

Mit schnellen Schritten durchs Seniorenleben

Niederbipp Wissenschaftlerin Eva van het Reve forscht im Alterszentrum Jurablick – und macht den Senioren Beine

VON JOHANNES REICHEN

Acht Meter lang ist der Teppich, den Ernst Zwygart nun betreten muss. Er steht davor mit der Aufgabe, in normalem Tempo darüber zu gehen. Er tut das. Dann soll er etwas schneller gehen, und später dazu auch noch rechnen: von der Zahl 230 fortlaufend die Zahl 3 abziehen. Er zählt, sicheren Schrittes, 227, 224, 221, 218. Neue Rechenaufgaben folgen. «In meinem Alter», sagt er dann, «darf man schon etwas humpeln.» Davon ist jedoch nichts zu sehen. Er ist 82.

Daneben sitzt Eva van het Reve vor einem Bildschirm und gibt Zwygart Anweisungen. Sie verfolgt seinen Gang über den Teppich. Was für sie allerdings wirklich zählt, das zeichnet der Computer auf: Schrittlänge, Tempo, Ausrichtung der Füsse. Auf Zwygart folgen weitere Probanden. Es geht gut, dann und wann aber kommen sie ins Stocken beim Zählen - und beim Gehen.

Sturzgefahr vermindern

Van het Reve, 27-jährig, ist Bewegungswissenschaftlerin an der ETH in Zürich. Sie arbeitet an ihrer Doktorarbeit – und deshalb gerade im Alterszentrum Jurablick in Niederbipp. Vor drei Monaten begann sie hier ihre Arbeit mit 13 Senioren, die in diesen Tagen ihren Abschluss findet. Die Forscherin will wissen, ob ältere Menschen besser gehen, wenn sie zum körperlichen Training auch ihre kognitiven Fähigkeiten trainieren.

«Oftmals passieren Stürze, weil die Aufmerksamkeit auf mehrere Aufgaben verteilt werden muss», sagt sie. «Die Gefahr erhöht sich also beispielsweise dann, wenn jemand während des Gehens ein Gespräch führt.»

Sie geht nun davon aus, dass sicherer läuft, wer seine Aufmerksamkeit nicht zu stark dem Gehen respektive dem Sprechen schenken muss. Hinweisen darauf, dass dies zutrifft, bekam sie schon in der Masterarbeit. «Da hatten wir aber zu wenig Probanden für ein aussagekräftiges Resultat», sagt van het Reve. Nun forscht sie mit viel mehr Personen, am Ende sollen die Daten von etwa 140 Senio-



Forscherin Eva van het Reve und Proband Hans Anderegg.

JOH

ren (siehe Kasten) vorliegen. Die Hälfte von ihnen lässt van het Reve regelmässig am Computer spielen.

Die 13 Teilnehmer aus Niederbipp hat sie in zwei Gruppen aufgeteilt. In den vergangenen drei Monaten

machten in der ersten Gruppe sechs Senioren ausschliesslich Kraft- und Gleichgewichtsübungen. Zweimal pro Woche fanden sie sich für eine Dreiviertelstunde im Fitnessraum ein. «Wir wissen bereits, dass Kraft-

STUDIE: MIT DEM GEHSTOCK GEHTS AUCH

Eva van het Reve untersucht in ihrer Doktorarbeit seit vergangener November die «**Auswirkungen von gezieltem körperlichem Training in Kombination mit kognitivem Training auf die Gangqualität**». Dafür ist die Mitarbeiterin am Institut für Bewegungswissenschaften

und Sport der ETH Zürich in mehreren Altersheimen tätig, derzeit etwa auch in Oberburg, Lengnau oder Muri-Gümligen. Die Teilnehmenden der Studie müssen mindestens 65 Jahre alt sein und vorgängig einen Test absolvieren. So können beispielsweise Personen, die an Demenz leiden

oder schwerwiegende gesundheitliche Probleme haben, nicht an der Studie teilnehmen. «Ein Gehstock oder ein Rollator sind dagegen kein Hindernis», sagt die Bewegungswissenschaftlerin. Rund 20 Prozent der Probanden brächen ihre Teilnahme im Verlauf der Studie ab. (JOH)

und Gleichgewichtstraining sehr wichtig sind, um mobil zu bleiben.»

Darum absolvierten die sieben Teilnehmer der zweiten Gruppe zusätzlich dreimal in der Woche ein zehnmütiges kognitives Training. Am Computer wurden etwa die Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit und die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, geübt.

Besserung ist eingetreten

Zu dieser zweiten Gruppe gehört auch Hanni Schlup. Die 83-jährige hatte kürzlich einen Unfall. «Danach konnte ich fast nicht mehr gehen», sagt sie. «Und seit ich nicht mehr Autofahre, muss ich einfach sicher sein auf den Beinen.» Darum habe sie gerne teilgenommen. Die Mühe im Fitnessraum hat sich gelohnt – ebenso das kognitive Training. Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit beispielsweise seien besser geworden.

Van het Reve, Tochter eines Heimleiters und sportbegeistert, will nun also beweisen, dass Schlups gesteigertes Wohlbefinden kein Zufall ist. Tests am Anfang und Ende der dreimonatigen Studie zeigen die Entwicklung auf: Der Gang der Probanden wird am Computer analysiert, ihre Reaktionsgeschwindigkeit wird gemessen, sie beantworten Fragen zur Mobilität und Sturzangst. Und auch wenn das wis-

senschaftlich stichhaltige Resultat der Doktorarbeit erst in rund zwei Jahren vorliegt, so geben ihr die aktuellen Ergebnisse abermals Recht. «Sie zeigen in die richtige Richtung.»

Beat Hirschi, Leiter des Alterszentrums Jurablick, ist sich jetzt schon sicher, dass der «Beweis» für die Nützlichkeit des kognitiven Trainings erbracht ist. «Ich bekomme nur positive Rückmeldungen.» Die Arbeit van het Reves wird hier weitere Früchte tragen. Ein Fitnesscenter befindet sich schon länger im Alterszentrum. Nun sollen auch die Trainingscomputer weiter zur Verfügung stehen.

Skepsis abgelegt

Ernst Zwygart hat, was seinen Gang angeht, keine grosse Veränderung festgestellt – laut van het Reve nichts Aussergewöhnliches. «Aber körperlich», sagt er, «spüre ich die Auswirkungen des Trainings schon.»

Hans Anderegg, 87-jährig, kommt jeweils zum Mittagessen ins Alters-

zentrum, und er hat sich bereit erklärt, an der Studie mitzumachen. «Am Anfang war ich skeptisch», sagt er. Eine gute Lunge hatte er als passionierter Blasmusiker ja schon. Nun hat er

auch die Anstrengungen im Fitnessraum gut verkraftet. «Das tut gut.» Muskelkater? «Nie.» Dann geht er zum Mittagessen.

«Die Sturzgefahr erhöht sich, wenn jemand während des Gehens ein Gespräch führt.»

Eva van het Reve, ETH Zürich



ZVG

In Huttwil die Form für Polen holen

Verbissen kämpfen sie um den Ball – und beissen dafür auch mal auf die Zähne. Die Fussballerinnen des Schweizer U17-Nationalteams, die sich derzeit im Sportcenter Huttwil auf das erste Qualifikationsturnier zur Europameisterschaft 2012 vorbereiten, müs-

sen alles geben. Denn sie wollen sich nicht nur als Team gut vorbereiten auf das Turnier in Polen, sie müssen sich auch zuerst einen Platz im Kader sichern. Die Gegnerinnen Mitte Oktober kommen aus dem Gastgeberland, Georgien und Lettland. (JOH)

Erster Aare-Fun-Day für Junge

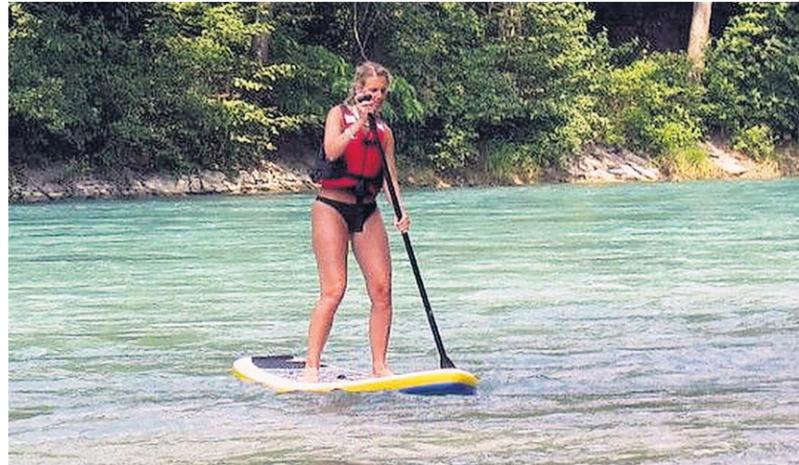
Aarwangen Die Jugendlichen wollen Spass. Der ersten Aare-Fun-Day von ToKJO soll dieses Bedürfnis abdecken.

VON IRMGARD BAYARD

«Die Idee zum Aare-Fun-Day stammt von mir. Sie basiert aber auf einer Bedürfnisumfrage an den Schulen Schwarzhäusern und Aarwangen», sagt Lilian Stettler. Sie ist bei der Kinder- und Jugendfachstelle Region Langenthal ToKJO zuständig für diese beiden Gemeinden sowie Bannwil und Thunstetten-Bützberg. Zusammen mit vier Jugendlichen aus Aarwangen und Bannwil organisiert sie den Anlass, der am 12. August an der Aare bei Meiniswil/Aarwangen stattfindet.

Bereits seit Mai seien sie daran, ein vielseitiges Programm auf die Beine zu stellen. «Während dieser Zeit konnten wir auf die Unterstützung anderer Jugendlicher zählen», sagt Stettler. «Und am Tag selbst gehen uns einigen Helferinnen und Helfer zur Hand.» Geboten wird den Jugendlichen an diesem Freitag viel. Von 12 bis 17 Uhr heisst es Volleyball- oder Fussballspielen, Jonglieren oder Baden – aber auch nur Relaxen ist erlaubt. Wer Lust auf etwas Neues hat, kann sich im Stand-up-Paddling üben (siehe Bild). Vor Ort wird für 40 Franken ein Kurs für diese Trendsportart angeboten.

Von 17 bis 21 Uhr steht ein Grill bereit, auf dem das selber mitgebrachte



Wer will, kann Stand-up-Paddling erlernen.

ZVG

Fleisch zubereitet werden kann. Ein Barbetrieb und Musik ab CD ist ebenfalls vorgesehen. Eine Bewilligung für den Aare-Fun-Day zu erhalten sei kein Problem gewesen, sagt Stettler. Das Landstück in Meiniswil auf Gemeindegebiet Aarwangen wird von Urs Kohler bewirtschaftet. «Kohler ist ein Bekannter eines ToKJO-Mitarbeiters.»

Der Platz kann von zwei Seiten erreicht werden. Entweder ab Amigo Pizzeria in Aarwangen der Meiniswilstrasse entlang bis Ende Meiniswil. Nach dem Wald rechts Richtung Aare abbiegen und rechts der Aare entlang bis zur grossen Wiese. Oder zu Fuss ab Kieswerk Risi dem Wanderweg entlang durch den Banwald bis zur grossen Wiese.

Für 12- bis 18-jährige

Der erstmals geplante Aare-Fun-Day richtet sich an Jugendliche von 12 bis 18 Jahren. «Wir rechnen so mit 30 bis 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmern», schätzt Stettler. Wer den Fun-Day verpasst: Vom 15. bis 28. August ist ToKJO mit der Streetsocceranlage auf dem roten Platz beim Schulzentrum Sonnhalde in Aarwangen präsent. Mehr Infos zu den Aktivitäten der Jugendarbeit gibt es unter www.tokjo.ch.

Das OK: Lilian Stetter (ToKJO), Tatjana Kocher (15, Bannwil), Alain Blattmann (14, Aarwangen), Céline Straubhaar (15, Aarwangen) und Luca Shilova (14, Aarwangen).