

Muskeln statt Rollator

Fitness Die Terzstiftung in Berlingen möchte das Gesundheitsamt für ein gemeinsames Pilotprojekt begeistern: Mit gezieltem Krafttraining sollen selbst Hochbetagte wieder fitter werden. Der Kanton ist interessiert.

Ida Sandl
ida.sandl@thurgauerzeitung.ch

Die Frau, von der Manuel Kotzur schwärmt, ist über 80 Jahre alt und blind. Sie träumte davon, ohne fremde Hilfe im Bodensee zu schwimmen. Kotzur ist ein junger Physiotherapeut mit einem Wust von schwarzen Haaren und markanter Brille. Er arbeitet im Therapiezentrum Kronenhof in Berlingen. Für die Frau stellte er einen Trainingsplan auf: Muskelaufbau, Ausdauer, Gleichgewicht. Das Projekt war fordernd und dauerte ein ganzes Jahr. Doch sie blieben dran. Die Frau hatte ein Ziel vor Augen. Und sie hat es geschafft. Mit über 80 und blind kann sie heute wieder allein im Bodensee schwimmen.

Ein 94-jähriger Japaner zeigt, wie es geht

Solche Geschichten hört René Künzli, der Präsident der Terzstiftung in Berlingen, gerne. Sie bestätigen seine These: «Es gibt keine Altersgrenze, um die körperliche Verfassung zu verbessern.» Als Beweis dient Künzli ein Video, das einen 94-jährigen Japaner vor und nach gezieltem Training zeigt. Im ersten Teil legt der Mann mit zögerlichen Tripelschritten ein paar Meter zwischen zwei Stühlen zurück. Nach drei Monaten Training ist der Schritt des Mannes sicherer, kraftvoller und schneller.

Physiotherapeut Manuel Kotzur sagt dazu: «Man kann in jedem Alter Muskeln aufbauen.» Klar dauere es länger, je älter der Mensch sei. Aber, der schöne Nebeneffekt: «Mit der Fitness steigt die Lebensqualität und sinkt die Gefahr von Stürzen.»

Ein Fitnessstudio für jedes Altersheim

Nun gibt es zwar viele Angebote an Fitnesstraining und Gymnastikgruppen für Ältere. Allerdings kämen Kraft- und Muskelaufbau meistens zu kurz, beobachtet Künzli: «Man muss den Leuten schon etwas abverlangen.» Er findet, ein Fitnessstudio müsse zur Standardeinrichtung eines



Physiotherapeut Manuel Kotzur zeigt Wolfgang Lichey, wie man nach einem Sturz am besten wieder aufstehen kann.

Bild: Reto Martin

Kraft erhalten ist manchmal schon ein Erfolg

Mit seinen 68 Jahren ist Wolfgang Lichey (Foto) noch weit von der Gruppe der Betagten entfernt. Der Auslöser fürs Training war bei ihm die Polyneuropathie, eine Nervenkrankheit, die dazu geführt hat, dass er «aus heiterem Himmel» schwer gestürzt ist. Die Krankheit geht mit einem Verlust der Kraft einher. Seit zwei Jahren trainiert Lichey zweimal die Woche im Therapiezentrum Kronenhof in Berlingen. Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer, stehen auf dem Programm. Lichey versucht möglichst viel Bewegung in seinen Alltag einzubauen.

Zum Beispiel Treppensteigen statt Lift. Es koste ihn manchmal schon Überwindung, gibt er offen zu. **Grosse Fortschritte darf Lichey aufgrund seiner Krankheit nicht erwarten. Sein Therapeut Manuel Kotzur sagt: «Erhaltung ist schon ein Erfolg.»**

In der Therapie lernt Lichey auch, wie er nach einem Sturz aus eigener Kraft aufstehen kann. Das hat viel mit Technik zu tun: Zuerst auf die Seite rollen, die Arme nach vorne strecken, Beine anwinkeln, auf den Vierfüsslerstand kommen und sich daraus langsam aufrichten. (san)

Altersheims gehören. Kotzur pflichtet bei: Es lohne sich besonders, die Beine zu trainieren. «Man unterschätzt, wie man damit seinen Alltag verbessern kann.»

Vielen älteren Menschen sei nicht bewusst, was sie mit gutem Training erreichen könnten, stellt Künzli fest. Deshalb geht er in die Offensive und möchte das Thurgauer Gesundheitsamt für eine Kampagne mit der Terzstiftung gewinnen. Ziel ist, über den Kanton verteilt Trainingsgruppen aufzubauen. Während einer Pilotphase soll die Leistungssteigerung gemessen werden.

«Das Projekt klingt sehr interessant», meint dazu die stellvertretende Gesundheitsamt-Chefin

Susanna Schuppisser. Ein erster Gedankenaustausch mit Künzli habe bereits stattgefunden. Sobald detaillierte Informationen vorlägen, werde das Gesundheitsamt prüfen, inwieweit das Projekt unterstützt werden könne.

Die Terzstiftung Schweiz hat vor drei Jahren etwas Ähnliches durchgeführt. Jeweils eine Stunde pro Woche haben Senioren gezielt trainiert. Auch in Berlingen gab es eine Gruppe: Durchschnittsalter 68 Jahre. Das Projekt war auf drei Monate beschränkt, während dieser Zeit hatten die Teilnehmer etwa 60 Prozent mehr Kraft entwickelt. Bei mehr als der Hälfte war das Sturzrisiko auf null gesunken.

Künzlis Engagement hat auch eine gesellschaftspolitische Seite. Schon bald werde eine grosse Zahl von Rentnern einer kleinen Gruppe Erwerbstätiger gegenüberstehen. «Wir können uns das jetzige System gar nicht mehr leisten.»

Bisher würden in der Alterspolitik vor allem «die Schwächen belohnt». Konkretes Beispiel ist für Künzli der Rollator: Wenn jemand sich unsicher auf den Beinen fühle, bekomme er eine Gehhilfe verschrieben. Die Muskeln bauen dann nur noch mehr ab. In Japan dagegen würden selbst Hochbetagte noch ins Kraft- und Gleichgewichtstraining geschickt. Künzli sagt: «Bis dahin ist es noch ein langer Weg.»

Elf Thurgauer Migros-Läden werden zu Paketpoststellen

Thurgau Bisher hat die Post aufgehobene Poststellen nach Möglichkeit in Volg- oder Coop-Filialen integriert. Ab dem 6. Mai können Postkunden Pakete schweizweit auch in 300 Migros-Filialen aufgeben und empfangen, wie die Post-Medienstelle am Montag mitteilte. Um den «PickMup» genannten Service zu nutzen, braucht es ein Online-Benutzerkonto der Post. Damit lässt sich das Paket – oder der einge-

schriebene Brief – über den Onlinedienst «Meine Sendungen» in die gewünschte Migros-, Denner- oder Migrolino-Filiale umleiten. Im Thurgau übernehmen folgende elf Migros-Stützpunkte Paketpostdienste: Arbon, Bischofszell, Frauenfeld (Migrolino Bahnhofplatz), Matzingen, Münchwilen, Romanshorn, Sirmach, Steckborn, Sulgen, Weinfelden (Migros-Weststrasse und Migros-Rösslifelsen). (wu)

Migros samstags bis 19 Uhr

Migros Ostschweiz passt auf den 6. Mai die Öffnungszeiten ihrer Filialen auf unterschiedliche Art den lokalen Bedürfnissen an. Etwas trifft aber bei fast allen zu: Samstags schliessen sie neu erst

um 19 Uhr statt wie bisher um 18 Uhr. Dies gilt für Bischofszell, Frauenfeld Multiplex, Müllheim, Münchwilen, Kreuzlingen Ceha, Sirmach und Weinfelden Weststrasse. (wu)

Werbung auf dem WC

Weinfelden Eine Gruppe von Frauen will im Thurgau für den Frauenstreik mobilisieren. Die SP-Frauen lassen sich von Männern bekochen und bedienen.

Ein erstes Treffen, ein Abtasten, ein Ideen-sammeln. Rund 16 Frauen aus dem Thurgau haben sich am Freitagabend im Restaurant Frohsinn in Weinfelden getroffen, um über verschiedene mögliche Aktionen am Frauenstreiktag vom 14. Juni zu sprechen. Ein bereits fixes Programm sieht vor, nach St. Gallen an die dortigen Kundgebungen zu gehen. Denn die Angst bestand, dass im Thurgau nicht genügend Frauenpower zu finden sei, um hier einen tollen Anlass mit genügend beteiligten, also streikenden, Frauen zu finden.

«Als ich das Thema im Februar zur Sprache brachte, sah es nicht so aus, als ob der Frauenstreik unter Thurgauer Frauen grosse Unterstützung fände»,



Nina Schläfli, Präsidentin SP Thurgau und Mitinitiantin Frauenstreik für den Thurgau. Bild: Reto Martin

sagt SP-Kantonsrätin Edith Wohlfender. Doch ganz untätig ist man auch im Thurgau nicht: Am 14. Juni erhält Regierungsrat Jakob Stark pünktlich zum Zmittag die Forderungen der Frauen. «Jede Frau kann ihre Forderungen

an die Regierung notieren und an diesem Tag abgeben», sagt Wohlfender.

Visuelle Aktionen sind erwünscht

Ansonsten gibt es bereits weitere Aktionen, die geplant sind. Etwa in Bischofszell findet ein Teiletzmittag statt. Die SP-Frauen organisieren ein Mittagessen, bei dem sie sich von Männern bekochen und bedienen lassen. «Wir machen nichts», sagt Nina Schläfli, Präsidentin der SP Thurgau. Doch auch ein visuelles Zeichen wollen die Frauen setzen. Etwa einen Wäscheständer auf den Platz vor dem Regierungsgebäude montieren, oder Schürzen sichtbar an den Nagel hängen. Weit einiger ist man sich jedoch,

dass auch auf dem Stillen Örtchen etwas geschehen soll. CVP-Frauen-Vorsitzende Anne Varenne bringt die Idee ein, Plakate für die Mobilisierung zum Streik auf Toiletten aufzuhängen. Davon zeigen sich alle Anwesenden begeistert.

Des Weiteren soll ein Newsletter alle Interessierten auf dem laufenden Stand halten. Auch wenn das Treffen nach rund einhalb Stunden mit zufriedenen Gesichtern beendet ist, eines ist für die Initiantinnen klar: Der Thurgau braucht streikende und solidarische Frauen. Nur so kann es gelingen, den Anliegen nach Lohnleichheit, gleichberechtigte Erziehungsmodelle oder besseren Renten für die Frauen einzufordern. (sba)