

Sich einfach mal was Gutes tun

Ausgleichsgymnastik ist „richtiger“ Sport

Wer als Student oder „Schreibtischtäter“ in Verwaltung und Instituten den ganzen Tag sitzend im Hörsaal, in der Bibliothek oder am PC verbracht hat, spürt es deutlich: Ein Ausgleich ist dringend nötig, um Gesundheitsschäden vorzubeugen. „Dieser Kurs ist alterslos“, sagt denn auch eine Teilnehmerin des Hochschulsportkurses „Gesundheitsorientierte Gymnastik“. Brigitte Osterath war für die forsch dabei.

Gesundheitsorientierte Gymnastik? Na gut, kann ja nicht schaden. Obwohl ich da wohl eher unterfordert sein werde, denke ich – immerhin treibe ich zwei- bis dreimal die Woche Sport und fühle mich recht fit. Irren ist menschlich.

„Gesundheitsorientierte Gymnastik klingt schon irgendwie altmodisch“, gibt Gerhild Fischer, eine der Leiterinnen dieses Kurses zu. „Vielleicht lassen sich einige davon abschrecken. Aber es sollen wichtige Muskelgruppen aufgebaut werden, hauptsächlich Nacken, Schulter- und Bauchmuskulatur sowie die vielen kleinen Muskeln direkt an der Wirbelsäule, die bewußt gar nicht trainiert werden können. Daß sie im heute eher sitzend zugebrachten Berufsalltag vernachlässigt werden, führt zu Verspannungen, Rückenschmerzen oder im Extremfall Bandscheibenvorfällen.“ Das haben auch die Teilnehmer erkannt: „Ich sitze viel vor dem Bildschirm und habe andauernd Rückenschmerzen. Natürlich könnte ich selber ab und zu mal ein paar Übungen machen. Aber wie und welche? Man braucht doch Anleitung von jemandem, der sich auskennt“, erzählt ein Student.

Daß es sich um ein abgerundetes Programm handelt, das auch die Ausdauer verbessern soll, merke ich gleich. Nach nur fünf Minuten des Aerobic-ähnlichen Aufwärmprogramms bricht mir der Schweiß aus. Von wegen Gymnastik pur: Marschieren, V-Step, Side-to-side – da muß das Herz doch gleich ganz schön pumpen. Ein laut Gerhild Fischer weiteres wichtiges Ziel des Kurses ist: „Spaß soll es machen!“ Und das tut es wirklich, vor allem, als wir

zur Arbeit mit Sportgeräten – Bällen, Hanteln oder Gummibändern – kommen. Einen Fuß in das Gummiband einhaken, das andere Ende des Bandes mit beiden Händen festhalten und – marschieren! In kürzester Zeit werden meine Schultern ganz schön schwer.

Auch andere Kursteilnehmer dienen hin und wieder als Sportgeräte – bei der Partnerarbeit, einer willkommenen Abwechslung zum sonst eher anonymen Fitneßalltag. In jeder Hand ein Band, dessen anderes Ende der Partner hält und dann kräftig ziehen! Nur daß ich jetzt keine Hand mehr frei habe, um mir den Schweiß von der Stirn zu wischen...

Als wir zu den Übungen am Boden übergehen, hört das Schwitzen allmählich auf. Was nicht heißt, daß nun Entspannung angesagt ist. „Mattenübungen sind Hauptbestandteil des Programms, wobei die Übungen von Stunde zu Stunde variieren“, erzählt Gerhild Fischer. „Alle Leiterinnen dieses Kurses sind ausgebildete Sportlehrerinnen, und wir passen das Programm stets dem neuesten gesundheitlichen Erkenntnisstand an.“ Es wird still und konzentriert in der Halle, während wir unsere Übungen absolvieren.

„Gymnastik ist ja gar kein richtiger Sport“, sagt ein Freund immer. Dann soll der mal hier mitmachen, denke ich voller Groll. Zum Beispiel bei der Kniewaage: Vierfüßlerstand, einen Arm und das entgegen gesetzte

Bein waagrecht wegstrecken und gleichzeitig den Rücken immer gerade und fest halten! Ich schäme mich, aber ich muß noch vor allen anderen absetzen. Und die „Mittreier“?

„Man merkt den Fortschritt, wenn man regelmäßig kommt. Ich bin heute zum vierten Mal hier, und bei den Übungen klappt alles schon sehr viel besser als am Anfang!“ Dann besteht ja noch Hoffnung für mich. Ich werde demnächst wohl auch öfter dabei sein.

Im Internet: www.sport.uni-bonn.de

„Fit für 100“ bringt Hochbetagte in Schwung

Keine Altersgruppe wächst in Deutschland so stark wie die der Menschen über Achtzig. Rund 7.000 Menschen über 100 Jahre lebten zur Jahrtausendwende in Deutschland. Bis 2025 soll ihre Zahl auf 44.000 wachsen. Dennoch gibt es kaum Angebote für Senioren, mit denen sie ihre Beweglichkeit auch im hohen Alter erhalten können. Bonner Forscher entwickeln zusammen mit der Deutschen Sporthochschule Köln Angebote, mit denen Hochbetagte länger fit bleiben sollen. Dabei untersuchen sie auch, welche Möglichkeiten über Achtzigjährige in Nordrhein-Westfalen bereits nutzen können. Ziel ist ein Leitfaden, der Senioren- und Pflegeheime berät, wie sie entsprechende Angebote aufbauen können.

„Die Pflegeheime beschränken sich momentan meist auf krankengymnastische Übungen“, erklärt der Bonner Sportwissenschaftler Professor Dr. Heinz Mechling. „Diese Angebote sind aber weder in Puncto Intensität noch hinsichtlich ihrer Variabilität optimal. Da ist noch viel Luft für Verbesserungen.“ Langfristig hoffen die Wissenschaftler, auch die Pflegekassen für ihr Projekt gewinnen zu können.

Mitinitiatoren sind die Landes seniorenvertretung sowie der Landessportbund Nordrhein-Westfalen; außerdem wird das Projekt vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales unterstützt. Informationen: www.ff100.de

Foto: Hochschulsport/Jansen



► Neuer Förderverein für kranke

Kinder: Ziel der „Freunde und Förderer des Zentrums für Kinderheilkunde des Universitätsklinikums Bonn“ ist es, die Krankenversorgung und Forschung an der Bonner Universitätskinderklinik zu unterstützen. „Wir möchten gerne für alle jungen Patienten den hohen Standard erreichen, der bereits für besonders gut umsorgte Kinder gilt“, sagt Professor Dr. Torsten Verrel, Vorsitzender des neuen Vereins. Denn neu an dem jungen Förderverein ist, daß seine Hilfe nicht an bestimmte Krankheitsbilder gebunden ist. Die Anschaffung eines transportablen Hochleistungs-Ultraschallgeräts ist das erste Projekt. Ganz wichtig sei auch die Beratung betroffener Eltern. Zudem können Eltern chronisch kranker Kinder oft die teuren Medikamente nicht bezahlen. Ausgeweitet werden soll das Schulprojekt „Klassissimo“ auf alle jugendliche, das bislang ausschließlich krebserkrankten Jugendlichen die Teilnahme am Schulunterricht per Internet ermöglicht. Informationen gibt es unter www.kinderkardiologie-bonn.de; E-Mail: torsten.verrel@jura.uni-bonn.de

► Bibliothek länger geöffnet

net: Die Benutzungsbedingungen in der Abteilungsbibliothek Medizin, Naturwissenschaften, Landbau der ULB in der Nußallee wurden in diesem Jahr bereits mehrfach verbessert: durch die Zusammenlegung von Leihstelle und Information in einen gemeinsamen Servicebereich, durch die Öffnung des ersten Magazingeschosses als Freihandmagazin, durch die Einrichtung eines Schulungsraums. Seit Anfang Oktober hat die Abteilungsbibliothek nun auch noch täglich eine Stunde länger geöffnet. Leihstelle, Information, Freihandmagazin und Lehrbuchsammlung stehen jetzt montags bis freitags von 8.00 bis 19:00 Uhr zur

Verfügung, der Lesesaal und der Gruppenarbeitsraum sogar bis 21.00 Uhr.

► Erste Bücher im Universitätsverlag:

Wenige Monate nach der Gründung von „Bonn University Press“ sind die ersten beiden Publikationen des neuen Wissenschaftsverlags erschienen. Die Autoren sind zwei renommierte Bonner Professoren: der Asienwissenschaftler Dr. Josef Kreiner und der Amerika-Experte Dr. Christian Hacke. „Der Russisch Japanische Krieg (1904/05)“ und „The Heritage, Challenge, and Future of Realism“ wurden in einer Veranstaltung im Stucksaal des Popelsdorfer Schlosses öffentlich vorgestellt. Bonn University Press erscheint unter dem Dach des Verlags V&R unipress GmbH, Tochterunternehmen

des geisteswissenschaftlichen Verlags Vandenhoeck & Ruprecht in Göttingen. Ansprechpartnerin ist Susanne Franzkeit, V&R unipress GmbH, Telefon 0551/5084303, E-Mail: s.franzkeit@vr-unipress.de

► Bücher für Stühle und Tische:

Der Erlös aus einer ungewöhnlichen Aktion floß komplett der Kindertagesstätte (KiTa) des Studentenwerks Bonn zu. Die alten Stühle und Tische der „mensa römer castell“ wurden an Interessierte verkauft: Für nur einen beziehungsweise fünf Euro wechselten zahlreiche Stühle und Tische die Besitzer – binnen drei Stunden kamen so 249 Euro zusammen. Ob in neu ge-

gründeten Wohngemeinschaften als Erstausrüstung in der Küche, als Gartentisch, in Vereinslokalen zur Tagung oder einfach als Schreibtisch findet das alte Mensamobiliar nun Verwendung. Der freie Platz in der mrc am Rhein wurde gleich wieder mit neuen Tischen und Stühlen besetzt.



► Elektronische Uni-Postkarten:

„Hallo Mama, hallo Papa, in Bonn ist es toll. Leider sind die Bücher sehr teuer – vielleicht könnt Ihr...?“ „Liebste Claudia, ich sitze hier auf der Hofgartenwiese und vermisse Dich sooo.“ Was auch immer man schreiben möchte: Auf den Internetseiten der Universität gibt es eine ganze Reihe von Motiven zum Verschicken ganz ohne Briefmarke-Lecken: www.uni-bonn.de/ecards

Und wer zeigen möchte, welcher Uni er sich zugehörig fühlt, wird unter vielen Artikeln mit dem Logo fündig unter www.uni-bonn.de/Unileben/Uniartikel.html

Wir machen Druck. Mit waschen Druck

**Ob Sammelband, Vorlesungsscript, Festschrift oder Visitenkarte:
Die Hausdruckerei der Universität Bonn**

bietet Ihnen Beratung bei Druckvorhaben, Hilfestellung zum Erzeugen entsprechender Dateien, hochwertigen Druck in Farbe und schwarz-weiß sowie Endverarbeitung und kostenlose Auslieferung.

Informieren Sie sich über unsere Dienstleistungen

bei Koordinator Peter Braun, Telefon 0228 / 73-5103, Fax -9696

oder im Intranet der Universität: „Druckerei“ unter „Ausgewählte Dienstleistungen“