

21. Oktober 2022

Soziales

Fit im Alter: "Außen Ferrari, innen Trabi?"

Kölner Gesundheitsexperte Prof. Dr. Ingo Froböse gibt auf Abschlussveranstaltung in Bocholt Tipps für eine gute Lebensqualität bis ins hohe Alter

Das vom Fachbereich Soziales im Rahmen der "Zukunftsstadt Bocholt" durchgeführte Teilprojekt "Fit im Alter" wurde jetzt abgeschlossen mit einem Vortrag von Univ.-Prof. Dr. Froböse zum Thema "Gesundes Altern in einer gesunden Kommune". An der Veranstaltung in der Mensa Benölkenplatz nahmen 150 Bocholterinnen und Bocholter teil.

Drei Bausteine zur Gesundheitsförderung

Nachdem Nina Kremer, städtische Geschäftsbereichsleiterin u.a. für den Bereich Senioren, die Anwesenden im Namen von Stadt Bocholt und "Zukunftsstadt Bocholt" begrüßt hatte, stellte Richard Förg vom Fachbereich Soziales die drei wesentlichen Bausteine der Initiative "Fit im Alter" vor, die in den vergangenen Jahren erarbeitet und durchgeführt wurden.

Den ersten Baustein bildet ein sog. Alltags-Trainings-Programm (ATP), durchgeführt in der Bocholter Innenstadt. Hierzu wurden elf Übungsleiter zu qualifizierten ATP-Trainerinnen und Trainern weitergebildet.

Zweiter Baustein ist ein umfangreiches Check-Up-Programm zum Fitness-Zustand mit Re-Test und Trainingsprogramm für 50 Personen. Förg hob hervor, dass über die aufsuchende Quartiersarbeit auch viele Menschen mit Migrationshintergrund erreicht worden seien.

Im dritten Baustein, vorgestellt von Andrea Unland vom Verein "Leben im Alter", wurden schließlich ehrenamtliche Gesundheitsbegleiterinnen und Begleiter ausgebildet, die mittlerweile vielen älteren Bocholterinnen und Bocholtern mit Rat und Tat zur Seite stehen. Die Nachfrage hierzu übersteige derzeit sogar die Kapazitäten, so Unland.

Das Projekt "Zukunftsstadt Bocholt 2030+", das seit 2015 insbesondere die Gesundheits- und Bewegungsförderung für Jung und Alt in Bocholt stärkt, läuft Ende des Jahres aus. Das durch die durchgeführten Programme und Schulungen erlangte Wissen wird nach Projektende nach Außen getragen und bietet eine gute Grundlage für die weitere Gesundheitsförderung in Bocholt, so die Verantwortlichen.

"Außen Ferrari, innen Trabi!"

Höhepunkt der Veranstaltung war der Vortrag des deutschlandweit bekannten Sport- und Gesundheitswissenschaftlers Prof. Dr. Ingo Froböse. In kurzweiliger und humoriger Weise stellte der Experte eine Menge an wissenschaftlichen Erkenntnissen vor. Zur Entwicklung von immer mehr Schönheitsoperationen im Alter meinte er augenzwinkernd: "Außen Ferrari, innen Trabi?" - dabei gelte es, über Bewegung "auch innerlich an einem Ferrari zu arbeiten".

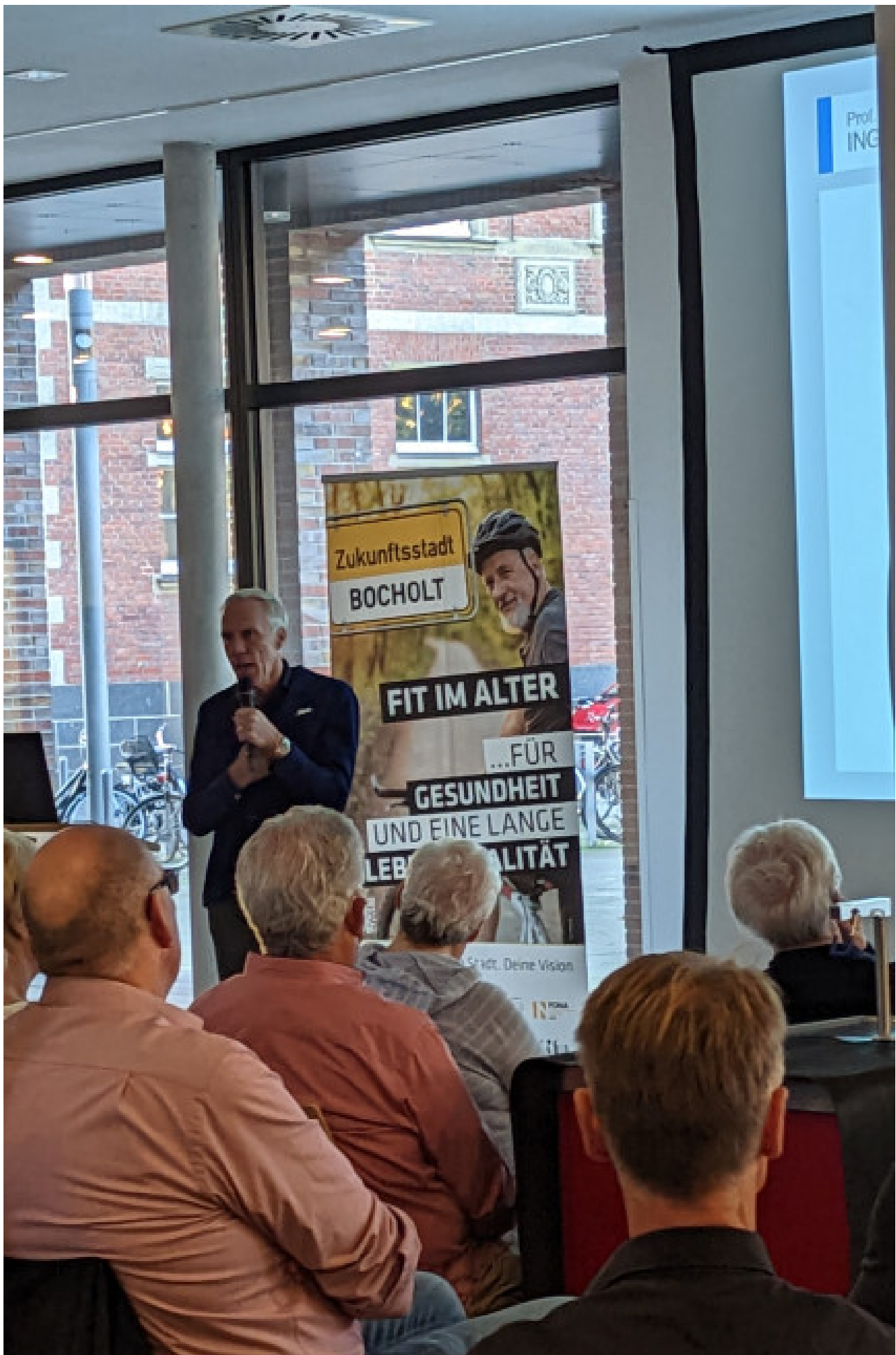
Mit interessanten Fakten über eine steigende Lebenserwartung, den Verlust an Lebensjahren durch individuelles Verhalten wie Rauchen oder belastende Lebensumstände (z.B. Arbeitslosigkeit, Scheidung) und Wissenswertes zum richtigen Ernährungsrythmus zog Froböse die Zuhörerschaft in seinen Bann.

Froböse bekräftigte dabei die Bedeutung des Intervallfastens - auch im Tagesverlauf, denn der Körper könne diese Zeiten zum Energieabbau nutzen. Die Antwort auf eine Frage zu seiner im Vortrag getätigten Aussage, das frühes Essen gesundheitsförderlich sei, brachte das Publikum abermals zum vergnügten Schmunzeln: "Niemand braucht sich um vier Uhr den Wecker zu stellen, um zu frühstücken - es geht um frühes Abend-essen."

Der Kölner Experte wies darauf hin, wie wichtig es sei, das Altern weniger negativ zu sehen, auch in Medien und Politik. Schließlich altere man schon sofort nach der Geburt und über fortwährende Zellteilung bliebe ein großer Teil der Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter

erhalten, hinzu käme die Erfahrung und das angehäuften Wissen Älterer. Dies wäre "für jeden Einzelnen, aber auch für die ganze Gesellschaft Grund genug, dem Altern positiv gegenüberzustehen."



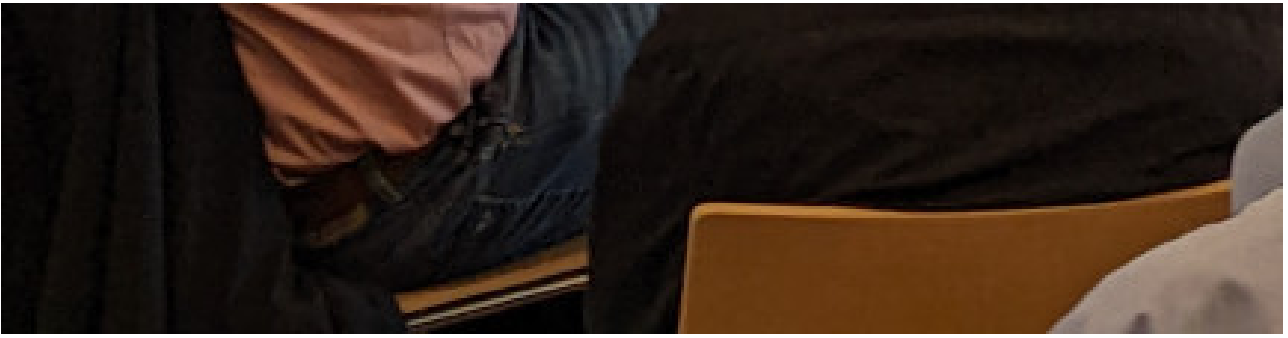


Stadt Bocholt - Der Bürgermeister

Kaiser-Wilhelm-Straße 52-58, 46395 Bocholt

www.bocholt.de

Instagram: @stadt.bocholt | Facebook: fb.com/stadt.bocholt



Gab Tipps für ein gesundes Leben: Der Kölner Professor Dr. Ingo Froböse beim Projekt "Fit im Alter" in Bocholt.

© Stadt Bocholt