

# „Beeinflusst Bewegung mein Wohlbefinden?“

Charlotte Dowrtiel ging beim Seniorennachmittag der Sache auf den Grund



Charlotte Dowrtiel erläuterte, wie gut Bewegung fürs Wohlbefinden ist.

**Gottfrieding. (li) Die Resonanz auf die Einladung von Charlotte Dowrtiel zu einem gemütlichen aber auch informativen Seniorennachmittag in den Gasthof Roßmeier war beachtlich, ging es doch bei ihrem Referat um das Thema Gesundheit, das besonders im fortgeschrittenen Alter ein sehr wichtiges ist. Pfarrer Georg Parankimalil, Aushilfspfarrer Francis Pittapillil, Diakon Franz Lammer und Bürgermeister Gerald Rost wohnten dem geselligen Teil der Veranstaltung bei.**

Der Beginn der Veranstaltung war bewusst auf die Kaffeezeit am Nachmittag anberaumt. Abermals hatten fleißige Hobbybäckerinnen die leckersten Kuchen zu einem Buffet aufgebaut. Nachdem Charlotte Dowrtiel bei der Begrüßung ihre Freude über das zahlreiche Erscheinen zum Ausdruck gebracht hatte, pflegte man zunächst einmal die Geselligkeit im Gedankenaustausch.

Diakon Franz Lammer hatte sich ebenfalls ein Thema zum Nachdenken parat gelegt, nämlich „Kann ich Gott noch danken und wofür?“ Man sagt schnell einmal „Gott sei Dank“. Es ist zur Floskel geworden, aber in Wirklichkeit brauche man sich nur einmal eine kleine Blüte ansehen, dann wisse man, wie schön und herrlich Gottes Schöpfung sei.

Bürgermeister Gerald Rost lobte das Engagement von Charlotte Dowrtiel und Sepp Nirschl für die Senioren. Besonders die auf den Weg gebrachte Seniorenzeitung sei ein wichtiger Wegweiser mit vielen wissenswerten Informationen für die ältere Generation. Er brachte auch die bereits in Angriff genommene Nahversorgung durch den Nettomarkt zur Sprache, die für Senioren sehr von Bedeutung sei. Eine Linksabbiegerspur im Bereich Kreutfeld zum Nettomarkt solle dafür Sorge tragen, dass die Senioren sicher über die Straße kommen. Des Weiteren wies er auf den neuen Defibrillator hin, der im Foyer der Volks- und Raiffeisenbank instal-



Die örtliche geistliche und weltliche Prominenz war gerne zu Gast am Seniorennachmittag.

liert ist, genauso wie er auch auf den Prospekt „Kirtabus“ hinsichtlich des morgen Freitag beginnenden Dingolfinger-Kirta aufmerksam machte. Der Bus halte in beinahe allen Ortsteilen Gottfriedings.

Wie wichtig die Gesundheit für das Wohlbefinden eines Menschen gerade im fortgeschrittenen Alter ist, das war Charlotte Dowrtiel, die sich gerade für diese Altersgruppe im besonderer Weise mit diversen entsprechenden Fitness- und Bewegungskursen engagiert, ein besonderes Anliegen und so fasste sie dies in einem interessanten und informativen Referat zusammen, weil sie in der Bewegung und der richtigen Ernährung das Geheimnis für Mobilität und Wohlergehen sieht.

Das Gehirn sei die Kommandozentrale des menschlichen Körpers. Es verarbeite äußere Reize und veranlasst dann eine Reaktion – Schlaf, Erinnerung, Bewegung oder Kommunikation mit der Umwelt werden vom Gehirn gesteuert und über die Nervenleitungen ausgeführt. Wenn diese „Leitung“ nicht mehr richtig funktioniere, sind zum Beispiel Taubheit in Fingern und Füßen, sowie kalte Füße mangels Durchblutung die Konsequenz.

Charlotte Dowrtiel zeigte auf, wie man dem entgegenwirken könne: Das „A und O“ sei die Bewegung, genügend Flüssigkeitszufuhr und gesundes Essen mit den richtigen Nährstoffen. Schon mit einfachen Dingen können man einiges erreichen – wie Fingerspitzen aufeinander pressen, Hände krallen und spreizen, Daumen hereinziehen und dergleichen. Die Muskelbündel, die oftmals verkleben und verhärten, würden dadurch wieder aufnahmefähiger, elastischer, lockerer und der Stoffwechsel funktioniere wieder. Dies gelte auch bei Armen und Füßen, so Charlotte Dowrtiel, die dazu aufforderte, einige Bewegungsübungen auszuführen.

Dass man zu bestimmten Übungen manchmal den „inneren

Schweinehund“ überwinden muss, um sie trotz Schmerzen auszuführen, dies wussten einige Anwesende aus eigener Erfahrung. Aber das alte Sprichwort „Wer rastet der rostet“ kommt nicht von ungefähr. Rückenschmerzen sind eine weit verbreitete Volkskrankheit. Hier sei es besonders wichtig, sich aufrecht hinzusetzen, um die Bandscheiben zu schonen und die Muskeln zu stärken. Einige dieser Grundvoraussetzungen wurde gleich an Ort und Stelle ausprobiert. Die Anweisung Charlotte Dowrtiels lautete: „Gesäß und Bauch anspannen“.

Zum leidigen Thema „Schmerzende Gelenke“ hatte sie ebenfalls einige Tipps parat. Ein Knackpunkt sei das Knie, das größte Gelenk des

menschlichen Körpers. Damit keine Reibung auftritt und gleichzeitig eine stoßdämpferische Pufferung gewährleistet wird, ist der Knochen mit einer mehrere Millimeter dicken Knorpelschicht überzogen, dem Kniegelenk-Knorpel. Wie das Öl im Getriebe verhalte es sich mit der Gelenkflüssigkeit und damit der Gleitfähigkeit der Gelenke, die durch Bewegung ohne Belastung „erwärmt“ wird. Um die Gelenkschmiere im Fluss zu halten, gibt es auch Übungen, die Charlotte Dowrtiel den interessierten Senioren aufzeigte und mit ihnen durchführte. Abschließend ging sie noch auf einige gesundheitlichen Einschränkungen ein, wie Herzschrittmacher, Ersatzgelenk und so weiter.

Das Fazit dieses Vortrags war, dass es genügend Möglichkeiten gibt, Bewegung und Mobilität ins Leben zu bringen. Alltägliche Bewegungen können zu Übungseinheiten werden. Voraussetzungen, um die Anforderungen des täglichen Lebens zu bewältigen, sind nämlich körperlicher und geistige Fitness. Die Erhaltung von Lebensqualität und Selbstbestimmung über einen möglichst langen Zeitraum erfordert regelmäßige körperliche Aktivitäten.

Mit einem kleinen Skript für zu Hause waren die Gäste motiviert für das nächste Treffen, das unter dem Motto: „Wie geht das, wenn ich Hilfe oder Pflege brauche?“ steht. Auch werden Fotos vom vergangenen Jahr gezeigt.