

Fit im Alter mit Dr. Martin Runge

Vier Senioren vom TV Stetten berichten von ihren Erfolgen beim Bewegungstraining und empfehlen die Tempora-Formel / Vortrag am 5. Februar

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
HANS-JOACHIM SCHECHINGER

Kernen-Stetten.

„Bewegung ist der Königsweg zur Gesundheit“, sagt Dr. Martin Runge, der ärztliche Direktor des Geriatriischen Zentrums Esslingen-Kennenburg. Seine Formel für gesundes Älterwerden, Tempora, ist eine klinisch getestete Anleitung zu Training, Essen, Vorsorge, Partnerschaft bis hin zu Spiritualität. Vier Männer vom TV Stetten beherzigen schon einige seiner Regeln.

Hans Fink, Dr. Rolf Klumpp, Rolf Dreher und Friedhelm Hartmann vom Stettener Seniorenprojekt „plusminus60“ sind Feuer und Flamme für Dr. Runges Pro-Aging-Formel Tempora. Das mittlerweile bekannte Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“, das Muskeln und Knochen so lange wie möglich fit halten will, ist Teil dieser Gesundheitsformel. Weil sie das Konzept für ältere Menschen wichtig finden, haben die Stettener den ärztlichen Direktor der Esslinger Aerpah-Klinik zu einem Vortrag auf Mittwoch, 5. Februar, in die TV-Halle geladen. Thema: „Fit für die Zukunft“.

Der Spezialist für Altersforschung will dabei auch sein Fünf-Punkte-Programm für dauerhafte Fitness vorstellen. Mit dem Üben der Balance, der klassischen Schwachstelle beim Älterwerden, geht es los. Dehnen und Strecken von Sehnen, Bändern und Muskeln folgen. Wippen und Hüpfen, das Kräftigen von Beinen und Kräftigen von Armen und Oberkörper sind weitere Punkte der „Fünf Esslinger“. Sie alle sollen die körperlichen Schlüsselfunktionen fürs Älterwerden in Schuss halten.

Lebensfreude: Bei der Ernährung auch mal fünf gerade sein lassen

Bestimmte Regeln aus Dr. Runges Tempora-Formel, die Ernährung sowie soziale und geistige Aspekte mit einschließt, setzen die vier Männer vom Stettener Projekt „plusminus60“ längst um. Bei anderen sind sie etwas nachlässig. Im Begriff „TEMPORA“



Die Männer von „plusminus60“ im TV Stetten: Von links Rolf Dreher, Dr. Rolf Klumpp, Friedhelm Hartmann und Hans Fink.

Bild: Habermann

(Buchstaben groß geschrieben), steht jeder Buchstabe für ein Thema – T für Training, O für Optimismus, A für Akzeptieren. Für Friedhelm Hartmann, der im TV Stetten Kurse für ältere Menschen leitet, ist seelisches Gesundsein so wichtig wie das physische. Das gilt für ihn wie auch für seine

Trainingspartner. „Es ist mein christlicher Hintergrund. Die Seele ist mir auch wichtig. Wer nur sportlich gesund ist, ist noch nicht ganz gesund.“ Das unverkrampte, bisweilen nicht zu strenge Anwenden von Fitness-Regeln im Alter verbürge Lebensfreude, sagt er. Beispiel Ernährung: Die vier

Männer überlassen dieses Feld der Kochkunst und Klugheit ihrer Gattinnen. „Meine Frau portioniert ganz genau“, erklärt Friedhelm Hartmann lächelnd, „aber wenn sie mal nicht da ist, lebe ich auch ganz ungesund. Dann gibt's Pommes und Schnitzel – und noch ein Viertel.“

„Dr. Runge kann Menschen einfangen“

■ Es wird kein trockener Vortrag werden, versprechen die vier Stettener Organisatoren der Veranstaltung am Mittwoch, 5. Februar, in der Stettener TV-Halle. Dr. Runge trage seine Botschaft humorvoll, menschlich vor. **Beginn ist um 19 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr.** Der Unkostenbeitrag beträgt vier Euro. Dabei wird sich an das Referat,

das knapp eine Stunde dauern wird, eine Diskussion anschließen.

■ Im zweiten Teil sind dann praktische Übungen **aus dem Programm der „Fünf Esslinger“ geplant.**

■ Am Freitag, 7. Februar, startet dazu ein Kurs in der Stettener TV-Halle **mit Angelika Maurer von 17 bis 18 Uhr.**

tionen genau kontrolliert werden: etwa die Handkraft, die Gehgeschwindigkeit, das Aufstehen aus dem Sitzen, die Flexibilität von Wirbelsäule und Gelenken.

Die vier Männer sind im TV schon immer aktiv und damit sozial eingebunden. In die „Altersübungen“ seien nun aber andere Dinge mit aufgenommen worden, sagt Hans Fink, Dinge, die im Zusammenwirken den Bedürfnissen der über 60-Jährigen gemäß sind. Vorsorgeuntersuchungen von Brust, Darm, Prostata etwa, die Früherkennung von Bluthochdruck. Rolf Klumpp gesteht, bei Vorsorgeuntersuchungen sei er nachlässig. Was die auferlegte Bewegung betrifft, zeigt der stellvertretende TV-Vorsitzende aber Einsatz: Bis vor einem Jahr trainierte er im Fitness-Studio. Er treibt Gesundheitssport, fährt im Sommer Fahrrad.

Rolf Dreher walkt, treibt Rückengymnastik, fährt Rad

Rolf Dreher, der frühere TV-Chef, ist seit zehn Jahren im Ruhestand. Ihm bereitet eine alte Knieverletzung Probleme. „Ich will in Bewegung bleiben, weil das dem Knie gut tut. Wenn man merkt, die Sportart ist nix mehr, muss man was anderes machen.“ Dreher lässt sich von Schmerz nicht entmutigen. Gerade deshalb schwört er auf Tempora. Er treibt Rückengymnastik, radelt, marschiert mit beim Nordic Walking, steigt ins Becken zum Aqua-Jogging.

„Was in Verbindung mit Dr. Runge wichtig ist: Es ist nie zu spät, damit anzufangen“, wirft Hans Funk ein. „Auch ein sehr alter Mensch kann seine Muskeln noch stärken. Wir wollen andere erreichen, sie animieren, dass sie was beginnen.“

O steht bei Tempora für „Optimismus“. Ein Gemütszustand, der bisweilen, je älter man wird, phasenweise, vor allem in den tristen Wintermonaten, von dunklen Gedanken überschattet werden kann. Aber unser Leben ist das, was unser Denken daraus macht, doziert Altersmediziner Martin Runge. Wer das Älterwerden resignierend, passiv nur erleiden wolle, habe seine Entscheidung schon getroffen. Friedhelm Hartmann ist nicht nur fit, er schöpft gegen Trübsinn aus seinem Glauben. Als Trainer von Seniorengruppen gibt er am Ende gern was Positives auf den Weg: Texte von Jörg Zink oder Eugen Roth. Ein wenig Tapferkeit und Zuversicht gehört dazu.

Neuromuskuläre Funktionen können gemessen werden

Hans Fink hebt das Besondere der Tempora-Regel hervor: Ihre einzelnen Aspekte seien so neu nicht, „aber hier sind die Dinge analytisch und systematisiert und damit überprüfbar.“ So setzt Dr. Runges Methode auf die für medizinische Behandlung unverzichtbaren Messungen. Die Therapie der motorischen Schlüsselfunktionen kann minutiös geplant, die neuromuskulären Funk-