

terzStiftung

Beachtliche Fortschritte nach drei Monaten Training

Die terzStiftung Berlingen lancierte auch in diesem Jahr das von René Künzli geleitete Projekt «Blib fit und mobil» für Menschen Ü-65. Die technische Projektleitung oblag dabei Physiotherapeutin Ruth Dolder, unterstützt von vier Qigong-Lehrerinnen und einem -Lehrer. Das Projekt wurde von der Gesundheitsförderung Thurgau massgeblich finanziell unterstützt. Dieses überwacht die Qualität und Durchführung. Nun liegen die überraschenden Resultate des Herbst-Zyklus 2023 vor.

Von Werner Lenzin

BERLINGEN «Im Bereich der Gymnastik wird grundsätzlich Kraft, Koordination und Ausdauer trainiert, und der Bereich Qigong umfasst die innere Zentrierung, die Beweglichkeit und ganz besonders auch die Stehstabilität», erklärt Projektleiter René Künzli. Der Kurs erstreckt sich über drei Monate und beinhaltet zwölf Trainingseinheiten in Form von einer Stunde pro Woche. Die Gymnastik und das Qigong-Training werden gemäss den Verantwortlichen alternierend durchgeführt. Am ersten Trainingstag werden messbare Leistungstests und das erste Training durchgeführt. Drei Monate später werden im Rahmen des letzten Trainingstags die identischen Leistungstests wiederholt und der Trainingserfolg gemessen. «Die dabei ermittelten Resultate sind auch für uns verblüffend und überaus zufriedenstellend», sagt Physiotherapeutin Ruth Dolder.

Die Trainingserfolge in den fünf Bereichen

In Sekunden gemessen wird die Rumpfkraft Ausdauer. Dabei liegt die Testperson auf dem Boden, stützt sich auf die Arme und auf den Zehenspitzen ab und achtet darauf, dass der Körper möglichst waagrecht ca. 15 cm über dem Boden ist. Dann wird die Zeit gemessen, wie lange die Person in dieser Position bleiben kann. Die Steigerung betrug hier 146 Prozent. Die Koordinationsleiter, eine zehn Meter lange Plastik-Leiter, liegt auf dem Boden. Hier gilt es für die Testperson, möglichst rasch die Sprossen einmal innen zwischen den Sprossen und bei der nächsten Sprosse im Aussenstand abzuschreiten. Koordinationsfehler, wie beispielsweise zweimal nacheinander ein Innenstand, gelten als Fehler. Die Zeit wird dann gestoppt, wenn die Testperson das Leiterende erreicht hat. In diesen beiden Disziplinen zeigte sich eine Steigerung von 40 Prozent und 84 Prozent. Das Messen der Kraft in den Händen wird mit einem Gerät, das die Testperson fest zusammenpresst, in Kilogramm gemessen. Die Steigerung betrug in der rechten Hand 108 Prozent und in der linken Hand 103 Prozent. Beim Eruien der Beinkraft sitzt die Testperson auf einem Stuhl ohne Lehne und stellt den rechten Fuss vor den linken Fuss. Dann steht sie auf, dies, ohne sich auf dem Stuhl abzustützen. Die Anzahl des Aufstehens wird gezählt. Danach kommt der Wechsel mit der Fussstellung. In diesem Bereich wurden die grössten Steigerungen erzielt: Beinkraft rechts (229 Prozent) und Beinkraft links (224 Prozent). Bei der Gleichgewichtsmessung steht die Testperson im Einbeinstand auf einem Bein und gemessen wird dabei die Zeit, wie lange sie auf einem Bein stehen kann. Dabei zeigte sich auf dem rechten Bein eine Steigerung von 152 Prozent und auf dem linken Bein eine solche von 150 Prozent. Sowohl Gleichgewicht wie Beinkraft sind ausgezeichnete präventive Übungen gegen Stürze. Jeder Kursteilnehmende verfügte über ein Stammbblatt, auf welchem die Eintritts- und Schlusswerte eingetragen werden. Die Berechnung der Differenz zwischen den beiden Ergebnissen zeigt danach den Trainingserfolg oder eben den Misserfolg.

Nächste Kurse starten ab Mitte Februar

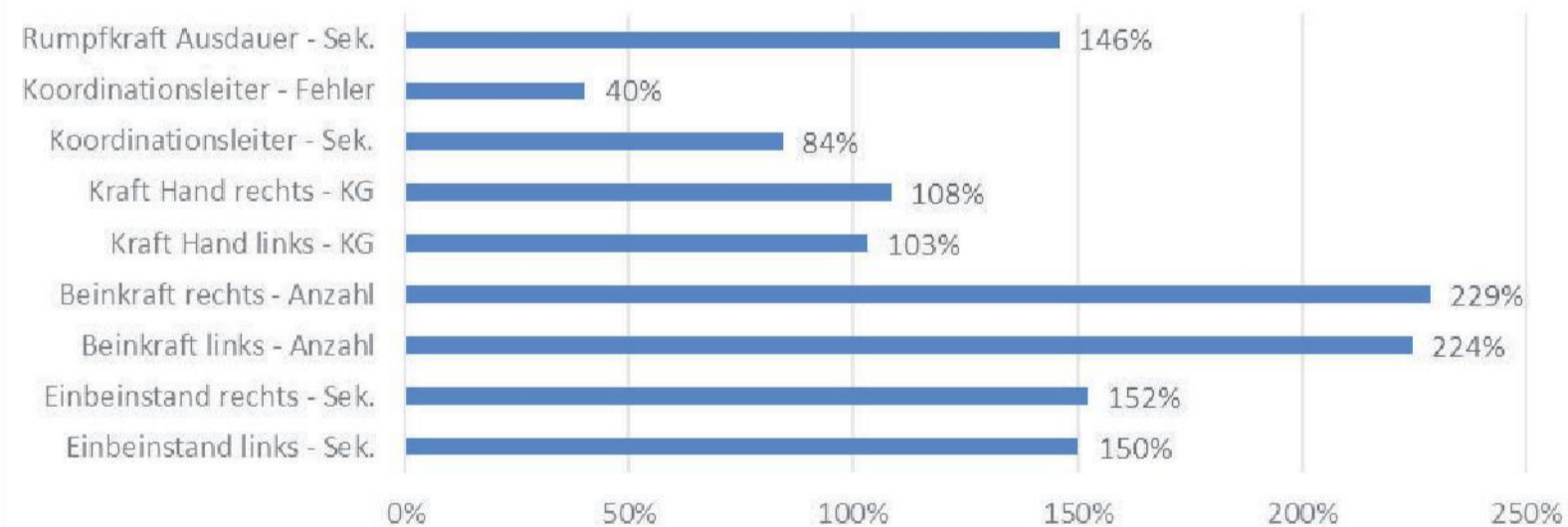
«Die erzielten Werte sind wirklich beeindruckend und es ist bedauerlich, dass nicht mehr ältere Menschen ein solches



Beim Eintrittstest: Im Bild Ruth Dolder mit Testperson

Bild: Werner Lenzin

"Blib fit und mobil" Training Herbst 2023 Erfolg in %



Training eigenverantwortlich während lediglich einer Stunde pro Woche durchführen», lautet das Fazit von René Künzli und Ruth Dolder. Weshalb ist dies bedauerlich? «Weil damit auf sehr viel Lebensqualität und auf ein gutes und vitales Altern verzichtet wird, was dem Einzelnen schadet», lautet ihre Erklärung und sie halten fest: «Alle wollen möglichst lange selbstbestimmt und selbständig in den eigenen vier Wänden alt werden. Ein solches Training ist keine Garantie dafür, schafft aber ausgezeichnete Voraussetzungen.»

Die nächsten Kurse starten am Dienstag, 13. Februar 2024. Anmeldungen über www.blibfitundmobil.ch.

terzStiftung

Jetzt anmelden und mitmachen!

Fit und gesund ins neue Jahr - Blib fit und mobil
In: Frauenfeld, Weinfelden, Berlingen, Kreuzlingen, Arbon

Kostenlose Teilnahme
Hier anmelden: www.blibfitundmobil.ch
Für Auskünfte: 052 723 37 00