

Märkische Oderzeitung



Berlins erster Spielplatz für Senioren

Berlin (ddp) Von weitem sieht es aus wie ein normaler Kinderspielplatz. Doch bei genauerem Hinsehen fällt auf: Hier gibt es keine Rutschen und auch keinen Sandkasten. Stattdessen bewegen sich Senioren auf Spielgeräten und fühlen sich um Jahre jünger. Eine von ihnen ist die 81-jährige Eva Hempel. Sie kommt jeden Morgen auf Berlins ersten Spielplatz für Erwachsene im Preußenpark im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf. Ausgerüstet mit Sportschuhen und Trainingsanzug absolviert die Rentnerin ihr tägliches Übungsprogramm. Dafür stehen ihr acht Fitnessgeräte zur Verfügung, mit denen von der Schulter bis zu den Beinen der gesamte Körper trainiert werden kann.

Die Idee zu einem Erwachsenenspielplatz kommt von Renate Zeumer und ihrer Firma "playfit". Angeregt von den Sportübungen älterer Menschen in China wollte die Ingenieurin auch in Deutschland den Seniorensport vorantreiben und entwickelte die Sportgeräte. "Sie stärken den Kreislauf und verbessern besonders die Koordination der Menschen", sagt Zeumer. Zudem gebe es keine spezielle Kleiderordnung für die Benutzung der Geräte: "Man kann nach dem Einkauf einfach vorbeikommen und die Übungen in den Tagesablauf integrieren."

Die positiven Effekte durch die Benutzung der Geräte kann auch Eva Hempel bestätigen. "Seit Mai trainiere ich hier, und meine Beweglichkeit nimmt jeden Tag zu." Dabei lässt sich die Seniorin auch nicht von schlechtem Wetter abschrecken und absolviert ihre Übungen mit einem Regenschirm. "Das ist alle Mal besser als vor der Glotze zu sitzen." Besonders die frische Luft mache den Spielplatz zu einem besonderen Erlebnis, weshalb sie keine Fitnessstudios möge. "Dort fühle ich mich zu sehr eingeeengt", beklagt die 81-Jährige. Ein knappes halbes Jahr nach Trainingsbeginn stellt die Rentnerin fest: "Ich habe sogar schon ein paar Muckis bekommen."

An der Wichtigkeit von sportlicher Betätigung von Senioren hat Heinz Mechling, Professor am Institut für Sportwissenschaften der Universität Bonn, keinen Zweifel. "Jegliche Form von körperlicher Aktivität ist positiv zu bewerten", sagt der Experte. Wer drei Mal in der Woche einen strammen Spaziergang mache, reduziere sein Herzinfarktisiko bereits um 20 bis 30 Prozent. "Gleichzeitig steigt aber auch die geistige Leistungsfähigkeit", betont Mechling. Allerdings empfiehlt der Sportwissenschaftler den Senioren, sich in einer altersgerechten Sportgruppe zu betätigen, anstatt in einem Park an Geräten zu trainieren. In der Gruppe könnten sich die Teilnehmer gegenseitig helfen, und die Motivation sei größer.

Neben der Körperfitness verbessern die Senioren auch ihre sozialen Kontakte. "Man lernt ständig neue Leute kennen und kommt mit ihnen ins Gespräch", freut sich Hempel. So habe sich der Spielplatz zu einem "Ort der Völkerverständigung" entwickelt, an dem sogar Deutsch gelernt werde. "Einer Pakistanerin bringe ich während der Übungen jeden Tag ein paar Wörter bei", sagt die Seniorin und setzt ihr Training fort.

Direkt nebenan steigt Brigitte Hahn auf den Beintrainer und bewegt sich gleichmäßig vor und zurück. Die 56-Jährige kann nach einer Operation nicht mehr in ihrem Turnverein mitmachen und hält sich nun auf dem Spielplatz fit. "Zuerst laufe ich mich im Park ein bisschen warm und trainiere dann an den Geräten", sagt Hahn. Seit der Eröffnung des Spielplatzes kommt die Frührentnerin jeden Morgen und gehört damit fast zum Inventar. Das Besucherspektrum umfasst nach ihren Beobachtungen ein spezielles Klientel. "Diejenigen, die sowieso schon flott sind, kommen her. Wer es wirklich nötig hat sich zu bewegen, bleibt zu Hause."

Freitag, 17. August 2007 (14:48)