

# Gesund leben mit der F.M. Alexander-Technik

## **BEWEGUNG IST LEBEN**

...Lebensqualität der Generation 50+

Dr. phil. nat. Lukas Zahner

Institut für Sport und Sportwissenschaften, UNI Basel

Wie alt werde ich? Für ältere Menschen ist die Antwort darauf nicht selten mit Sorgen behaftet. Was soll ich noch in dieser Welt? Bin ich im Alter nur noch eine Last? Junge Menschen stellen sich diese Frage unter anderem im Zusammenhang mit ihrer Familienplanung oder mit ihrer materiellen Vorsorge.

Die Statistik beweist es: Der Mensch in hoch zivilisierten Ländern wird immer älter. An einer Tagung in Lugano im Rahmen des 8. Internationalen Kongresses der F.M. Alexander-Technik befasste sich der Schweizerische Verband der Lehrerinnen und Lehrer der F.M. Alexander-Technik SVLAT/ASPTA® mit dem Thema <Lebensqualität der Generation 50+>.

Für Lukas Zahner lautet die Frage nicht „wie alt werde ich?“ sondern „wie werde ich alt?“ Oder noch genauer: „wie werde ich gesund alt?“ In seinem Vortrag zeigte er auf, wie wichtig die Bewegung für ein gesundes Alter ist. Für die Lebensqualität im Besonderen, aber auch für das Gesundheitswesen generell.

Der Abfall der körperlichen Leistungsfähigkeit in späteren Lebensabschnitten ist oftmals mehr der Ausdruck der Arbeits- und Lebensweise in einem modernen Industriestaat als biologische Gesetzmässigkeit. Hinter vermeintlichen Alterungsprozessen verbirgt sich häufig ein mangelnder Trainingszustand.

Experimentelle Studien wiesen nach, dass der depressionsmindernde Effekt von Bewegung vergleichbar ist mit psychotherapeutischen Behandlungen (Klein 1985) oder mit Therapien basierend auf Antidepressiva (Babyak 2000). Die Förderung der Bewegungstherapie, wie sie beispielsweise die F.M. Alexander-Technik praktiziert, erfüllt deshalb eine wichtige Aufgabe im Gesundheitswesen. Zum einen geht es darum, die Mobilität und die Autonomie bis ins hohe Alter zu erhalten. Zum anderen trägt das Bewegungstraining dazu bei, Krankheiten und Unfällen vorzubeugen.

Beispiele: Ob ältere Männer ihren 90. Geburtstag bei guter Gesundheit erleben, haben sie zu einem guten Teil selbst in der Hand. Und die Osteoporose-Prävention bei der Frau beginnt bereits in der Jugend.

Die Beeinflussung der Lebensqualität durch Bewegung bzw. die Effekte von Bewegung auf Erkrankungen bestimmen sowohl die Lebensqualität wie auch die Gesundheitskosten massgebend. Je höher die körperliche Aktivität, desto höher ist die Knochendichte. Diese hat einen grossen Einfluss auf den Kraftverlust im Alter. Es wird geschätzt, dass rund 50% des Kraftverlustes nichts mit dem Altern zu tun hat, sondern schlicht auf die oft jahrelange körperliche Inaktivität zurückzuführen ist. Immobilisation kann auch die Degeneration der Knorpel beschleunigen.

Zunehmender Kraftverlust führt schliesslich auch zu einer Muskelschwäche. Auch dadurch können sich die Schmerzen bei Arthrose verschlimmern. Der Muskelrehabilitation ist deshalb Aufmerksamkeit zu schenken.

Die mit Abstand häufigsten Ursachen für Verletzungen im Alter sind Stürze (80%, Richter 2002). Der Sturz im Alter stellt auch die häufigste unfallbedingte Todesursache dar (Hayes 1996). Körperliche Aktivität dagegen führt zu einer signifikant geringeren Sturzangst bei älteren Menschen. Allein schon die gewonnene Selbstsicherheit verringert das Risiko eines Sturzes.

Bewegung für die Generation 50+ ist in verschiedener Hinsicht ein wahres Lebenselixier.

Zusammenfassend: Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Bewegungskoordination sind der Massstab für ein gesundes alt werden. Das Training verlängert die Selbständigkeit im Alter, reduziert das Risiko für Stürze, erhöht das Selbstwertgefühl, ermöglicht es, weiterhin einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten und es verhindert die soziale Isolation. Gesundheitliche Beschwerden können damit ebenfalls in vielen Fällen vermieden oder in ihrem Schweregrad reduziert werden.

Die F.M. Alexander-Technik ersetzt nicht den Arzt bei Krankheit. Sie kann aber wesentlich dazu beitragen, Gesund alt zu werden.