

Presseinformation

26. September 2016

Mit 92 Jahren auf die Slackline? Bewegungsangebot in der LVR-Klinik Köln, Sport- und Bewegungsgerontologie.

Köln September 2016. Die Sonne scheint auf die Dachterrasse im Innenhof der LVR-Klinik Köln in Mülheim an diesem herrlichen Spätsommernachmittag. Auf der Fläche sind zwei Slack-Rags, das sind Halterungen in denen Slacklines aufgebaut werden können, ohne dass es einen Baum zur Befestigung braucht, aufgebaut.

Im Schatten warten Kuchen und Getränke – klar zu sehen: hier findet ein Sportevent statt. Über den Zugang von der LVR-Tagesklinik kommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer – mit Rollatoren, mit teilweise schleppendem Gang – alle weit über 70 Jahre alt – alle eint: Sie sind Patientinnen und Patienten in der Gerontopsychiatrie der LVR-Klinik Köln. Sie alle leiden an einer behandlungsbedürftigen Demenz oder Depression.

Zögernd bewegt sich die Gruppe. „Ich bin heute so wacklig auf den Beinen, ich weiß nicht recht was mit mir los ist“, sagt Herr M. und ist schon etwas auf dem Rückzug.



Lena Horvat, Sport- und Bewegungsgerontologin der LVR-Klinik Köln kommt, hakt Herrn M. ein und sagt „Slacklines ist gut gegen die Wackeligkeit, kommen Sie wir gucken es uns mal an!“ – erklärt ganz kurz technische Details – immer mit dem ganzen Fuß auftreten, erstmal ganz vorsichtig nur mit einem Fuß – nimmt seine Hand und schon steht Herr M. 20 cm höher auf der Slackline, traut sich zu loszugehen und ist begeistert! „Das ist viel leichter als man denkt und wunderschön hier ober!“

Lena Horvat wird unterstützt von Elli Schulte, die mehrfache Weltranglistenerste im Slacklines hat sich, wie Lena Horvat zur Sport- und Bewegungsgerontologin weitergebildet. Sie und ihre Kolleginnen und Kollegen begeistern an diesem Nachmittag noch viele. Menschen, die sich nur noch mit ihrem Rollator auf die Straße trauen, Menschen, die ganz in sich versunken sonst wenig von ihrer Außenwelt

wahrnehmen, Menschen, die sagen ihre Knie, ihr Rücken, ihre Hüften würden so etwas nicht mehr mitmachen. Allesamt irren sich. Mit viel Spaß und Mut wird hier balanciert, gewackelt, geklatscht und ausprobiert.

Der Verlust an Muskelkraft zusammen mit nachlassender Konzentration und nachlassenden geistigen Fähigkeiten macht es schwierig das Gleichgewicht zu halten. Stürze und deren Genesung sind für ältere Menschen extrem einschränkend und heilen nur sehr langsam. „Mit dem Balancieren lässt sich das Gleichgewicht in kürzester Zeit verbessern“, so Lena Horvat. Die körperliche Aktivierung ist ein zentraler Bestandteil der Behandlung in der LVR-Klinik Köln. PD Dr. Peter Häussermann, Chefarzt der Abteilung für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie erklärt „den nicht-pharmakologischen Behandlungsmaßnahmen kommt ein immer größerer Stellenwert in der Behandlung von Patienten mit Demenzerkrankung und Depression zu“.

Zusammen mit der Deutschen Sporthochschule Köln wird in der LVR-Klinik Köln untersucht, welche Wirkung Sportprogramme auf die Patienten haben. Erste Ergebnisse zeigen, dass Patienten mit fortgeschrittener Demenzerkrankung sehr gut auf ein speziell zugeschnittenes Kraft- und Ausdauertraining reagieren – im Verlauf des Trainings werden die Patienten ruhiger und der Gemütszustand stabilisiert sich. „Vielleicht ist es uns durch gezielte körperliche Aktivierung möglich, potentiell schädliche Medikamente wie Neuroleptika bei diesen Patienten einzusparen“ so Häussermann. Bei der Gestaltung von Trainingsprogrammen ist es essentiell, interessante Inhalte zur körperlichen Aktivierung zu nutzen. Neues Element könnte ein Gleichgewichtstraining mit der Slackline sein.

Kontakt und Informationen:

LVR-Klinik Köln
Öffentlichkeitsarbeit
Dagmar Schmidt
Wilhelm-Griesinger Straße 23
51109 Köln