

*Studie bei den Herner Sporttauchern:***"Wer rastet, der rostet"**

Wie erhalte ich meine Leistungsfähigkeit im Alter? Das wollten die Seniorinnen und Senioren der Herner Sporttaucher im "HST" vor fünf Jahren im Rahmen eines Pilotprojektes in der Schwimmhalle des Otto-Hahn-Gymnasiums mit einem ausgewählten Trainingsprogramm herausfinden.

Ausgerüstet mit Stoppuhren, Puls- und Blutdruckmessgeräten, um die zu schwimmenden Testzeiten zu kontrollieren und die vorgegebenen altersabhängigen Pulshöchstgrenzen nicht zu überschreiten, absolvierten die Senioren/-innen nach einer gründlichen Voruntersuchung durch Vereinsarzt Dr. Dirk Block, bei der Puls- und Blutdruck, Messung der Sauerstoffsättigung im Blut und ein Lungenvolumentest erfasst wurden, ein vorgegebenes Trainingsprogramm. Nach jeder Testeinheit gab es Nachuntersuchungen.

Getragen von der Gruppendynamik - Sport in der Gruppe motiviert, sportet an und macht auch noch Spaß - absolvierten die Senioren/-innen mit insgesamt 20 Testeinheiten im Abstand von drei

Monaten im Laufe von fünf Jahren (Ende 2003 bis Anfang 2009) ein gleich bleibendes Testprogramm. "Eine Studie in dieser Form hat es bundesweit noch nicht gegeben", erklärt Horst Peters, Sprecher der Senioren der Herner Sporttaucher. Das Ergebnis: bei allen Beteiligten war die Kondition messbar gestiegen.

"In den zurückliegenden fünf Jahren wurde unsere Aktion schon von den unterschiedlichsten Sportbünden - dem Tauchsportverband, dem Landessportbund NRW und dem Deutschen Sportbund (DSB) in Berlin - mit Aufmerksamkeit verfolgt, gelobt und bereits einmal vom Landessportbund für vorbildliche Vereinsarbeit im Bereich "Senioren sport" prämiert", ist Peters zu Recht stolz.

Der Seniorensport wurde bereits vor einigen Jahren vom DSB mit unterschiedlichen Modellprojekten in allen Landessportbünden gestartet. Mit diesen Projekten sollen Frauen und Männer ab 50 Jahren zu einem gesundheitsbewussten und aktiven Lebensstil ermutigt werden. Inzwischen ist der

Seniorensport in den Landessportbünden und den Spitzenverbänden gut verankert und hat weiterhin hohe Priorität. Viele wissenschaftliche Untersuchungen belegen aus medizinischer Sicht die positiven Trainingseffekte des Sports mit Senioren/-innen und bestätigen, dass man bis ins hohe Alter belastbar und trainierbar ist. Die Sportwissenschaft ist nun gefragt, sich intensiv in den Hochschulen um das Thema "Senioren sport" zu kümmern, Forschungsprojekte im sportmethodischen, sportmedizinischen und soziologischen Bereich des Seniorensports durchzuführen und diese dann den Sportorganisationen zur Umsetzung in der Praxis zu übergeben.

Auch die Landesregierung NRW und der Landes-Sport-Bund sind von dem Trainingskonzept für Senioren überzeugt. Im Rahmen des "Bündnisses für Sport" hatten sie 1000 Euro für tausend Vereine zur Verfügung gestellt. In Herne konnten maximal zehn Vereine eine Förderung erhalten - darunter auch die Herner Sporttaucher mit ihrer Seniorenstudie!

JV



Belastbar und trainierbar bis ins hohe Alter: Die fünfjährige Studie der Herner Sporttaucher hat gezeigt, dass man Kondition auch jenseits der 50 noch deutlich und messbar steigern kann. Womit sich zeigt, dass auch in Sprichwörtern wie "Wer rastet, der rostet" mehr als ein Fünkchen Wahrheit steckt. Foto: Herner Sporttaucher