

Älter werden und fit bleiben

Sissach | Ein Gesundheitsnetz hilft, die Fitness im Alter zu bewahren

Damit der immer älter werdende Mensch seine zusätzlichen Lebensjahre auch geniessen kann, sind Training und Fitness im Alter unabdingbar. Wie das zu erreichen ist, war Thema des letzten «Uni-Talks» dieses Jahres in Sissach.

Jürg Gohl



Moderatorin Karin Salm (links), Eveline Plattner Gürtler und Arno Schmitt-Tuchsäss sprechen darüber, wie man Sport in seinen Alltag einbauen kann. Bild zvg

Eigentlich ist es ja betäublich, dass wir Menschen ungebremst immer älter werden und die Schweiz bei der Lebenserwartung immer einen Medaillenplatz belegt, ja, sogar Gold holt. Denn mit den geschenkten Jahren verlängern wir nur die letzte, von Krankheiten und Gebrechen gekennzeichnete Lebensphase. Der «Silberne Tsunami», wie er die Überalterung nannte, sei als Herausforderung für die Menschheit sogar schlimmer als der Klimawandel, zitierte Professor Arno Schmitt-Tuchsäss.

Manch eine Zuhörerinnen – die Frauen waren beim dritten und letzten «Uni-Talk» dieses Jahres in der Oberen Fabrik klar in der Mehrheit – wäre da bereits am liebsten heimgekehrt, hätte Schmitt-Tuchsäss nicht sogleich eine Lösung vorgeschlagen. «Fitness und Sport verhelfen uns zu gesunden zusätzlichen Jahren», rät der Sportmediziner, der seit zehn Jahren als Professor an der Universität Basel forscht und lehrt.

Raus aus der Uni, raus aus der Stadt

Die Uni ist Veranstalterin der dreiteiligen Serie «Uni-Talk», die zum nunmehr dritten Mal durch stadtfremere Gemeinden des Baselbiets führte und am vergangenen Donnerstag in Sissach endete. Zur Charmeoffensive der Uni zählten überdies auch Auftritte an Baselbieter Märkten, darunter Reigoldswil, Gelterkinden und Sissach. Vor einem Jahr stellte die Uni bei ihrem Gespräch in Sissach noch das Waldsterben und das eben begon-

nene Waldforschungsprojekt in Hölstein in den Fokus. «Solche Anlässe sind für uns nicht nur eine willkommene Gelegenheit vom Elfenbeinturm runterzukraxeln, sondern auch, um aus ihm rauszugehen», sagt der Universitätsprofessor.

Den Anstoss zum diesjährigen Thema lieferte eine Studie zur Fitness älterer Menschen, die unter der Leitung von Arno Schmitt-Tuchsäss an der Uni durchgeführt worden war (die «Volksstimme» berichtete). Darin wurden ausgesprochen fitte Menschen in unterschiedlichen Alterssegmenten auf Ausdauer, Kraft und Koordination untersucht. Ein noch ausstehender Vergleich mit kranken Menschen soll Aufschluss darüber geben, wie stark Sport im Alter als Medizin wirkt.

Sich fit zu halten, heisse, seinen Körper regelmässig zu fordern, heisse, ihn ausser Atem und die Muskeln zum Brennen zu bringen, sagt Schmitt-Tuchsäss. Er und seine Gesprächspartnerin Eveline Plattner Gürtler aus Gelterkinden führen die klassischen Tipps auf: Treppe statt Lift, im Bus eine Haltestelle früher aussteigen, wandern, sich einen Hund zulegen. Oder ganz einfach:

«Kaufen Sie sich doch», rät Schmitt-Tuchsäss, «einfach neue Jogging-schuhe. Krabbeln Sie einmal durch Ihre Wohnung und bauen Sie dabei ein paar Liegestützen ein.»

Gesundheitsnetzwerk entsteht

Um an der eigenen Fitness zu arbeiten, sei es von Vorteil, wenn man sich einer Gruppe Gleichgesinnter anschliessen kann. Hier kommt Eveline Plattner Gürtler ins Spiel, die Präsidentin Gesundheit und Soziales Oberbaselbiet. An erster Stelle führt sie die Turnvereine an, die gerade in ländlichen Gebieten altersgerechte Fitness anbieten, nennt aber auch Pro Senectute, Seniorenwandergruppen und vieles mehr. «Es besteht ein Angebot, und es besteht auch eine Nachfrage», sagt sie, «doch zu oft finden sich die beiden nicht.»

Ihr Netzwerk, das noch im Wachstum steckt, soll unter anderem dazu beitragen, dass, vereinfacht gesagt, der Wanderer eine passende Wandergruppe in seiner Umgebung findet. Doch es soll auch Gesundheitsfachleuten, etwa Ärzten, dazu dienen, ihre Patienten an die für sie idealen Stellen weiterzureichen.