



## BAGSO-Podcast 4: Fit bleiben zu Hause

**Musik:** Jingle

darauf Titel: Zusammenhalten in dieser Zeit

**Musik:** Jingle kurz hoch

Sprecherin: Fit bleiben zu Hause

**Musik:** Jingle Ausklang

**Sprecher:** Es ist nicht einfach. Aber es geht. Sagt Roswitha Verhülsdonk. Die Ehrenvorsitzende der BAGSO ist 93 Jahre alt und macht jeden Tag eine halbe Stunde Gymnastik. Angewöhnt hat sie sich das, erzählt sie, als sie 1972 ihr Bundestagsmandat übernahm. Als Abgeordnete hatte sie schlicht keine Zeit mehr für Sportkurse, und das Training musste zu Hause stattfinden.

**Sprecherin:** Auch heute noch macht Roswitha Verhülsdonk jeden Morgen ihre Übungen. Und trotzdem hat sich durch Corona auch in ihrem Leben etwas verändert. Sie geht nicht mehr selbst einkaufen und ist insgesamt mehr zu Hause. Dadurch fällt viel tägliche Bewegung weg. Zum Ausgleich läuft sie jetzt jeden Morgen aus der dritten Etage nach unten, holt die Zeitungen für alle und legt sie den Nachbarn vor die Wohnungstüren. Dabei ist der Aufzug natürlich tabu, denn die Treppe ist Teil des Fitnessprogramms.

**Sprecher:** Genau richtig, findet Professor Winfried Banzer, Sportmediziner aus Frankfurt am Main. Denn Treppensteigen ist eine gute Übung für das Herz-Kreislaufsystem, genau wie zügiges Spazierengehen. In den meisten Bundesländern ist das alleine oder in Begleitung einer anderen Person erlaubt. Und wer nicht raus kann oder darf, weil er oder sie zum Beispiel unter Quarantäne steht, kann notfalls auch vor dem offenen Fenster auf der Stelle marschieren. Hauptsache, der Kreislauf kommt in Schwung.

**Sprecherin:** Fünfmal die Woche eine halbe Stunde Walken, Rad fahren, oder einfach mit Tempo spazieren gehen, das wäre ideal, meint der Sportmediziner. Dabei sollte die Belastung immer so sein, dass man sich gerade noch unterhalten kann. Wer keine halbe Stunde am Stück schafft, kann die Zeit auch in kürzere Intervalle einteilen. Auch drei Mal zehn Minuten sind gut.

**Sprecher:** Neben der Ausdauer spielen auch Kräftigung und Koordination eine Rolle. Das Gleichgewicht lässt sich zum Beispiel gut trainieren, indem man wie eine Seiltänzerin über eine Schnur läuft, die auf dem Boden liegt. Oder wenn man eine gewisse Zeit lang – beim Zähneputzen zum Beispiel – auf einem Bein steht.

**Sprecherin:** Zu den Kräftigungsübungen zählt die klassische Gymnastik wie Kniebeugen oder Liegestütze. Die kann man auch stehend machen, indem man sich mit den Armen immer wieder von der Wand abdrückt. Auch eine Stuhllehne oder ein paar Wasserflaschen als Hantelersatz können gute Trainingsgeräte sein, meint Ingo Froböse. Er ist Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln und leitet das Institut für Bewegungstherapie. Für das Bundesgesundheitsministerium hat er ein Video produziert, in dem er einfache Übungen zeigt, mit denen sich Seniorinnen und Senioren zu Hause fit halten können.

**Sprecher:** Dieses Video und andere mit gleichem Inhalt lassen sich leicht im Internet finden, wenn man als Suchbegriffe „Tipps“ und „Fitness für Ältere“ eingibt. Im Netz gibt es auch zahlreiche Texte und Fotos, mit denen Übungen erklärt werden und sogar Sportkurse, an denen man live per Videotelefonie teilnehmen kann.

**Sprecherin:** Wer das Internet nicht nutzt, hat nicht ganz so viel Auswahl. Aber das heißt nicht, dass es keine Möglichkeiten gibt. Hier ist vor allem das Engagement der Sportvereine und Trainer gefragt. In einer Duisburger Seniorenwohnanlage zum Beispiel haben Mitarbeiter und Bewohner die Sportstunde jetzt einfach verlagert. Die Übungsleiterin steht unten auf dem Rasen und die Bewohnerinnen und Bewohner turnen oben auf ihren Balkonen mit – einzeln und auf Abstand.

**Sprecher:** Natürlich gibt es auch Bücher, in denen Gymnastikübungen genau erklärt werden. Und der Deutsche Turnerbund stellt Vereinen schriftliche Trainingsanleitungen zur Verfügung. Die können sie ausdrucken und ihren älteren Mitgliedern in den Briefkasten werfen. Damit ist Gymnastik auch ohne Internetzugang möglich.

**Sprecher:** Auch Roswitha Verhülsdonk kann die Videos im Netz nicht für ihr Training nutzen. Denn sie kann nicht mehr gut sehen, und der Computerbildschirm ist zu klein. Aber sie besitzt einen extra großen Fernseher. Und in verschiedenen Programmen, zum Beispiel im Hessischen und Bayerischen Rundfunk, erzählt sie, werde derzeit wieder viel geturnt. Da könne man - auch ohne Internet – ganz einfach

mitmachen. Kurze Übungen, die ihr besonders gut gefallen, hat sie schon in ihr Tagesprogramm eingebaut. Vor allem, wenn sie lange gesessen habe, erzählt Roswitha Verhülsdonk, mache sie diese Übungen zehn oder 20 mal und fühle sich dann gleich wieder beweglicher.

**Sprecherin:** Nicht zu lange sitzen, das rät auch Winfried Banzer. Um das bewusst zu vermeiden, könne man zum Beispiel zwischendrin immer mal wieder ein paar Sachen im Haushalt erledigen oder beim Telefonieren durch die Wohnung laufen. Je mehr Bewegung, desto besser. Übernehmen könne man sich beim Training zu Hause eigentlich nicht, meint der Sportmediziner. Nur, wer akut erkrankt sei, solle sich schonen. Im Zweifelsfall kann der Hausarzt beurteilen, was man sich zumuten kann, und ob es etwas gibt, das man vielleicht doch besser lassen sollte.

**Sprecher:** Das Alter allein ist jedenfalls kein Grund, nichts zu tun, sagt Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule. Denn Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination lassen sich auch mit 80 oder sogar 90 Jahren noch aufbauen und steigern. Man sei nie zu alt, um mit dem Sport anzufangen, sagt Ingo Froböse. Und wer seinen inneren Schweinehund erst überwinden muss, dem rät er, sich anfangs nicht zu viel auf einmal vorzunehmen. Lieber kleine und realistische Ziele, die man dann auch erreichen kann. Denn das motiviert.

**Sprecherin:** Anfangen mag ja noch leicht sein. Aber dranbleiben, das ist häufig das Problem. Gerade für viele ältere Menschen steht beim Sport der soziale Aspekt im Vordergrund, erzählt Winfried Banzer. Das Treffen mit den Tennisfreunden oder den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Gymnastikgruppe sei für viele mindestens so wichtig wie die Bewegung selbst. Um in der jetzigen Zeit die Motivation nicht zu verlieren, müsse man sich etwas einfallen lassen, meint der Sportmediziner.

**Sprecher:** Er schlägt vor, dass man mit seinen Sportfreunden auch weiterhin feste Zeiten fürs Training vereinbart. Dann kann man sich hinterher am Telefon darüber austauschen, wie es gelaufen ist. Wer den Wettkampf braucht, meint Winfried Banzer, könne den auch indirekt zum Beispiel mit anderen Hausbewohnern austragen. Dazu hängt man einfach einen Zettel in den Hausflur, auf dem jeder notiert, welche sportlichen Herausforderungen er meistern will – oder schon gemeistert hat. So kann man sich mit anderen messen, auch wenn man nicht gemeinsam trainieren kann. Und natürlich kann man auch immer gegen sich selbst

antreten. Zum Beispiel indem man jeden Tag die gleiche Strecke läuft und dabei die Zeit stoppt.

**Sprecherin:** Roswitha Verhülsdonk ist da nicht so ehrgeizig. Einen Wettkampf, sagt sie, braucht sie nicht mehr, aber einen kleinen Spaziergang am Nachmittag schon. Denn zwar könnten nette Nachbarn ihr den Einkauf abnehmen, meint sie, aber leider könnten die ja nicht für sie trainieren. Fit bleiben müsse nach wie vor jeder für sich selbst.

**Sprecher:** Aber vielleicht ist das ja auch eine Gelegenheit: Wer jetzt mit dem Wohnzimmersport anfängt, hat gleich drei Vorteile: Die Übungen strukturieren den Tag. Sie sind gut für die Psyche und sie verbessern Fitness und Gesundheit. Und zwar nicht nur für die Zeit der Krise, sondern auch für die Zeit danach.

**Musik:** Jingle Ausklang  
darauf Abbinder: Zusammenhalten in dieser Zeit. Ein Podcast der BAGSO.

Text: Katja Nellissen

Redaktion: Barbara Stupp

Kontakt: [stupp@bagso.de](mailto:stupp@bagso.de)

Ein Podcast der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen