

»die Senioren sind auf dem Vormarsch«

In der Tat überwinden immer mehr 50-, 60-, 70- und sogar 80-Jährige ihre Hemmungen und wagen sich in die soundgeschwängerten Kathedralen des Körperkults. Doch bis sie sich durchringen, gehen oft Monate, wenn nicht Jahre ins Land. Da fürchtet der leicht kugelbäuchige Rentner oder die etwas füllige ehemalige Sekretärin, sie könnten mit ihrem altersschlaffen Corpus bei den Mini-Schwarzeneggern und durchgestylten Claudia Schiffers aus Gostenhof und Schweinau mitleidigen Spott hervorrufen. Dann lieber leiden, lieber Rücken- und Gelenkschmerzen ertragen, lieber den Kreislauf so dahinplätschern lassen. Bis sie eines Tages doch nach dem Strohalm »Fitness« greifen.

Und schon am ersten Tag entdecken sie: Es ist alles ganz anders. Kein Spott, kein mitleidiges Lächeln. Im Gegenteil, es entwickelt sich so etwas wie eine Gemeinschaft auf Zeit zwischen Jung und Alt. Man redet sich mit Vornamen an. Man stellt beruhigt fest, dass auch die Jungen Probleme mit den Knochen haben. Ganz selbstverständlich verpassen die 27-jährige Stewardess auf dem federnden Laufband und der neben ihr trimmradelnde 62-jährige pensionierte Polizeibeamte ihren Kniegelenken eine Portion Schmiere.

Marianne ist 70. Sie hat schon immer Sport getrieben. Radfahren, Schwimmen, Wandern. Sie liegt bäuchlings auf dem Rückenstrecker, hält die Beine waagrecht nach hinten, zieht sie wieder an. Neben ihr steht **Helmut Haas(31), sportlicher Leiter im »Campus Sports & Reha-Zentrum« in Nürnberg Mögeldorf.** »Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal Schwierigkeiten mit der Bandscheibe bekomme«, sagt Marianne in einer Verschnaufpause. Seit zwei Jahren macht sie regelmäßig zwei Mal in der Woche ihre Übungen. Übungen, die ganz speziell für sie entwickelt wurden. Die Schmerzen sind nicht ganz verschwunden: »Aber es ist wesentlich besser.«

Mit dem 24-jährigen **Diplom-Sportlehrer Gerd Miebling aus Schwabach hat sich der Geschäftsführer vom »Campus«, Franz Pankofer (51),** einen Spezialisten fürs Training mit Senioren an Land gezogen. Der junge Mann führte schon während seines Studiums an der Sporthochschule in Köln in 15 Altenheimen Experimente durch. Und er erlebte, was inzwischen gängige Expertenmeinung ist: Selbst im hohen Alter lassen sich Muskeln und Sehnen stärken. Miebling erinnert sich an eine 77-Jährige im Heim, die sich nicht mehr allein anziehen konnte. Durch Beweglichkeits-, Kraft- und Gleichgewichtstraining »konnte sie nach sechs Monaten wieder im Stehen in ihre Hose schlüpfen.«

Der Senioren-Spezialist will jetzt bei Altersforschern, den Professoren Oswald und Baumann an der Uni Erlangen, zum Thema Fitness und Senioren promovieren.

Nur wenige wissen, dass Krafttraining auch hilfreich bei Osteoporose ist. Dadurch verbessert sich die Knochendichte. »Schwimmen, Radfahren und Wandern sind hier zu wenig«, versichert Geschäftsführer **Pankofer.** Miebling führt ein spezielles Sturztraining mit den älteren Herrschaften durch.

Franz Pankofer und auch andere Studioleiter, die Fitness mit Gesundheit und nicht nur mit Waschbrettbauch und schwellenden Muckis verbinden, legt Wert darauf, dass für jeden Ein-

zelen ein spezielles Programm entwickelt wird. »Wir sagen nicht, da stehen die Geräte, nun mach mal.« Meist werden noch Yoga, eine Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining angeboten.

Ein Leben voller Schwung

Nur noch mühsam konnte sich der 78-jährige Hans am Treppengeländer in den vierten Stock zu seiner Wohnung hochhangeln. Auch das Atmen machte Schwierigkeiten. Nach eineinhalb Jahren im »**Campus**« teilt er allen mit: »Ich bin heute mit dem Waschkorb voller Wäsche zwei Stufen auf einmal ohne Absetzen in den vierten Stock hinauf.«

Josefine ist heute 74 Jahre alt. 1994 nahm die Osteoporosepatientin, die ein Korsett tragen und ständig Medikamente nehmen musste, die meiste Zeit des Tages liegend verbrachte und unter unsäglichen Schmerzen litt, an einer bundesweit durchgeführten medizinischen Studie, an der sich auch »**Campus**« beteiligte, teil. Seitdem trainiert sie regelmäßig. Der Erfolg? Ihre Knochendichte nimmt zu. Sie lebt heute ohne Korsett und Medikamente, hat sich ein Auto gekauft und fährt wieder in den Urlaub.

Das klingt nach Wunder. »Wunder gibt es auch im Fitness-Studio nicht.« Auch hier gilt: Ohne Fleiß kein Preis. Besser: ohne Schweiß kein Preis. Der Preis ist häufig wieder ein Leben voller Schwung und Energie. Das beteuern zumindest alle, die sich hier mehrmals in der Woche der Last von Gewichten und den Anweisungen von Sportlehrern unterwerfen. Beschwingt verlassen sie nach eineinhalb Stunden den Raum.

Das war vorher nicht so. Denn fast 80 Prozent der Studiobesucher hatten auch psychische Probleme. Doch mit dem vergossenen Schweiß versickerten auch die alterstrüben Gedanken. Wie bei Langstreckenläufern produziert der Körper auch hier Glückshormone, sogenannte Endorphine.

Im auch von der Ärztekammer zertifizierten »**Campus**« sind etwa 150 Studiobesucher älter als 60 Jahre. Hoch qualifizierte Trainer betreuen die »Damen und Herren höheren Semesters«.

Info

Der Sportwissenschaftler Klaus Zimmermann stellt in seinem Buch »**Gesundheitsorientiertes Muskelkrafttraining**« (Hofmann-Verlag, Schorndorf 2000) die These auf, dass kein Medikament und keine andere medizinische Maßnahme einen dem Muskeltraining vergleichbaren Nutzen hat. Man könne altersbedingten Beschwerden wie Rücken- und Gelenkschmerzen, Knochenabbau, Übergewicht oder Alterszucker durch gezieltes Muskeltraining vorbeugen.

Campus führt in Nürnberg Kurse in den Bereichen

geräteunterstützter Gymnastik

a, zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion

und

b, zur Stärkung des Muskel-Skelett-Apparates

durch. Diese Kurse werden von den Kassen bezuschusst. Auskünfte unter Tel. 0911-5460561