Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 89 (2018)

Heft: 4: Sport : wie Bewegung und Training Körper und Seele guttun

Artikel: Yoga im Altersheim ist gut für Beweglichkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude : inzwischen möchte niemand mehr die "exotischen" Bewegungen missen

Autor: Weiss , Claudia

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-834368

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Yoga im Altersheim ist gut für Beweglichkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude

Inzwischen möchte niemand mehr die «exotischen» Bewegungen missen

Tief durchatmen, sich ruhig auf die Bewegungen konzentrieren und alles durchwärmen: Die Frauen der Yogagruppe im Altersheim Trogen lieben ihre Yogastunde, weil sie sich nachher warm und ganz entspannt fühlen. Yoga kann gegen Schmerzen helfen, und in der Gruppe macht es viel Spass.

Von Claudia Weiss

Atmen, sich aufrichten, Bewusstsein in den Körper bringen und Kraft aus der Mitte aufbauen. Das seien die Ziele der heutigen Yogalektion, erklärt Chandrani Weder, 59. Mit ruhiger Stimme gibt sie Anweisungen: «Arme hoch, tief einatmen, einen Moment halten, dann die Arme langsam wieder senken, ausatmen und die Arme in einem Kreis nach vorne bringen.» Stille im Raum, alle folgen konzentriert den Anweisungen der Yogalehrerin, die meisten mit geschlossenen Augen. Das ist nicht aussergewöhnlich in einer Yogastunde. Das Besondere daran: Die sechs Teilnehmerinnen sitzen auf Stühlen im Kreis statt auf Yogamatten. Und die jüngste von ihnen ist stolze 82 Jahre alt.

Die Yogarunde mit Lehrerin Chandrani Weder (2. von rechts): Gut aufrichten und tief durchatmen Fotos: Stephan Bösch

Seit knapp sechs Jahren findet im Altersheim Boden in Trogen/AR jede Woche eine Yogalektion statt. Eine Evaluation nach der ersten Testrunde zeigte: Die Begeisterung ist gross, auch wenn viele aus dieser Altersgruppe zum ersten Mal davon gehört hatten und sie es neben der gewohnten Altersgymnastik anfangs etwas exotisch fanden. Aber die wohltuende Wirkung auf Beweglichkeit und Wohlbefinden zeigte sich so eindeutig, dass die Bewohnerinnen – momentan ist es eine reine Frauengruppe – schnell überzeugt waren. Die damalige Heimleitung ebenfalls, und sie setzte ab sofort eine Lektion Yoga auf den Wochenplan.

Die Evaluation nach der Testrunde zeigt: Die Begeisterung ist gross. Und die gute Wirkung ebenfalls.

Längst hat sich die Gruppe an die etwas anderen Bewegungen gewöhnt: Einige der sechs Teilnehmerinnen dieser Stunde wohnen seit drei, vier Jahren im Altersheim, und alle haben kurz nach ihrem Eintritt mit Yoga angefangen. Gerda Knöpfli, 85, hingegen wohnt noch nicht einmal im Heim, sondern ist erst vorangemeldet. Dennoch verpasst sie nie eine Yogastunde, unverdrossen spaziert sie die Viertelstunde vom anderen Ende des Dorfs her und lässt sich auch von Wind und Wetter nicht abhalten. Und das gleich zweimal pro Woche: Dienstags ist Altersturnen angesagt, donnerstags Yoga, und an beiden Tagen sind ungefähr die gleichen Bewohnerinnen dabei. Ab und zu

stösst jemand dazu oder jemand muss aus gesundheitlichen Gründen aussetzen.
Mit geschlossenen Augen dreht Hedi Schmid die Arme leicht im Kreis, sorgfältig und konzentriert. Mit ihren 95 Jahren ist sie die älteste Teilnehmerin der Sechsergruppe, und weitaus nicht die unbeweglichste. Mühe bereiten ihr einzig die Ohren, die nicht mehr so recht wollen, aber das Turnen lag ihr schon immer: «Ich turnte jahrelang im Turnverein im Dorf und war auch dort immer die Älteste», sagt sie. Dann, mit kokettem Lächeln: «Aber auch dort nicht die Schlechteste.»
Die Teilnehmerinnen der Yogagruppe setzen sich schön gerade vorne auf die Stuhlkante, die Füsse fest auf dem Boden und die Wirbelsäule aufgerichtet. «Hände vor den Brustkorb, den Herzpunkt spüren, tief einatmen in den Brustkorb und dann Druck auf die Handflächen geben.» Konzentriert führen die Seniorinnen die Übungen aus, welche die Yogalehrerin mit langsamen Bewegungen vormacht.
Yoga sei für den ganzen Körper gut, hat sie zuvor erklärt: von den Füssen bis zu den Gelenken, für die Haltung, die Stabilität beim Laufen, und für die Spannung im Nacken, wenn ein Rücken schon ein wenig zusammengesunken ist. Und für das Hirn, das sich die Bewegungen merken muss. «Nach der Stunde sind alle locker und gelöst für die ganze Woche.»
Yogalehrerin Chandrani Weder löst jeweils die Haupt-Yogalehrerin Angela von Rotz ab, wenn diese verhindert ist. Beide sind sich einig, dass Yoga mit seinen Körper- und Atemübungen ausgleichend auf Körper, Geist und Seele wirke. Im Altersheim helfe es besonders gut, das Körperbewusstsein zu erweitern und die Gesundheit zu fördern. Und zwar ganz konkret, wie Angela von Rotz immer wieder feststellt: «Mit Balanceübungen trainieren ältere Menschen den Gleichgewichtssinn und beugen so Stürzen vor.»

Yoga kann Schmerzen lindern

In ihrem Alltag sieht auch Chandrani Weder immer wieder, wie verblüffend hilfreich die langsamen konzentrierten Bewegungen und das bewusste Atmen wirken können: 2011 half sie der Rheumaliga beim Einführen von Yoga für Rheumapatienten, und sowohl diese wie auch Menschen aus einem Schmerzzentrum, die zu ihr ins Yoga kommen, sprechen von spürbaren Erleichterungen. «Mit Yoga kann man lernen, sich auf etwas anderes zu konzentrieren», erklärt Chandrani Weder. Betroffene atmen dann nicht mehr oberflächlich, lösen Spannungen im Becken und ziehen den Rücken in die Länge. «Wichtig ist, dass man dranbleibt – eine Viertelstunde im Alltag ist für die meisten Menschen möglich.» Im Altersheim hat sie allerdings festgestellt, dass gerade aus der Gruppendynamik viel Motivation entsteht.
Auch Pflegefachfrau Barbara Gämperle, die an diesem Tag die Tagesverantwortung innehat, staunt immer wieder, wie mun- >>

Bernadette Ulrich, 84: «Manchmal habe ich zwar ein wenig Mühe, weil ich nach einem Schlaganfall halbseitig gelähmt bin, aber umso besser tun mir die sanften Bewegungen beim Yoga.»

ter besonders jene Bewohnerinnen sind, die Yoga machen. «Das ist wohl eine Wechselwirkung», vermutet sie: «Sie atmen bewusst und hören auf ihren Körper, und gleichzeitig trainieren sie den Kopf, denn das bewusste Bewegen wirkt auch auf den Geist anregend.» Gleichzeitig findet Gämperle, man müsse jene nicht zwingen, die keine Freude an Sport hätten. «Wir gehen viel mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern hinaus in die Natur. Und wer Sport nicht so mag, kann sich für ein anderes Angebot entscheiden.»
Insgesamt, fasst Heimleiterin Susanne Kiefer zusammen, seien aber viele der Bewohnerinnen und Bewohner ihrem Alter entsprechend noch mobil und gut unterwegs. Und im Altersheim Boden läuft einiges punkto Fitness: Yoga ist das modernste Angebot, dazu kommen «normales» Altersturnen, begleitete Spaziergänge, ein kleiner Vitaparcours durch das Haus sowie ein Fitnessraum, der in Kürze modernisiert und an die heutigen Anforderungen angepasst wird.

Heidi Hufenus, 82, (links), Gerda Knöpfli, 85, und die anderen aus der Yogagruppe führen ihre Bewegungen konzentriert aus.

Treppensteigen für die Fitness

Durch diesen Vitaparcours werden später Heidi Hufenus, 82, und Heidi Fankhauser, 85, führen: Das Treppenhaus hinauf zum ersten Absatz mit einer gezeichneten Anweisung für eine Dehnungsübung für den ganzen Körper, auf dem zweiten eine für den Zehenspitzenstand. «Das ist gut fürs Gleichgewicht, und vor allem bringt uns der Vitaparcours dazu, Treppen zu steigen statt per Lift zu fahren», erklärt Heidi Fankhauser fröhlich. Sie marschiert zügig in den nächsten Stock hinauf und sagt dabei stolz: «Ich benutze ohnehin immer die Treppe.» Heidi Hufenus hinter ihr nickt, ja, das mache sie genau gleich: Sie meiden beide den Lift, um Bewegung in den Alltag einzubauen.
Am lustigsten, darin sind sie sich einig, ist der Vitaparcours jedoch, wenn ihn die Aktivierungstherapeutin Nicole Burri einmal pro Monat in der Gruppe durchführt: Dann machen alle gemeinsam die Entspannungsübungen in der Humorecke, und weiter oben in der Entspannungsecke legt die Gruppe eine Teepause ein. Der ganze Anlass dauert dann rasch einmal anderthalb Stunden, Bewegung und Gemütlichkeit in einem.
Aber zurück zur Yogastunde. Die Teilnehmerinnen haben den Kopf vornüber gebeugt, erstaunlich gelenkig berühren sie mit den Händen den Boden, dann drehen sie den Oberkörper, heben die Arme und senken sie wieder. «Schaut nach innen und bringt Bewusstsein in eure Bewegungen», mahnt Chandrani Weder sanft. Tiefes Atmen, konzentrierte Bewegungen ringsum. «Sonst habe ich nie geturnt», sagt Annemarie Nagel, 84, später, «aber es macht mir ausgesprochen Spass.»
Eine Übung zur Unterstützung der Verdauung mit hochgezogenen Knien, dann der Mond- und Planetengruss beenden die Stunde. «Ganz warm habe ich jetzt bekommen», stellt Gerda Knöpfli, 85, fest. «Schön.» Alle atmen tief durch und erheben sich langsam. «Die Achtsamkeit, die mit Yoga verbunden ist, tut den Menschen gut», sagt Chandrani Weder.
Nach der Yogastunde ist Kaffeerunde angesagt, die meisten treffen sich im holzvertäfelten Essraum mit der schönen Aussicht. Nur die 95-jährige Hedi Schmid verschwindet in ihrem Zimmer, kurz darauf kehrt sie mit Mantel und Schuhen bekleidet zurück: Sie ist noch lange nicht müde, sondern verabschiedet sich für einen Spaziergang. Heimleiterin Susanne Kiefer erstaunt das nicht: «Einige unserer Bewohnerinnen und Bewohner besuchen unsere Angebote regelmässig und nutzen auch die Gelegenheit für Spaziergänge – und die Initiative geht immer von ihnen aus.»

«Yoga fördert vor allem die Lebensfreude»

Dabei spiele sicher die Stimmung im Haus eine wichtige Rolle: «Wir haben viele langjährige Mitarbeitende, sind ein kleines und überschaubares Heim und pflegen einen engen Kontakt.» Und wer weiss, vielleicht ist die Trogener Luft besonders gesund. Die älteste Bewohnerin ist jedenfalls stolze 105 Jahre alt und immer noch erstaunlich vital.
Die Yogagruppe am Tisch nebenan ist sichtlich aufgekratzt, und Yogalehrerin Chandrani Weder trifft wahrscheinlich den Nagel auf den Kopf mit ihrer Einschätzung: «Zusammen im Kreis fördert Yoga vor allem auch die Lebensfreude.» ●