

Senioren-Arena des Seniorenrates Region Baden vom 8. November 2016

Das kognitiv-motorische Training in der Praxis

Das Thema stiess auf grosses Interesse und so waren im Saal des Reformierten Kirchengemeindehauses alle Stühle besetzt. Frau Eva van Reve hat als Bewegungswissenschaftlerin doktriert und stellte ihre Forschungsergebnisse vor. Kognitiv motorisch bedeutet, Bewegung kombiniert mit Hirntätigkeit. Neben den degenerativen Veränderungen beim Alterungsprozess gibt es auch die neuropsychologischen Veränderungen wie Aufmerksamkeitsdefizite, sowohl bei der selektiven wie auch bei der allgemeinen Wahrnehmung. Ein Sturz im Alter passiert meistens durch das Fehlen von Kraft und Balance sowie einer richtigen Ansteuerung im Gehirn. Darum hat heute das kognitiv-motorische Training grosse Bedeutung erhalten. Frau van Reve hat im Rahmen eines Forschungsprojektes mit 182 Menschen in Alters- und Pflegeheimen 12 Wochen lang Kraft und Balance trainiert. Mit einer Gruppe erarbeitete sie zusätzlich ein integriertes kognitiv- motorisches Training. Bei beiden Gruppen gab es deutlich weniger Stürze, bei derjenigen mit dem integrierten Training verbesserten sich nebst Sicherheit und Stabilität auch die Wahrnehmung. Den zweiten Teil gestaltete Frau Lucia Pozzi, Physiotherapeutin. Sie zeigte auf interessante humorvolle Art, wie den altersbedingten Veränderungen aktiv entgegengewirkt werden kann und sie machte gleich zu Beginn ein paar gezielte Übungen mit den Zuhörern. Wer hat es geschafft, den Fuss im Uhrzeigersinn zu drehen und gleichzeitig mit dem Finger eine 6 in die Luft zu zeichnen? Wem es nicht gelungen ist, der kann das gut zu Hause üben. Unter dem Titel „to take home“ zeigte sie weitere Übungen, die Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht verbessern und dadurch als Sturzprävention gelten. Unsere linke Hirnhälfte ist für alles zuständig, was im allgemeinen Verständnis als Denken bezeichnet wird und die rechte Hirnhälfte steuert Intuition, Kreativität und Gefühle. Bei der kognitiven Trainingsform geht es darum, durch Koordination der Gehirnhälften komplexe Aufgaben zu lösen und dabei einen Bewegungsauftrag auszuführen. Ein richtiges fachgerechtes Training ist wichtig. Auf einer speziell installierten Trainingsplatte, verbunden mit einem Bildschirm, konnte man verschiedene Trainingsprogramme mit unterschiedlichem Level abrufen und die eigene Koordination testen. Den letzten Satz von Frau Pozzi konnte man als Schlussfolgerung, oder mit einem Augenzwinkern, mit nach Hause nehmen: **Man hört nicht auf zu tanzen, weil man alt wird. Sondern man wird alt, weil man aufhört zu tanzen.**