

# Bis ins hohe Alter belastbar

Senioren des Vereins Herner Sporttaucher kommen nach Pilotprojekt zu erfreulichen Ergebnissen

Wie erhalte ich meine Leistungsfähigkeit im Alter? Die Seniorinnen und Senioren aus dem Verein Herner Sporttaucher (HST) haben sich vor fünf Jahren erstmals dieser Frage gestellt und seitdem im Rahmen eines inzwischen viel beachteten Pilotprojektes (erfreuliche) Antworten darauf gefunden.

Am 13. Juli 2003 war es um exakt 10 Uhr in der Schwimmhalle des Otto-Hahn-Gymnasiums losgegangen. Ausgerüstet mit Stoppuhren, Puls- und Blutdruckmessgeräten absolvierten die Sporttaucher nach gründlicher ärztlicher Voruntersuchung durch ihren Ver-

**„Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die positiven Trainingseffekte“**

einarzt Dr. Dirk Block ein vorgegebenes Trainingsprogramm, dem sogleich eine entsprechende Nachuntersuchung folgte.

Im Abstand von jeweils drei Monaten beteiligten sich die Männer und Frauen in der Folge an insgesamt nicht weniger als 20 Testeinheiten. HST-Pressewart Horst Peters: „Mit der Erkenntnis, dass im Verlauf einer bisher in dieser Form bundesweit noch nie dagewesenen Studie die Kondition bei allen Beteiligten messbar gestiegen war!“

Damit, so Peters weiter, sind die Herner Sporttaucher der Entwicklung im Seniorensport des Deutschen Sportbundes (DSB) und seinen Verbänden sogar einen großen Schritt voraus – nicht zuletzt ein Grund dafür, weshalb die Aktion von den jeweiligen Gremien mit großem Interesse verfolgt wird. Vom DSB sei sie sogar als vorbildliche Vereinsarbeit im Bereich des Seniorensports prämiert worden.

Dieser Seniorensport wurde Peters zufolge bereits vor Jahren vom Deutschen Sportbund gestartet – mit den unterschiedlichsten Projekten, die Frauen und Männer ab 50 auf-

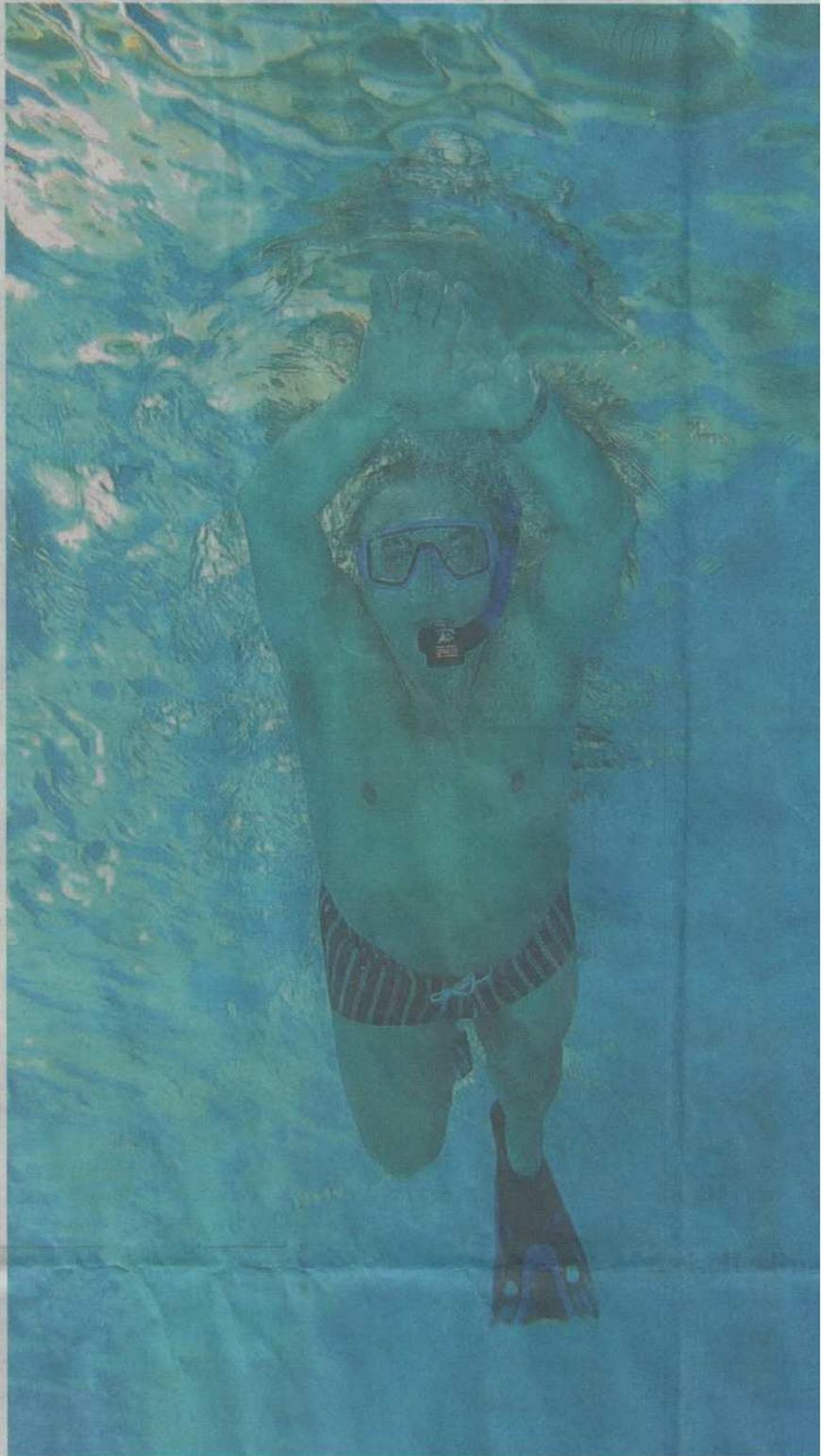
wärts zu einem gesundheitsbewussten und aktiven Lebensstil ermutigen sollen. „Inzwischen ist das Ganze in den Landessportbünden und den Spitzenverbänden gut verankert und hat auch weiterhin hohe Priorität“, freut sich der Pressewart und fügt hinzu: „Viele wissenschaftliche Untersuchungen belegen aus medizinischer Sicht die positiven Trainingseffekte des Sports mit Seniorinnen und Senioren und bestätigen, dass die Belastbarkeit bis ins hohe Alter gegeben ist.“ Die Sportwissenschaft sei angewiesen, sich nun intensiv in den Hochschulen um das Thema Seniorensport zu kümmern, Forschungsprojekte im sportmethodischen, sportmedizinischen und soziologischen Bereich des Seniorensports durchzuführen und diese dann den Sportorganisationen zur Umsetzung in die Praxis zu übergeben.

Mit der Datenauswertung der fünften Testphase zeigen die Ergebnisse nach den Worten Horst Peters' im Vergleich mit den vier vorausgegangenen Phasen ein in allen Bereichen gehaltenes, in Teilbereichen sogar ein leicht ansteigendes Diagramm. „Deshalb wird diese vereinsinterne Studie als ein gesundheitsorientiertes Angebot im Rahmen eines Langzeit-Modellprojektes fortgesetzt.“

## HINTERGRUND

### Herausforderung

„Bewegung und Spaß für alle Altersgruppen ist eine große Herausforderung für alle Verantwortungsträger im Sport“, betont Horst Peters, Pressesprecher der Senioren im HST. „Den organisierten Tauch-Sport in unserem Verein zielgruppenorientiert zu gestalten und altersübergreifende Angebote zu machen, ist mit der vereinseigenen Studie ‚Wer rastet, der rostet‘ mit zunehmender Aufmerksamkeit gelungen.“



Die Senioren des Vereins Herner Sporttaucher haben mit ihrem Projekt eindrucksvoll bewiesen, Belastbarkeit bis ins hohe Alter alles andere als ein Ding der Unmöglichkeit ist. Foto: p