harald Wally, der dies schon lange vertritt, sollte dazu Stellung nehmen. Und irgendwie



Wally vorher - nicht mehr der Jüngste, aber doch noch ganz frisch. Und sehr skeptisch!

sollte er sich dabei auch noch möglichst tief in die älteren Menschen einfühlen. Und irgendwie... Ist ja auch noch Fasching. Ich pilgerte also zu Dorothea Matzer, die in der Grazer Gasse einen Kostümverleih für historische Gewänder, aber auch Kommuniions-, Firmungs- und Ballkleider betreibt - ob sie für



Wally nachher - cirka 85. Elisabeth Rois (links) und Dorothea Matzer haben ganze Arbeit geleistet.

mich eine Idee hätte? „Sicher, Sie wissen ja, dass man seine Persönlichkeit oft dem Kostüm anpasst - dass kleine Buben in Cowboyklamotten plötzlich schweren Schritts und o-beinig dahergehen. Maskieren Sie den Wally! Meine gute Freundin, die Visagistin Elisabeth Rois schminkt ihn auf alt, und dann werden wir schon sehen!“

Gesagt, getan. Wally legt vor meinen Augen unter den flinken Händen von Frau Rois cirka vierzig Jahre zu. Visuell. Dann steht er auf und bewegt sich plötzlich mit dem vorsichtigen Tappen eines Methusalems. „Wissen Sie, wie er jetzt aussieht?“, lacht Frau Matzer. „Wie der Dings aus dem Film, der - na...“ Sie zieht ihm kichernd den Uniformrock der Unionsarmee über. Stimmt, er sieht aus wie der Dings aus dem Film, der - na... Jedenfalls haben wir sehr gelacht, und das ist auch gesund - in jedem Alter.

Wir also raus, und in den Park. Am Weg erkennen selbst gute Bekannte den merkwürdigen alten Soldaten nicht, der ihnen da so langsam aber aufrecht begegnet. Es ist keine Schauspielerei, Wally sagt, er fühle sich wirklich jetzt so - Kleider (und Make-up) machen Leute...

Also, wenn Du dich jetzt schon wie ein Veteran fühlst, was sollte dieser Veteran seiner Gesundheit zuliebe tun? „Seiner Gesundheit und seinem subjektiven Wohlbefinden zuliebe, sollte er sich ein persönliches Be-

wegungsprogramm erstellen. Subjektiv - man kann gar nichts besseres tun, als ein Leben lang nach Herausforderung zu suchen, die man aber mit einiger Anstrengung auch zu bewältigen vermag. Das wiederum heisst - nicht etwa auf Extreme hin zu trainieren, sondern Schritt für Schritt die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern, was in jedem Alter möglich ist. Also vielleicht einmal wieder versuchen, statt des Lifts die Stiege zu nehmen - wenn 's nicht geht, halt am Anfang einmal erst im ersten Stockwerk in den Fahrstuhl steigen, später dann im zweiten.“

Bewegung als Wohlfühl-Droge

Das hat zwei Komponenten - einerseits ist das Erfolgserlebnis, einen Zuwachs der eigenen Möglichkeiten selbst bewirken zu können, von gar nicht zu unterschätzender Bedeutung für die Seele, andererseits bewirken aber auch Anstrengung und Bewegung selbst verblüffende chemische Reaktionen in Hirn und Körper. Ärzte, die Patienten mit Depressionen, wie sie ja gerade im Alter vermehrt vorkommen, lang behandelt haben, berichten von erstaunlichen Resultaten bei regelmäßigem leichtem Sport (etwa mindestens 30 Minuten täglich): Die Patienten konnten gemütsaufhellende und -stabilisierende Medikamente nach kurzer Zeit ganz oder teilweise absetzen, ihr neues Pulver heisst Bewegung!

Sport als Droge? Wally: „Man kann es überspitzt so formulieren - es werden im Gehirn durch körperliche Anstrengung die Belohnungssubstanzen ausgeschüttet, was Süchtige durch Gift zu erreichen versuchen -, worüber wir uns demnächst einmal genauer unterhalten sollten. Und wenn wir es so formulieren, dann gelten auch die selben Regeln wie für alle Drogen: Der maßvolle Umgang entscheidet über Nutzen oder Schaden! Wir sind in unserer Hochleistungs- und Wegwerfgesellschaft zu sehr auf Effizienz bis hin zur Selbstzerstörung gedrillt, was ja bedeutet, dass zwingend irgendwann die Grenze zum Zusammenbruch überschritten wird. Und je älter ein Mensch ist, um so weniger lässt sich so ein Schritt dann noch umkehren! Also, auch auf die Gefahr hin, dass ich mich wiederhole -“

Harald, Du und dich wiederholen? Niemals. Lass mich raten! Du wolltest sagen: Vor jedem



Ein fröhlich-fitter Greis sportelt mit dem Turnball.

Training gründlich aufwärmen und dehnen, nach dem Training strecken, Muskelverspannungen lösen...? „Stimmt!“, lacht Wally (und Lachen ist, wie gesagt, gesund), „Beim nächsten Mal sprechen wir dann über die physischen Vorteile von Sport im Alter!“

R. Herbolzheimer