

# Mit „Fit für 100“ und „Nadia“ zu mehr Lebensqualität

KS+H  
26/09/17

## Kombiniertes Koordinations- und Krafttraining mit dem Ziel, an Demenz erkrankte Menschen mobiler zu machen

VON MONIKA SALCHERT

Was wünschen sich ältere Menschen am sehnlichsten für ihre dritte und vierte Lebensphase? „Gesundheit und gesund bleiben.“ In Studien zur Altersforschung rangiert die Hoffnung, so lange wie möglich „fit, mobil, sportlich und aktiv“ zu sein, ebenfalls weit vorn. Für Sportwissenschaftler wie Heinz Mechling, emeritierter Professor am Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule, sind diese beiden Wünsche eng miteinander verzahnt. „Der altersbedingte Abbau beispielsweise von Muskelkraft kann durch Bewegung entscheidend verzögert werden.“ 2005 startete unter Mechlings Lei-

tung in Köln das Projekt „Fit für 100“. Es ist ein an der Sporthochschule von Sportwissenschaftlern, Sozialarbeitern und Pflegekräften entwickeltes Bewegungsangebot für ältere Menschen.

2007 wurde „Fit für 100“ um das Projekt „Nadia“ ergänzt. Das steht für „Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“. Es ist ein kombiniertes Koordinations- und Krafttraining mit dem Ziel, an Demenz erkrankte Menschen durch gezielte Übungen mobiler und beweglicher zu machen. „Dies soll ihre Alltagskompetenz und Lebensqualität steigern“, sagt Heinz Mechling. Allerdings ruht „Nadia“ derzeit. „Es liegt nicht am mangelnden Interesse oder Bedarf. Es ist im Mo-

ment etwas schwierig, die Termine und Orte zu koordinieren. An Demenz Erkrankte werden aber nicht ausgegrenzt. Wir versuchen, sie und ihre Angehörigen in die bestehenden Gruppen zu integrieren“, sagt Mechling, der nach seiner Emeritierung als Vorsitzender des



*Durch regelmäßiges Üben fit werden für den Alltag Foto: Difas*

Deutschen Instituts für angewandte Sportgerontologie tätig ist. Der Verein unterstützt das Projekt „Fit für 100“ federführend.

In Kooperation mit dem städtischen Gesundheitsamt werden in Köln mehr als 30 Gruppen, verteilt auf 19 Stadtteile, angeboten. Die Gruppen mit zehn bis 16 Teilnehmern treffen sich zweimal in der Woche für 45 bis 60 Minuten. Im Mittelpunkt des Trainings steht der Erhalt beziehungsweise der Aufbau der Muskulatur. „Wer kräftiger und fitter ist, ist beweglicher und sicherer auf den Beinen. Die Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sind eine effektive Sturzprävention. Außerdem werden Aufmerksamkeit und Konzentration gestärkt“, sagt Mechling.

Das Projekt „Fit für 100“ wurde vor einigen Monaten vom NRW-Wissenschaftsministerium als „Ort des Fortschritts“ ausgezeichnet. Das einzigartige Bewegungskonzept für ältere Menschen startete an zwölf Standorten in NRW. Mittlerweile gibt es landesweit mehr als 150 Gruppen – und sogar eine auf Lanzarote.

**Deutsches Institut** für Angewandte Sportgerontologie e. V., im Haus des Kölner Sports, Ulrich-Brisch-Weg 1. Telefon: 02 21/16 99 67 40 [www.ff100.de](http://www.ff100.de)

**Gesundheitsamt Köln**, Projekt „gesund & mobil – Fit für 100“, Erika Meißner, Telefon 02 21/22 12 47 54 [www.stadt-koeln.de](http://www.stadt-koeln.de)