



Bewegung hilft: Wofür? Wogegen? Wie genau?

Vortrag von Dr. Martin Runge im Wohn- und Pflegestift Teuershof

In den vergangenen Wochen sind auf Initiative des Kreissenorenrats und des Seniorenbüro des Landkreises in verschiedenen Städten und Gemeinden des Kreise Bewegungstreffs entstanden. In Crailsheim, Michelbach und Schwäbisch Hall treffen sich einmal wöchentlich jeweils um die 20 Interessierte, um gemeinsam in Bewegung zu kommen. Nun kommt der „geistige“ Vater dieser Idee, der Esslinger Geriater Dr. Martin Runge, zu einem Vortrag am 17. November nach Schwäbisch Hall.

Landkreis. Der Abbau der Muskulatur ist ein typisches Merkmal des Älterwerdens. Die Folgen sind vielfältig, reichen vom Stoffwechsel über die Fließeigenschaften des Blutes bis hin zu Gehstörungen, Osteoporose, Stürzen und Immobilität. Die gute Nachricht: Unsere Muskeln erhalten bis ins hohe Alter ihre Fähigkeit zur Regeneration, ja sogar Neubildung. Trainieren lohnt! Aber es muss das richtige Training sein, das punktgenau auf die Besonderheiten des Älterwerdens ausgerichtet ist. Dann sind erhebliche Verbesserungen der Mobilität möglich, mit erfreulichen Auswirkungen auf unser Gehirn und die Teilhabe am sozialen Leben.

„Bewegung ist in jedem Alter wichtig und mit einfachen Übungen kann man auch im hohen Alter noch beginnen“, weiß Dr. Martin Runge, Geriater und Urheber der „Fünf Esslinger“. Dieses erfolgreiche Bewegungsprogramm ist auch die Grundlage der neu entstanden Bewegungstreffs im Landkreis. Im Vortrag wird Dr. Martin Runge die Prinzipien der „Fünf Esslinger“ in Theorie und Praxis darstellen und auf die präventiven Aspekte aktiver Bewegung im Alter eingehen. Der Vortrag am Montag, 17. November 2014 beginnt um 18 Uhr und findet im Wohn- und Pflegestift Teuershof in Schwäbisch Hall statt. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung möglich.

Zur Person:



Dr. Martin Runge, Esslingen

Facharzt für Allgemeinmedizin – Klinische Geriatrie

Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin

Stellvertretender Vorsitzender der „Deutschen Gesellschaft für Muskel- und Knochenforschung“

Urheber des Bewegungsprogramms „Fünf Esslinger“

Forschungsschwerpunkte: Geriatrische Rehabilitation, neuromuskuläre Diagnostik, Gehstörungen, Sturzprävention, Osteoporose, altersassoziierte Veränderungen von Muskeln und Knochen (Sarkopenie/Myosteotose), seitenalternierende Ganzkörpervibration (Galileo-System).