



„Fit durch den Winter“: Die DNN und die AOK PLUS stellen Ihnen in einer zwölfteiligen Serie Möglichkeiten vor, mit denen man auch jenseits der 50 gesund und aktiv bleibt. Jeweils mittwochs stehen dann Themen wie Yoga, Krafttraining oder Volleyball im Mittelpunkt – verbunden mit Tipps und Tricks, mit denen man die dunkle Jahreszeit besser übersteht. Heute – im letzten Teil unserer Serie – erzählt Ingrid Barthke, warum sie seit fünf Jahren das Zumba-Fieber gepackt hat.

KOMMENTAR

VON
MATTHIAS MÜLLER

Verrückte Sachen ausprobieren

Ballon gefahren bin ich schon. Ein herrliches Gefühl hoch da oben über den Dingen. Und zum 60. Geburtstag habe ich einen Gutschein von meinen AOK-Kollegen für eine Fahrt mit dem Eisbobb bekommen. Das war ein gigantisches Erlebnis. Die Nackenmuskulatur habe ich noch Tage später schmerzhaft gespürt. Aber auch andere verrückte Sachen würde ich gern noch ausprobieren: Paragliding zum Beispiel oder Segeln. Am besten bald, ehe es zu spät ist. Denn auch meine biologische Uhr tickt. Man will das ja nicht so gerne wahrhaben. Aber hier sollte die Vernunft einsetzen. Riskante Sportarten wie Abfahrtslauf meide ich, weil mir auch die gewisse Technik fehlt. Auch würde ich nie mit dem Mountainbike eine Schotterpiste runterbretern. Verletzungen heilen mit zunehmendem Alter einfach schlechter. Sie dauern länger und können den Alltag ziemlich einschränken.

Aber es gibt ja genug sportliche Alternativen, die der Gesundheit mehr zuträglich sind, zum Beispiel Langlauf. Ob klassisch oder in der Skatingtechnik – das Laufen in der Natur genieße ich regelrecht. Ich würde auch gern mal Schneeschuhwandern ausprobieren, aber wo ist in unseren Breiten noch so viel Schnee? Ich glaube, Schneeschuhwandern wird gern genauso unterschätzt wie Walking. Aber wer das richtig ausführt, kommt dabei mächtig ins Schwitzen und kurbelt damit seinen Herz-Kreislauf an. Wandern im Hochgebirge gehört ebenfalls zu meinen Outdoor-Aktivitäten. Ich bin kein Extremwanderer, stapfe nicht mit großem Gepäck von Hütte zu Hütte. Aber auch Tagestouren empfinde ich durchaus als Herausforderung.

Eine Herausforderung anderer Art ist Zumba. Als Trainer habe ich das mit meinem Team mal ausprobiert. Wir haben Tränen gelacht. Stellen Sie sich bloß mal Fußballer in ihrer Spielerkleidung inklusive Stutzen vor, wie die sich zur Musik drehen und bewegen... Aber Zumba ist wirklich bestens geeignet zum Erwärmen oder um Koordination und Rhythmusgefühl zu verbessern.

Wichtig ist, seine eigenen Grenzen zu kennen und zu akzeptieren. Aufhalten lässt sich der allmähliche Abbau körperlicher Fähigkeiten nicht, aber verlangsamen. Deshalb werde ich mich auch in absehbarer Zeit noch nicht zur Ruhe setzen, sondern so lange wie möglich aktiv bleiben.

Matthias Müller (61), Ex-Fußballnationalspieler der DDR, 3x DDR-Meister und 1x Pokalsieger mit Dynamo Dresden. Heute arbeitet er als Fachbereichsleiter Gesundheitsförderung bei der AOK PLUS.



„Ich mache Zumba, solange ich es kann“, sagt Ingrid Barthke.
Foto: Anja Schneider

„Es ist wie eine Sucht“

Einmal in der Woche lässt Ingrid Barthke beim Zumba die Hüften kreisen

VON JULIANE WEIGT

Mambo, Salsa, Merengue, kreisende Hüften und dazu eine gehörige Portion Aerobic-Elemente – Zumba Fitness wurde vor etwa 15 Jahren erstmals praktiziert und hat sich seitdem zu einer globalen Lifestyle-Marke entwickelt. Der Mix aus Fitness und lateinamerikanischen Rhythmen hat weltweit schon einige Millionen Anhänger gefunden.

Eine, die das Zumba-Fieber gepackt hat, ist Ingrid Barthke aus Dresden. Die 64-Jährige besucht einmal wöchentlich einen Zumba-Kurs, der speziell für ältere Menschen konzipiert ist. „Es ist wie eine Sucht“, schwärmt Barthke von ihrem Hobby. Angefangen hat Ingrid Barthke vor fünf Jahren mit ihrem Renteneintritt,

Zumba kannte sie bis dahin nur aus den Werbesendungen im Fernsehen.

Als sie noch in ihrem Beruf als Friseurin in zwei Schichten arbeitete, hatte die Dresdnerin oft keine Lust mehr, sich nach der Arbeit noch sportlich zu betätigen. „Aber nun beim Zumba bin ich gerne dabei. Hinterher hat man immer so eine gute Laune und ist ganz euphorisch“, sagt Barthke. „Man ist so voller Schwung und die Musik reißt einen einfach mit.“ Schon Stunden bevor der Kurs beginnt, freut sich die 64-Jährige auf das Training. „Die gute Laune hält auch Stunden danach noch an“, freut sich auch ihr Mann.

Die Mischung aus Bewegung und Spaß sorgt nicht nur dafür, dass der Körper ordentlich Endorphine ausschüttet, die Bewegungen sind vor allem darauf

ausgelegt, jede noch so kleine Muskelgruppe des Körpers zu trainieren. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen sind wissenschaftlich belegt: Zumba lässt das Fett schmelzen, das Herz wird gestärkt und darüber hinaus schult es die koordinativen Fähigkeiten des Körpers. Ingrid Barthke hat das Ganzkörpertraining vor allem in puncto Haltung fit gemacht: „Ich laufe ganz anders und bin nicht mehr so verkrampt“, sagt die 64-Jährige. „Ich habe auch das Gefühl, dass es meinen Schultern sehr gut tut. Ich bin einfach viel lockerer geworden.“

Barthke trainiert wöchentlich in Kristina Reichenbachs „Zumba Gold“-Gruppe. Diese Art des Trainings ist die einfachste und leichteste Form von Zumba und wurde speziell für ältere Menschen entwi-

ckelt. Die Koordinationen und Konditionen werden dabei langsamer aufgebaut. „Die Zumba-Choreographien sind nicht schwierig und können in jedem Alter erlernt und nachgetanzt werden“, sagt die Kursleiterin Kristina Reichenbach. Der Kurs eigne sich hervorragend für Senioren, um fit und in Bewegung zu bleiben. „Die Bewegungen sind für viele Teilnehmerinnen zu Beginn sehr ungewohnt, da Zumba sehr hüftbetont und sexy ist. Früher wurde den Frauen ja immer eingetrichtert, nicht zu sehr mit ihrem Po zu wackeln“, so Reichenbach.

„Als ich mit dem Zumba anfing, habe ich mich nicht so richtig getraut mitzumachen“, erinnert sich Barthke. Zu ungewohnt waren die Bewegungen. „Aber mittlerweile schmeißen wir im Kurs die

Beine schon ganz anders hoch“, erzählt die Seniorin und lacht. Die Frauen in Barthkes Zumba-Kurs sind im Durchschnitt 65 Jahre alt, die älteste Teilnehmerin ist sogar schon 82. Ingrid Barthke trainiert seit fünf Jahren konsequent – nur ein einziges Mal musste sie ihr Training etwa acht Wochen lang wegen einer Fußverletzung aussetzen. „Die Musik, die Bewegung und die Gemeinschaft“, sagt Barthke, „das ist es, was mich so sehr daran fasziniert. Ich mache Zumba, solange ich es kann.“

i Zumba Gold-Kurs bei Kristina Reichenbach in Dresden, weitere Informationen erhalten Interessierte im Internet unter www.wohlbe-finden-dresden.de oder unter der Nummer 0160/97080343.

Den Autopiloten mal abschalten

AOK-Expertin gibt Tipps, wie man dem Alltagsstress besser begegnet

Schmuddelwetter und Dunkelheit – im Winter haben Sportmuffel Hochkonjunktur. Ihre Motivation, sich zu bewegen, sinkt in den Keller. Damit Ihnen das nicht passiert, haben Redakteure der Dresdner Neuesten Nachrichten, Kolumnist Matthias Müller und das Expertenteam der AOK PLUS über zwölf Wochen hinweg interessante Typen und Sportarten vorgestellt sowie Tipps zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung gegeben.

Dabei ging es nicht um strikte Trainingspläne, Diäten oder Zwänge. Sondern darum, wie man mit Spaß, Genuss und einfachen Lebenseinstellungen den eigenen Alltag gesünder gestalten kann – und das nicht nur zur Winterzeit, sondern ein Leben lang.

Im letzten Teil dieser Serie erklärt Ihnen AOK-Expertin Susanne Wagner, wie wir mit mehr Achtsamkeit dem Alltagsstress besser begegnen können.

Was ist unter Achtsamkeit zu verstehen? Achtsamkeit zielt darauf ab, mehr im Jetzt und Hier zu leben, dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Dazu ist es wichtig, öfter einmal in sich hineinzuhorchen. Die eigenen Gedanken und Gefühle erst einmal zu beobachten – ohne diese zu bewerten oder verändern zu wollen.

Also fängt Entspannung schon im Kopf an? Im Allgemeinen funktioniert unser Körper im Alltag im Modus Autopilot. Vieles



Susanne Wagner

läuft automatisch und unbewusst ab. Unsere Gedanken hängen dabei oftmals in der Vergangenheit fest oder sind bereits mit zukünftigen Aufgaben beschäftigt. Dadurch sind wir oft nicht bei dem, was gerade passiert. Mal ehrlich: Haben Sie schon einmal achtsam ihre Zähne geputzt oder gehen Sie da vielleicht schon die Planung des Tages durch? Im Interesse unserer Gesundheit ist es wichtig, den inneren Autopiloten abzuschalten und das Gedankenkarussell zu stoppen.

Wie kann ich Achtsamkeit in den Alltag integrieren?

Achtsam kann man in jedem Moment sein. Beim Essen können Sie sich auf den Geschmack und die Konsistenz des Essens fokussieren und nicht schon gedanklich den Einkaufszettel füllen. Es hilft auch, Alltägliches aus einer anderen Perspektive zu betrachten und Routinen zu durchbrechen: Laufen Sie zum Beispiel die Treppe einmal rückwärts hinauf oder gehen Sie mal einen anderen Weg. Wer sich täglich in Achtsamkeit übt, stärkt seine Gesundheit, seine Körperwahrnehmung und gewinnt an Gelassenheit und Ruhe. Versuchen Sie es. Es lohnt sich!

Susanne Wagner ist Expertin für die Themen Entspannung, Sucht und Stress bei der AOK PLUS.

Welche Untersuchungen sind wann fällig?

Das Auto zur Inspektion? Na klar! Aber wie steht's mit dem eigenen Körper? Früherkennung hilft, Krankheiten zu vermeiden. Seien Sie gut zu sich selbst! Die Kosten übernimmt die AOK PLUS. Ein kurzer Überblick, welche Untersuchung wann ansteht:

- **ab 20:** Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs (1x im Jahr)
- **ab 30:** Früherkennung von Brustkrebs (1x im Jahr)
- **ab 35:** Check-up (alle 2 Jahre); AOK-PLUS-Versicherten wird der

„Check-up PLUS“ angeboten. Hierbei wird zusätzlich das Diabetes-Risiko ermittelt.

- **ab 35:** Früherkennung von Hautkrebs (alle 2 Jahre); für AOK-PLUS-Versicherte bereits ab 14 Jahren
- **ab 45:** Früherkennung von Prostatakrebs (1x im Jahr)
- **ab 50:** Mammographie-Screening (alle 2 Jahre)
- **ab 55:** Früherkennung von Darmkrebs (zwei Untersuchungen im Jahr)



Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.