

Seniorenverband BRH rät: Für sich etwas Gutes tun, in Bewegung bleiben!

21.06.2021



Mit Fahrradfahren ohne Elektomotor hält sich

das 73-jährige BRH Mitglied fit, jetzt sportt ihn auch schon der 5-jährige Marli als Mitfahrer an. Beide erreichten nach einer Strecke von 45 km den Kölner Dom.

(Euskirchen) Möglichst ein langes, gesundes und unbeschwertes Leben führen – das wünschen wir uns alle. Gene, Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schlaf bilden dabei wichtige Säulen, die die Gesundheit positiv beeinflussen können. Wer sich also etwas Gutes tun will, sollte ihnen besondere Beachtung schenken.

Für Senioren gilt dabei auch im Alter: Wer sich viel bewegt, fördert maßgeblich seine Gesundheit. Selbst leichter Sport stärkt die Abwehrkräfte, baut Stress ab und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vor. So muss man nicht direkt zum Leistungssportler werden. Fachleute raten den Senioren: Schon ein kurzer Spaziergang täglich reicht aus, um die Lebenserwartung erheblich zu erhöhen.

Kein Wunder also, wenn der Seniorenverband BRH Euskirchen mit ins Horn stößt und die älteren Menschen auffordert, in Bewegung zu bleiben. Eine Studie macht das auch deutlich: Wer täglich mehr als neun Stunden im Sitzen verbringt, erhöht sein Risiko, frühzeitig zu sterben. Deshalb die BRH-Tipps für

den Alltag: Schwimmen oder Radfahren als der ideale Start für Anfänger. Zudem sorgt Spaziergehen in der Natur nicht nur für ausreichend Bewegung, sondern versorgt den Körper auch mit frischer Luft. Härter wird es da schon, wenn man empfiehlt: Statt dem Aufzug lieber die Treppe nehmen! In einer Gemeinschaft geht dann alles besser, deshalb der Tipp: Gleichgesinnte suchen, in einer Gruppe machen sportliche Aktivitäten gleich viel mehr Spaß. Es gibt viele weitere Möglichkeiten für Senioren, sich körperlich zu betätigen. Wichtig beim Auswählen ist, die Sportart sollte gesund halten und Freude bereiten.

Der Seniorenverband hat sich einmal bei den Mitgliedern umgehört und auf die Frage „was macht ihr sportlich?“ interessante Antworten gehört. Hier nachfolgend eine kleine Auswahl. **Mitglied Karin O.** rät, in jedem Alter täglich Bewegung in den Alltag zu integrieren. Sie walkt seit 16 Jahren mit drei Frauen aus dem Nachbarort, auch in der Corona Zeit. „Wir laufen durch den Wald, die frische Luft und das Vogelgezwitscher macht die Seele frei. Die Gelenke freuen sich, es mildert die Arthrose und außerdem kommt die Unterhaltung nicht zu kurz!“

Mitglied Georg S. fährt jeden Tag ca. ein bis zwei Stunden mit dem Fahrrad durch die umliegenden Felder und genießt den Wandel der Jahreszeiten. „Auch wenn ich jedes Jahr wieder darüber überrascht bin, dass ich Weizen, Gerste und Roggen nicht unterscheiden kann!“ Zusätzlich aber könne er wunderbar abschalten, sich nicht über die aktuellen politischen Beschlüsse ärgern, sondern seine eigene Achtsamkeit zu den wichtigen Themen aufrechterhalten. Nicht um sich unbedingt sportlich fit zu halten, sondern um ausreichend etwas für seine körperliche Leistungsfähigkeit zu tun, sei der Antrieb.

„Früher ging ich gerne joggen, dadurch bekam ich den Kopf frei vom Alltagsstress“, erinnert sich **Mitglied Gerhard W.** Sein persönliches Highlight war sogar seine Teilnahme am Köln-Marathon im Jahr 2000. Nach einer Hüft OP fiel das aber weg, stattdessen fährt er nun täglich eine Stunde mit dem Rad. „Mit Muskelkraft ohne elektrische Unterstützung. Das tut meinem Körper und meiner Seele gut.“ Und dann berichtet er noch stolz, dass er im letzten Monat noch mit **Enkel Marli (5)** bis nach Köln (Anm.: Strecke von 45 km) gefahren sei. Und liefert zum Beweis auch ein Foto dazu.

Einen Tipp zum Thema liefert uns **Mitglied Dr. Volkhard R.** Gerade während der Corona-Zeit hätten den Über-80-Jährigen die morgendlichen Tele-Gym-Sendungen vom Bayrischen Fernsehen (<https://www.fernsehserien.de/tele-gym/sendetermine>) sehr geholfen. Auch als Sturzprophylaxe, den Rücken schmerzfrei zu halten und die Beweglichkeit zu erhalten. „Wir Älteren müssen ja keine Sportabzeichen mehr erringen. Aber wer stürzt, über Rückenschmerzen klagt, beim Rückwärtsfahren den Kopf nicht mehr weit genug ohne Schmerz drehen kann und nicht zumindest einen Teil der Tele-Gym-Übungen regelmäßig mitgemacht hat, ist selber schuld.“ Wer als Älterer den aktiven Sport nicht übertreibe, dem bringe er viel.

[Zur Nachrichtenübersicht](#)