

Der Entschlossene



Peter Stache hat einen Teil seiner Berufslebens bei der Bundeswehr verbracht und war später für die Deutsche Post tätig. In seiner Freizeit ging es unregelmäßig wandern und Walken, im Sommer zog es ihn mit der Familie ab und zu in die Berge. Jetzt macht der inzwischen fröhlich pensionierte Senior bei „Fit bis 100“ mit. „Das ist eine tolle Sache. Ich fühle mich hinterher wohler und auch entspannt“, betont der in Deggen-dorf geborene 62-Jährige. Halbmarathon in Nordic Walking „und etwas für die allgemeine Fitness“ unternehmen: So lauten seine zwei hauptsächlichen Ziele als Teilnehmer der SZ-Aktion. Zwar war Peter in jungen Jahren im Karate und Taekwondo aktiv. Wegen Hüftprobleme musste er später jedoch kürzertreten, später musste er sich zu sportlicher Betätigung oftmals „geradezu quälen“. Nach der absolvierten Diagnostik, die ihm nicht ganz so gute Lungenwerte bescheinigte, wurde ihm zweimal Nordic Walking die Woche zu je 45 bis 60 Minuten zur Kräftigung verordnet. Einmal wöchentlich war der Vater zweier Kinder bislang auch zu Besuch in einem Fitnessstudio.

Die Sportskanone



Ihre Mutter, die sie zuletzt gepflegt hatte, ist 98 Jahre alt geworden. Genauso alt will auch Mari- anne Blumer aus Ebenweiler erreichen, und eventuell noch etwas älter. Blickt man auf ihre sportliche Vita, kommt man aus dem Staunen nicht heraus: Ob Skifahren, in der Betriebssportgruppe eines großen Unternehmens in der Region während ihrer beruflichen Tätigkeit, Spinning, auf den Klettersteigen oder Wandern und Ski-Skaten: Die 64-jährige Mutter eines Sohnes lässt nichts aus, um ihr Lebensziel tatsächlich zu erreichen. Vor Jahren bestieg sie den Kilimanjaro 5000er-Berg in Nepal und hielt sich kurzzeitig auch im Basiccamp am Mount Everest auf. Regelmäßig seit 2012 betreibt sie auch Nordic Walking. Für die Grundkondition sei das absolut das Richtige. „Ich habe mir gedacht, dass das eine super Sache ist, teilzunehmen“, erzählt Marianne, als sie erstmals von „Fit bis 100“ erfuhr. Ihr verordnetes Anfangsprogramm, Dehnungs- und Kräftigungsübungen alle zwei Tage über jeweils 20 bis 30 Minuten, absolviert sie konsequent. Ihr nächstes Ziel: den Elbrus im Sommer erklimmen.

Der Senkrechtstarter



Er spricht vom „inneren Schweinehund“, den es zu überwinden gelte. Und von einem „Startschuss zur mehr Fitness und Gesundheit“. So gesehen, kam für Alfred Plewa die SZ-Leser-Mitmach-Aktion „Fit bis 100“ genau zur rechten Zeit. Der 71-Jährige ist Vater von vier Kindern und zweifacher Opa und arbeitet seit ein paar Wochen eifrig an seinem Trainingsprogramm ab. Das sieht in der ersten Phase viermal Kräftigungs- und Dehnübungen in der Woche über jeweils 45 Minuten vor. „Meine Werte bei der Messung waren befriedigend“, erzählt Alfred. Er gibt damit zu verstehen: Sie hätten auch viel besser sein können. Doch jetzt hat der emirierte Pädagogik-Hochschulprofessor den „gewissen Druck“, der ihm bislang fehlte, um an der eigenen körperlichen Fitness zu arbeiten. „Ich bin wirklich erstaunt und verspiere nach kurzer Zeit ein psychisches Wohlgefühl.“ Womöglich kann er jetzt auch sein Trauma aus der Kindheit und Jugend überwinden, das ihn länger verfolgt hat. Den Schulsport empfand er unerträglich. „Die Sportlehrer haben sich früher nur für die Guten interessiert.“



Beim Hüttenaufenthalt der „Fit bis 100“-Teilnehmer durfte unter Anleitung von Markus Weber (Zweiter von rechts) eine kleine Schneeschuhwanderung nicht fehlen. Zu jenem Zeitpunkt waren die einschneidenden Änderungen rund um die Ausbreitung des Coronavirus nicht absehbar. FOTO: ANDREA FINK

Als der Schnee zum Wandern rief

„Fit bis 100“: Gemeinsamer Hüttenaufenthalt kurz vor der Corona-Krise

Von Peter Schlefsky

GARGELLEN/MONTAFON - Es waren zwei unbeschwerte Tage, die die sechs Teilnehmerinnen und Teilnehmer der SZ-Aktion „Fit bis 100“ kurz vor Inkrafttreten der ersten Schutzmaßnahmen im Zusammenhang mit der Ausbreitung des Coronavirus erleben durften. Eingeladen hatte Markus Weber vom Diagnostikzentrum in Tettang in die von ihm bewirtschaftete Hütte auf der Madrisa-Alm im Montafon. Bei einem ausgewogenen Mix aus Theorie und Praxis standen Themen rund um die körperliche Fitness im Alter. Eine Schneeschuhwanderung rundete den Hüttenaufenthalt ab.



Damals war es noch möglich: Ohne Mindestabstand und in gemütlicher Runde tauschen sich die Teilnehmer von „Fit bis 100“ mit den Referenten beim Abendessen aus. FOTOS: PETER SCHLEFSKY

Strahlender Sonnenschein empfing die Gäste aus dem Oberschwäbischen, die zur Mittagszeit unterhalb der Seminarunterkunft eintrafen und mit ihrem Reisegepäck von dort aus die restlichen rund 200 Meter durch den knöchel hohen Schnee stapften. Auf der Terrasse der Hütte und in deren Räumlichkeiten empfing sie ein supergemütliches Ambiente.

Nach einer kurzen Kaffee- mit anschließender Begrüßungsrunde war keine Zeit zu verlieren. Neben „Hüttenwart“ Markus Weber und Felix Heppeler vom Tettanger Motion Analyse- und Beratungszentrum – beide nahmen bei den Teilnehmern die im Februar erfolgte Eingangs-Diagnostik vor – war auch Martin La-

chenmayer aus Ravensburg gekommen.

Der Geschäftsführer des Gesundheitsdienstleisters Radius, bei dem die Senioren bereits die ersten beiden Kräftigungseinheiten und auch schon eine Yoga-Entspannungsübung absolvieren durften, präsentierte in seinen Ausführungen ein breites Hintergrundwissen rund um Bewegung, Stabilität, Kraft, Ausdauer sowie Dehnen und Entspannung.

Damit der geballte Input an Zusammenhängen für die Köpfe gut verdaulich war, baute Lachenmayer – von Beruf Osteopath und Physiotherapeut – in seinem Vortrag zahlreiche praktische Übungen ein, die die Senioren dankbar annahmen. Er beschrieb die Voraussetzungen, um auch im fortgeschrittenen Lebensalter dem zunehmenden Verlust an Bewegungsvielfalt entgegenzuwirken.

Das funktioniere durch ein „funktionelles und alltagsorientiertes“ Training, welches unter Anleitung erfolgen könne und ausgewogen sein sollte. „Je mehr wir unserem Körper Varianten anbieten, desto besser“, betonte Martin Lachenmayer. Früher sei im Seniorensport fast ausschließlich die Muskulatur im Mittelpunkt gestanden. Forschungen haben jedoch ergeben, dass körperliche Fitness die Funktion der Faszien – also die den Körper durchziehende, geschmeidige Muskelhaut – nicht außer Acht lassen dürfe. Ein ausgewogenes Trainingsprogramm, so Lachenmayer, müsse daraufhin abgestimmt sein. Zur Sprache kam auch der Ein-

satz von Faszienbällen und von anderen Hilfsmitteln.

Als die Dämmerung hereinbrach, war in der Hüttenküche Schnippeln von Gemüse angesagt. Schließlich sollte ein gemeinsames Essen den Tag voller neuer Informationen und Eindrücke beschließen. Auf der Terrasse stand eine voluminöse Feuerplatte bereit, auf welcher „Chefkoch“ Markus Weber der leckeren Gemüsepfanne auf dem Feuer den letzten Schliff gab. Die Anwesenden ließen es sich schmecken, der Abendklang mit vielen Gesprächen und einer kleinen Erkundungstour mit lodernen Fackeln aus.

Der zweitägige Aufenthalt habe den Gruppenzusammenhalt gestärkt. Und Raum für die Möglichkeit geboten, an den eigenen Motiven für den Kampf gegen inneren Schweinehund weiter zu arbeiten, ist sich Markus Weber rückblickend sicher.

Abgerundet wurde die Zusammenkunft am nächsten Vormittag mit einer Schneeschuhwanderung, die die Teilnehmer in die Umgebung führte. Danach war Packen und Rückreise angesagt – in eine ungewisse Zukunft, wie sich nun herausstellte.

Bis auf Weiteres müssen die Teilnehmer der SZ-Serie „Fit bis 100“ ihr Trainingsprogramm nun allein weiterführen, sämtliche Termine im März und April wurden ausgesetzt. Die jüngst beschlossenen Ausgangsbeschränkungen lassen keine Zusammenkünfte zu.

Ausreichend trinken, ausgewogen essen und bewegen

Das wird älteren Menschen bei Ausgehbeschränkungen für ihre Fitness empfohlen

Von Peter Schlefsky

RAVENSBURG - Für viele Senioren stellt sich die Frage, wie man in Zeiten der Corona-Pandemie aktiv sein und sich trotzdem – oder gerade deswegen – schützen kann. Einige Antworten hierauf gibt Markus Weber.

• **Auf was kommt es zuallererst an?** „Letztendlich geht es immer darum, das Immunsystem stark und stabil zu halten“, stellt Diplomsportlehrer Markus Weber vom Diagnostikzentrum Tettang fest. „Rausgehen, Sonne tanken und sich moderat bewegen ist dabei ein wichtiger Baustein“. Das alles unter Maßgabe der vorgeschriebenen Sicherheitsabstände zu den Mitmenschen.

• **Abseits von Coronaviren: Vor was muss man in diesen Tagen vor allem auf der Hut sein?** Vorsicht ist bei den aktuellen Temperaturen mit kaltem Ostwind geboten, so Weber weiter. Er empfiehlt allen, die etwas frische Luft schnappen wollen, sich gut einzupacken

und nicht zu lange draußen zu sein.

• **Wie lange soll ich mich im Freien aufhalten?** Die Dauer der Bewegungseinheit hängt natürlich vom gewohnten Pensum ab. Wer also bisher schon regelmäßig draußen war, kann sein Aktivitätsmaß beibehalten. Wichtig ist vor allem die richtige Intensität, das heißt Überforderung meiden. Denn das dämpfe das Immunsystem. „Lieber etwas langsamer als zu schnell“, lautet die Devise von Weber als Tipp für Senioren.

• **Was ist, neben Bewegung, für ein gesundes Leben im Alter sonst noch wichtig?** Die Ernährung ist die zweite Säule für ein stabiles starkes Immunsystem. Bei aktiven älteren Menschen ist hier vor allem ein ausreichende Trinkmenge elementar. Gleichzeitig sollte das Essen viel Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine enthalten. „Reichlich Gemüse ist hier angesagt, auch etwas Obst ist hilfreich“, erklärt Weber.

• **Und was muss außerdem beachtet werden?**

Letztendlich sind es natürlich die vielen Schutzmaßnahmen, die man allorts lesen kann. Ein wichtigen Zusatz-Tipp kommt von Markus Weber: Damit der Teller mit guten frischen Sachen voll wird, kann der Senior auch seine Kinder oder Enkel bitten, den Einkauf für ihn zu übernehmen, um so die „Gefahrenzone“ komplett zu meiden.

Bleiben Sie gesund!

Die „Fit bis 100“-Senioren sowie das Orgateam um Martin Lachenmayer, Felix Heppeler, Markus Weber und Peter Schlefsky wünschen allen SZ-Lesern, dass sie gesund bleiben – und geben einen Tipp: Finden Sie eine gute Mischung aus Indoor-Training (Anleitungs-Videos hierzu gibt es inzwischen zuhauf im Netz) sowie Bewegung an der frischen Luft. (sz)

Datum	Tag	kg	RP	Stoff
08. Feb.	So			
09. Feb.	Mo			
10. Feb.	Di			große sportmedizinische Leistung und Ausgabe Trainingspläne
11. Feb.	Mi			
12. Feb.	Do			
13. Feb.	Fr			
14. Feb.	Sa			
15. Feb.	So			Nordic Walking, GA1+2, Puls in der Ebene Steigungen bis max. 143, 45 min, anst. 18
16. Feb.	Mo			Gymnastik/Übungsplan MOTION: Kraft/Dehnung 3,5,6
17. Feb.	Di			Ruhetag
18. Feb.	Mi			Besprechung Testergebnisse, Gymnastik Walking Einheitszeit mit Markus, Treffpunkt Alfred Plewa, Mühlbachstr. 41 in Wäldert
19. Feb.	Do			Nordic Walking, GA1+2, Puls in der Ebene Steigungen bis max. 143, 60 min, anst. 18
20. Feb.	Fr			Ruhetag
21. Feb.	Sa			Nordic Walking, GA1, Puls bis 129, 60 / Stretching D 14-18
22. Feb.	So			Gymnastik/Übungsplan MOTION: Kraft/Dehnung 3,5,6
23. Feb.	Mo			Ruhetag
24. Feb.	Di			Kräftigungstraining, Treffpunkt Plewa
25. Feb.	Mi			Ruhetag
26. Feb.	Do			Nordic Walking, GA1+2, Puls in der Ebene Steigungen bis max. 143, 60 min, anst. 18
27. Feb.	Fr			Ruhetag
28. Feb.	Sa			Nordic Walking, GA1, Puls bis 129, 60 / Stretching D 14-18
29. Feb.	So			

Jeder Teilnehmer kann mit seinem individuell Trainingsprogramm auch in Zeiten des Coronavirus daheim arbeiten.

Die Selbstbewusste



„Nach Familie, Beruf und Pflege der Eltern bin ich jetzt dran!“ Selbstbewusst formulierte Brigitte König aus der Gemeinde Berg in ihrem Bewerbungsschreiben ihr Motiv zur Teilnahme. Ob Fitnessstudio, Wandern, Walken und Fahrradfahren, Yoga oder ihre vier, demnächst fünf Enkel, die sie „auf Trab“ halten: Schon immer war die 69-Jährige sportlich unterwegs. Als Jugendliche begeisterte sie sich fürs Schwimmen im Verein und nahm dabei auch überregional an Wettkämpfen teil. Bislang fehlte mir der Ehrgeiz. „Ich hatte Ausreden und brauchte früher immer jemanden, um für die Fitness etwas zu tun“, gibt Brigitte offen zu. Als sie von „Fit bis 100“ erfuhr, war sie sehr angetan davon. Jetzt freut sie sich, dabei zu sein. „Struktur ist mir sehr wichtig“, sagt die Seniorin, weswegen sie sich sehr über ihren individuell erstellten Trainingsplan freut. Der beinhaltet jeden zweiten Tag Kräftigungs- und Dehnübungen über je 30 Minuten. Eine richtige Alpenüberquerung“, das sei ihr vorrangiges Ziel. Und sie merkt schon erste Fortschritte: „Manche Sachen kann ich jetzt besser.“

Der Oldie



Als Flakhelfer wurde er am Ende des Zweiten Weltkriegs noch eingezogen. Nun ist er 92 Jahre, hat 18 „tolle“ Enkel und immer noch körperlich fit und geistig voll präsent. Alois Thoma ist der sozusagen Dienstälteste der sechs „Fit bis 100“-Teilnehmer. „Man merkt halt, dass es gut tut“, lautet das Fazit des gebürtigen Ravensburgers, der in Baienfurt lebt und sich als Teilnehmer in früheren Jahren einen Namen gemacht hat. Für seine erstaunlich gute Verfassung, körperlich wie mental, hat Alois schon immer viel unternommen. „Schwimmen war das A und O“, bekennt der Vater von drei Töchtern, der einmal pro Woche in der Thierme Bad Waldsee und dem Baienfurter Hallenbad schwimmt. Früher gesellten sich Wanderausflüge, Radfahren und viel Spazierengehen dazu, immer wieder auch größere Strecken, manchmal begleitet ihn die Hauskatze. „Ich gehe keiner Treppe aus dem Weg“, verrät er. „Fit bis 100“ sprach ihn an, die Bewerbung reichte er postwendend handschriftlich ein. Und auch mit dem Pulsmessgerät konnte er sich in der Zwischenzeit anfreunden.

Die Rückkehrerin



Margret Beier- Veit ist schon früher regelmäßig sportlich unterwegs gewesen. Langlaufen, Skifahren und auch Wandern standen auf dem Programm der heute 68-Jährigen. Kein Wunder, ist sie doch in Isny im Allgäu geboren und hatte dort die Berge in jungen Jahren sozusagen vor der Haustür. Das klappte ohne Motivation von außen, sie hat sich immer selbst motivieren können. Nach einer langwierigen Schulterverletzung musste die Mutter zweier Kinder und mehrfache Oma eine lange Zwangspause einlegen und fand nicht mehr so richtig Anschluss an die sportliche Betätigung. Daher kam ihr die ausgeschriebene SZ-Aktion „Fit bis 100“ gerade recht. „Ich habe das gelesen und gleich zum meinem Mann gesagt: Da bewerbe ich mich“, so Margret, die in Horgenzell lebt und sich vorgenommen hat, auszuloten, wo ihre körperliche Belastungsgrenze ist. Ihr Ziel ist es, „wieder besser reinzukommen“. Nun arbeitet sie ihr Trainingsprogramm ab, welches, neben Gymnastik, eine kürzere Kräftigungseinheit von 30 bis 45 Minuten und eine längere Einheit beinhaltet.