



RNZ - Mosbach 11. Oktober 2017

Körperlich und geistig immer aktiv bleiben

Beim Kreissenientag in Osterburken gab es wichtige Tipps

für die zweite Lebenshälfte – Beachtliche Resonanz

Neckar-Odenwald-Kreis. (bw) 240 Seniorinnen und Senioren hatten sich angemeldet, für 300 hatte man sicherheitshalber eingedeckt, und dann wurden es sogar beachtliche 330 Gäste, die zum Kreissenientag nach Osterburken kamen. Doch auch diese Klippe wussten die Mitglieder des Kreissenientages und die vielen Helfer zu umschiffen. Die Kreislandfrauen waren schon frühzeitig zur Baulandhalle gekommen, hatten sie doch die aufwendige Versorgung mit selbst gebackenem Kuchen, Brezeln und Getränken sicherzustellen. Das Motto des Kreissenientags lautete „Alt werden ist nicht für Feiglinge“.

Den Auftakt des Programms bildete ein Beitrag der Musikschule Bauland. Istvan Koppányi am Klavier und sein Schüler Tim Winkelhöfer (Gesang) erfreuten mit Liedern des österreichischen Komponisten Hugo Wolf und erhielten dafür viel Beifall. Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden des Kreissenientages, Bernd Ebert, übernahm Heidrun Eyer mann (Obrigheim) die Moderation.

Den Reigen der Grußworte eröffnete Bürgermeister Jürgen Galm, der sich nach einer Vorstellung der Römerstadt der Frage widmete, wann der Mensch zum Senior wird. Mit vielen eingängigen Beispielen belegte er, dass dieser Begriff zu ungenau sei und auf engagierte, aktive und immer häufiger ehrenamtlich tätige Menschen „gleich welchen Alters“ nicht zutreffen könne. MdB Alois Gerig dankte dem Ausrichter für die Veranstaltung und wünschte allen „Glück, Gesundheit und Gottes reichen Segen“.

Landrat Dr. Achim Brötzel würzte seine Informationen wie gewohnt mit Sprüchen, Witzen und Bonmots. Er wies u. a. auf den neu aufgelegten Seniorenwegweiser des Landratsamts (www.neckar-odenwald-kreis.de) hin, das Ehrenamtszentrum des Kreises und die Veranstaltungen des Kreissenientages.

Nach einem Dank an alle Organisatoren, Helfer und Unterstützer des Nachmittags trat die Arbeitsgemeinschaft Akrobatik „Salto reale“ der Realschule Osterburken auf und bot zum großen Vergnügen der Zuschauer ein sportliches Schauspiel mit einer Vielzahl von eleganten Übungen.

Der Hauptredner Professor Konrad Beyreuther, Direktor des Netzwerks Altersforschung an der Universität Heidelberg, widmete sich dem Thema „Geistig fit bis ins hohe Alter“. Dabei beleuchtete er den Verlust des Gedächtnisses als eine Folge der Minderung geistiger Fähigkeiten sowie der Reduzierung von Nervenzellen und Nervenzellenkontakten – gemeinhin Demenzerkrankung genannt. Einen (leider nur) relativen Schutz hätten demnach Menschen, die spielen, musizieren, Rätsel lösen, lesen oder parallele Tätigkeiten verrichten. Das fördere die Durchblutung des Gehirns. Der Referent riet zu Bewegung und gleichzeitiger geistiger Aktivität wie etwa tanzen und schwätzen, wandern und rechnen oder Bilder anschauen und beschreiben.

Eine finnische Studie geht noch weiter. Von den Teilnehmern gefordert waren neben der Überwachung und Vermeidung von Gefäßrisiken ein Erkenntnis- und Wahrnehmungstraining am Computer, wöchentlich dreimal 30 Minuten Bewegung und die Einhaltung mediterraner Ernährung. Der Erfolg war überzeugend: Das Risiko der Erkrankung an Demenz verringerte sich um 30 %, der Krankheitsbeginn verschob sich um sieben Jahre. Daher plädiert auch Prof. Beyreuther: 20 Minuten Bewegung täglich, ausreichend Schlaf, Stressvermeidung, Pflege sozialer Kontakte, Vermeidung von starkem Übergewicht, Kreativität und tägliche Neugier, regelmäßiges Fasten an zwei Tagen in der Woche.

Körperliche und geistige Inaktivität fördern Demenzerkrankungen. So wird z. B. auch verständlich, dass Schwerhörigkeit besonders bereits in jungen Jahren (oder die Nichtnutzung von Hörhilfen) den geistigen Horizont einengen.

Der Vortrag mit vielen Bildern und Texten erhielt lang anhaltenden Beifall.

Im Anschluss brachten Schüler der Astrid-Lindgren-Schule Bofsheim das Thema „Ein Schlumpf soll sich bewerben und seine Fähigkeiten zeigen“ auf die Bühne. Für ihre gelungene Darbietung erhielten die Kinder reichlich Applaus.

In der Pause waren im Foyer die Stände der Aussteller eng belagert, bevor die Klezmer-Band des GTO den zweiten Teil des Nachmittages eröffnete. Dazu sangen Schüler Jakob Scherig (Klasse 12) und Lehrerin Juliane Oehrl. Die Zuschauer waren begeistert, und schnell wurde zu Liedern wie „Bei mir bist du schön“ sowie „Zehn Brieder“ eifrig mitgeklatscht.

Die Begeisterung setzte sich fort, als mit DRK-Übungsleiterin Edith Hepp, einer Spezialistin für Seniorengymnastik, die Halle durch Gymnastik nach Musik „rockte“. Die Einradfahrer des TSV Billigheim – elf Mädchen verschiedener Altersstufen – demonstrierten in ihrer Kür gekonnt Kondition, Kraft, Reaktionsfähigkeit und gute Körperspannung.

Zum Abschluss waren noch einmal Istvan Koppanyi und Tim Winkelhöfer mit zwei Liedern von Brahms zu hören. Begleitet von Koppanyi, sang der ganze Saal, und Bernd Ebert dankte den vielen Helfern und Akteuren sowie besonders den Kreislandfrauen für die Bewirtung und Dekoration.