

Geistige und körperliche Fitness im Alter

Gangelt. Ein „Trainingsprogramm für Personen mit demenziellen Erkrankungen und deren Angehörige“ bot das Gerontopsychiatrische Zentrum des Krankenhaus Maria Hilf im Rahmen der Alzheimerstage an. Schwerpunkt der Veranstaltung war das gezielte Trainieren von motorischen Leistungen, welche für Alltagsbewegungen relevant sind. Die Teilnehmer bekamen einfache, kurze Anleitungen für das körperliche Training zu Hause oder in einer Trainingsgruppe.

„Das Erhalten und Fördern von Bewegung im Alter kann bewirken, dass man nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit bleibt. Zusätzlich werden Risikofaktoren für Demenz verringert, wie wir heute wissen“, erklärt Ehrenfried Geng, Funktionsoberarzt im Gerontopsychiatrischen Zentrum. „Menschen mit demenziellen Erkrankungen haben mithilfe von speziellen Übungen die Möglichkeit, ihre Alltagsmobilität, Selbstständigkeit und damit ihre Lebensqualität zu fördern und zu erhalten. Dies bringt natürlich auch für die pflegenden Angehörigen Vorteile, da die Sturzgefahr, psychische Befindlichkeit sowie geistige Leistungen durch körperliches Training günstig beeinflusst werden.“



Funktionsoberarzt Ehrenfried Geng gab wichtige Informationen zur Bedeutung von körperlichen Aktivitäten und regelmäßiger Bewegung für geistige und körperliche Fitness.



Nach der Theorie konnten die Teilnehmer verschiedene Übungen zum Erhalt der Alltagsmobilität selbst ausprobieren.

Kontakt:

Gangelter Einrichtungen Maria Hilf
Karina Wasch
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Bruchstr. 6
52538 Gangelt
Tel.: 02454-59705, Fax: 02454-59759
E-Mail: k.wasch@gangelter-einrichtungen.de
www.gangelter-einrichtungen.de