

# Mit schnellen Schritten durchs Seniorenleben

**Niederbipp** Wissenschaftlerin Eva van het Reve forscht im Alterszentrum Jurablick – und macht den Senioren Beine

VON JOHANNES REICHEN

Acht Meter lang ist der Teppich, den Ernst Zwygart nun betreten muss. Er steht davor mit der Aufgabe, in normalem Tempo darüber zu gehen. Er tut das. Dann soll er etwas schneller gehen, und später dazu auch noch rechnen: von der Zahl 230 fortlaufend die Zahl 3 abzählen. Er zählt, sicheren Schrittes, 227, 224, 221, 218. Neue Rechenaufgaben folgen. «In meinem Alter», sagt er dann, «darf man schon etwas humpeln.» Davon ist jedoch nichts zu sehen. Er ist 82.

Daneben sitzt Eva van het Reve vor einem Bildschirm und gibt Zwygart Anweisungen. Sie verfolgt seinen Gang über den Teppich. Was für sie allerdings wirklich zählt, das zeichnet der Computer auf: Schrittlänge, Tempo, Ausrichtung der Füsse. Auf Zwygart folgen weitere Probanden. Es geht gut, dann und wann aber kommen sie ins Stocken beim Zählen- und beim Gehen.

## Sturzgefahr vermindern

Van het Reve, 27-jährig, ist Bewegungswissenschaftlerin an der ETH in Zürich. Sie arbeitet an ihrer Doktorarbeit – und deshalb gerade im Alterszentrum Jurablick in Niederbipp. Vor drei Monaten begann sie hier ihre Arbeit mit 13 Senioren, die in diesen Tagen ihren Abschluss findet. Die Forscherin will wissen, ob ältere Menschen besser gehen, wenn sie zum körperlichen Training auch ihre kognitiven Fähigkeiten trainieren.

«Oftmals passieren Stürze, weil die Aufmerksamkeit auf mehrere Aufgaben verteilt werden muss», sagt sie. «Die Gefahr erhöht sich also beispielsweise dann, wenn jemand während des Gehens ein Gespräch führt.» Sie geht nun davon aus, dass sicherer läuft, wer seine Aufmerksamkeit nicht zu stark dem Gehen respektive dem Sprechen schenken muss. Hinzu kommt, dass dies zutrifft, bereits schon in der Masterarbeit. «Da hatten wir aber zu wenig Probanden für ein aussagekräftiges Resultat», sagt van het Reve. Nun forscht sie mit viel mehr Personen, am Ende sollen die Daten von etwa 140 Senio-



Forscherin Eva van het Reve und Proband Hans Anderegg.

JOH machten in der ersten Gruppe sechs Senioren ausschliesslich Kraft- und Gleichgewichtsstübungen. Zweimal pro Woche fanden sie sich für eine Dreiviertelstunde im Fitnessraum ein. «Wir wissen bereits, dass Kraft-

und Sport der ETH Zürich in mehreren Altersheimen tätig, derzeit etwa auch in Oberburg, Lengnau oder Muri-Gümligen. Die Teilnehmenden der Studie müssen mindestens 65 Jahre alt sein und vorgängig einen Test absolvieren. So können beispielsweise Personen, die an Demenz leiden

und Gleichgewichtstraining sehr wichtig sind, um mobil zu bleiben.» Darum absolvierten die sieben Teilnehmer der zweiten Gruppe zusätzlich dreimal in der Woche ein zehnmütiges kognitives Training. Am Computer wurden etwa die Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit und die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, geübt.

## Besserung ist eingetreten

Zu dieser zweiten Gruppe gehörte auch Hanni Schlup. Die 83-jährige hatte kürzlich einen Unfall. «Danach konnte ich fast nicht mehr gehen», sagt sie. «Und seit ich nicht mehr auf die fahre, muss ich einfach sicher sein auf den Beinen.» Darum habe sie gerne teilgenommen. Die Mühe im Fitnessraum hat sich gelohnt – ebenso das kognitive Training. Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit beispielsweise seien besser geworden.

Van het Reve, Tochter eines Heimleiters und sportbegeistert, will nun also beweisen, dass Schlups gestärktes Wohlbefinden kein Zufall ist. Tests am Anfang und Ende der dreimonatigen Studie zeigen die Entwicklung auf: Der Gang der Probanden wird am Computer analysiert, ihre Reaktionsgeschwindigkeit wird gemessen, sie beantworten Fragen zur Mobilität und Sturzangst. Und auch wenn das wis-

oder schwerwiegende gesundheitliche Probleme haben, nicht an der Studie teilnehmen. «Ein Gehstock oder ein Rollator sind dagegen kein Hindernis», sagt die Bewegungswissenschaftlerin. Rund 20 Prozent der Probanden brächen ihre Teilnahme im Verlauf der Studie ab. (JRH)

## STUDIE: MIT DEM GEHSTOCK GEHTS AUCH

senschaftlich stichhaltige Resultat der Doktorarbeit erst in rund zwei Jahren vorliegt, so geben ihr die aktuellen Ergebnisse abermals Recht. «Sie zeigen in die richtige Richtung.»

Beat Hirschi, Leiter des Alterszentrums Jurablick, ist sich jetzt schon sicher, dass der «Beweis» für die Nützlichkeit des kognitiven Trainings erbracht ist. «Ich bekomme nur positive Rückmeldungen.» Die Arbeit van het Reves wird hier weitere Früchte tragen. Ein Fitnesscenter befindet sich schon länger im Alterszentrum. Nun sollen auch die Trainingscomputer weiter zur Verfügung stehen.

## Skeptis abgelegt

Ernst Zwygart hat, was seinen Gang angeht, keine grosse Veränderung festgestellt – laut van het Reve nichts Aussergewöhnliches. «Aber körperlich», sagt er, «spüre ich die Auswirkungen des Trainings schon.»

Hans Anderegg, 87-jährig, kommt jeweils zum Mittagessen ins Alterszentrum, und er hat sich bereit erklärt, an der Studie mitzumachen. «Am Anfang war ich skeptisch», sagt er. Eine gute Lunge hatte er als passivierter Blasmusiker ja schon. Nun hat er auch die Anstrengungen im Fitnessraum gut verkraftet. «Das tut gut.» Muskelkater? «Nie.» Dann geht er zum Mittagessen.

## «Die Sturzgefahr erhöht sich, wenn jemand während des Gehens ein Gespräch führt.»

Eva van het Reve, ETH Zürich