



Die Vorstandschaft hat das Wort



Alt werden und trotzdem jung und gesund bleiben!

Wer diesen scheinbaren Widerspruch total lösen könnte, wer den richtigen Kode in seine Lebensplanung einspeichern könnte, der würde so alt wie Methusalem, so reich wie ein Märchenprinz, ja er wäre ein ewiger Jungbrunnen. Dies ist aber nicht die Realität. Realität auf diesem Stern "Erde" bedeutet: Geboren werden - leben - sterben müssen. Den letzten Teil dieses Lebens bezeichnen wir als "Alter"! Dieser letzte Lebensabschnitt wird oft in Verbindung gebracht mit Krankheit - Leiden - Schmerzen - Siechtum u.a. Unsere Fragestellung müßte jetzt heißen: Wie kann ich alt werden und mich trotzdem jung und gesund fühlen? Oder wie kann ich altersbedingte Abnutzungsprozesse verlangsamen oder positiv beeinflussen?

Ein Allerheilmittel gibt es nicht. Zu sehr sind wir an bestimmte Lebensgesetze gebunden. Da sind in erster Linie die Erbfaktoren (Gene) zu nennen. Da sei an eine gesunde Ernährung erinnert, da hat die Einheit von Leib, Seele und Geist eine herausragende Bedeutung. Nicht minder spielen die Probleme des Menschen in seinem geistigen, religiösen und sozialen Spannungsfeld eine Rolle. Und schließlich bleibt der Mensch ein dynamisches Wesen, das sich ohne Bewegung frühzeitig von hier verabschieden müßte. -

Genau vor einem Jahr wurden im TB-puBlick die Seniorinnen vorgestellt. Ein gleiches Bild der Senioren fehlte, d.h. es existiert überhaupt nicht. Die Männer stehen offenbar im Abseits. Sind die umgemünzten vier "F" Feierabend, Filzpan-

toffeln, Fernsehen und Flaschenbier von so großer Anziehungskraft begleitet? Oder hat der Turnerbund kein Gehör für die Senioren? Oder fehlt es etwa an Übungsleitern? Fragen über Fragen. Eine Statistik unserer Stadt (Neckarsteinach, Neckarhausen) gibt uns interessante Zahlen zur Interpretation in die Hand

| Alter | Einw. | Einw. | Einw. | Aktiv im TB | | | % Anteil aktiv im TB |
|----------|-------|-------|--------|-------------|-----|------|-------------------------|
| | m. | w. | gesamt | m. | w. | ges. | |
| 1- 5 | 85 | 85 | 170 | 28 | 30 | 58 | 34,1 |
| 6-14 | 107 | 105 | 212 | 66 | 65 | 131 | 61,8 |
| 15-20 | 104 | 79 | 183 | 45 | 40 | 85 | 46,4 |
| 21-29 | 329 | 237 | 566 | 54 | 62 | 116 | 20,5 |
| 30-34 | 150 | 109 | 259 | 31 | 45 | 76 | 29,3 |
| 35-39 | 98 | 117 | 215 | - | - | - | - |
| 40-49 | 231 | 242 | 473 | - | - | - | - |
| 35-49 | 329 | 359 | 688 | 73 | 102 | 175 | 25,4 |
| 50-59 | 260 | 232 | 492 | 29 | 32 | 61 | 12,4 |
| über 60 | 334 | 498 | 832 | 6 | 32 | 38 | 4,7 |
| zusammen | 1698 | 1704 | 3402 | 332 | 408 | 740 | 21,8 |

Diese Statistik verät zunächst einmal, daß 334 Männer über 60 Jahre sind (9,8%), daß aber 498 Frauen über 60 Jahre sind (14,6%) und daß insgesamt 832 Einwohner über 60 Jahre sind (24,5%). Das bedeutet: Nahezu jeder vierte Einwohner ist über 60 Jahre alt. Das beinhaltet, daß 164 Frauen älter werden als die Männer (19,7%). Die Lebenserwartung über 60 Jahre zu werden liegt bei den Männern bei 40%, bei den Frauen dagegen bei 60%. Allerdings steckt hier eine kleine Fehldia-

gnose in den Zahlen, bedingt durch den Krieg. Und schließlich wäre noch zu interpretieren das Aktivsein im Turnerbund. Von 334 Männern sind noch 6 aktiv (1,8%), von 498 Frauen sind 32 noch aktiv (6,4%). Sollte man die Interpretation wagen: Weil Frauen aktiver, mobiler und dynamischer im Alter über 60 Jahre sind, deshalb ist ihre Lebenserwartung höher? Wenn dem so oder so ähnlich wäre, dann müßten sich die Männer an die Brust klopfen und spätestens ab heute darüber nachdenken. Aber um es noch allgemeiner zu sagen: Alle Menschen, nicht nur die über 60 Jahre, Männer wie Frauen, sollten sich darüber Gedanken machen, ob sie sich genügend bewegen ??? Sportliche Betätigungen - gehen, laufen, wandern, bergsteigen, schwimmen, Fahrrad fahren, Tennis spielen, rudern, tanzen, Gymnastik, Skilanglauf u.a. können aus dem müden Herzen eine leistungsfähigere Pumpe machen, die mit weniger Schlägen auskommt, da sie pro Kontraktion mehr Blut fördert. Körperliche Betätigung verringert das Triglyzerid (Cholesterin geringer Dichte) und fördert die Zunahme des schützenden HDL Cholesterins, das als Arterienreiniger wirkt. Regelmäßiger Sport hilft Körperfett abbauen und verlangsamt den altersbedingten Verlust von fettfreiem Muskelgewebe. Wer Sport treibt, verbessert sein Nevenkostüm, erhöht seinen Grundumsatz, d.h. die vom Körper verbrauchte Kalorienzahl, während Körperfett als Brennstoff verbraucht wird. Wer sich ausreichend bewegt, steigert die Empfindlichkeit des Körpers für Insulin, das Hormon, das den Überschuß an Zucker im Blut beseitigt. Der Sportarzt wird sicher noch genauere Auskünfte erteilen können. Bedauerlicherweise ist es leichter außer Form zu geraten, als in Form zu bleiben oder in Form zu kommen. Wir sollten also den Leitsatz nicht vergessen: "Länger jung und in Form bleiben durch "Aktiv älter werden." Wir bieten daher allen, die fit bleiben wollen - egal welchen Alters - die Möglichkeit an, sich mit unserer Abteilungsleiterin Annemarie Bruder (Tel. 471) nach

18.00 Uhr, mit Hilde Eisengrein, Übungsleiterin, (Tel. 2351) oder mit unserem Ehrenvorsitzenden Hans Förster (Tel. 7753) in Verbindung zu setzen, um sich gezielt zu informieren. Denken wir daran:

Sport im Verein ist immer noch am schönsten, weil es dort gesellig zugeht. Sport im Verein bringt Anregungen zu einer gesunden Lebensführung.

Hans Förster



**KRAFTFAHRZEUG-
REPARATUREN
UND
SCHIFFSELEKTRIK**

GÜNTER BODE

Kraftfahrzeug-Elektromeister

Hirschhorner Straße
6918 Neckarsteinach
Telefon 062 29/514