

Medium: Wochentip vom 02.04.2014

„Erlebnis Alter“ – theoretisch = heißt nicht praktisch

Wochentip-Praktikantin macht sich mit Alterssimulationsanzug 40 Jahre älter

Von Carolin Zacharias

Lippstadt-Bad Waldliesborn. GERT – das ist kein neuer Bewohner eines Pflegeheims, sondern ein „Gerontologischer Testanzug“, der jüngeren Menschen die Möglichkeit bietet, die typischen Einschränkungen Älterer erlebbar zu machen. Diese Idee hat meine Neugier geweckt, und so nahm ich, mit dem Alterssimulationsanzug gerüstet, am Sportkurs des Vereins Spomobil im Seniorenheim Residenz teil.



Instinktiv griff ich mit zwei Händen nach dem Glas Wasser, was ohne den Anzug mit einer Hand zu bewältigen wäre.



Der Designer verspricht dank der vielen Bestandteile typische altersbedingte Einschränkungen, unter anderem die Eintrübung der Augenlinse, Schwerhörigkeit, Kraftverlust, Gelenkversteifung sowie eine Einschränkung des Greifvermögens und der Koordination. Nur durch das Zusammenwirken al-

ler Komponenten kann ein Effekt erzielt werden, welcher der Reduzierung der Fähigkeiten im Alter sehr nahe kommt, so die Theorie. Mit Spannung lies ich mich auf das Experiment ein.

Als mir innerhalb von 15 Minuten die zehn Kilogramm schwere Weste für den Oberkörper, die Brille, Kopfhörer, eine Halskrause, Handschuhe, weitere Gewichte an Armen und Beinen sowie Gelenkschoner angezogen wurden und ich zum ersten Mal mit insgesamt 25 Kilo mehr am Körper aufstand, habe ich mich sofort viel unsicherer gefühlt. Mein Gang war vorsich-

tiger, außerdem hatte ich Mühe das Gleichgewicht zu halten und machte deshalb kleinere Schritte. Auch musste ich in ersten Gesprächen oftmals nachfragen, was mein Gegenüber gesagt hat.

Nachdem ich den 15 Senioren von Ulla Schlösser, Geschäftsführerin von Spomobil, und Trainerin Susanne Timmermann vorgestellt wurde, ging es auch schon los. Angefangen mit einigen Sitzübungen, die für Außenstehende sehr leicht zu bewältigen sind. Bei mir allerdings stellten hier hauptsächlich die Gewichte an Armen und Beinen ein Problem dar. Auch die Hals-

krause hat meine Bewegungsfähigkeit stark eingeschränkt. Nach 20 Minuten und weiteren Übungen – auch im Stehen und Gehen, machte mir auch die große Brille immer mehr zu schaffen. Die Einengung des Sichtfeldes und das grünstichige Licht kreierten einen ständigen Schleier vor den Augen. In Verbindung mit den großen Kopfhörern fühlte ich mich wie in einer Glocke. Selbst die einfachsten Dinge, wie ein paar Minuten aufrecht im Stuhl zu sitzen, wurden für den Körper zur Belastung und ich war froh, mich wieder anlehnen zu können.

Am Ende des Kurses, nach etwa 45 Minuten, hatte ich mich zwar an die neue Situation angepasst und gelernt, wann ich welche Muskeln einsetzen muss, aber ich war doch froh, als ich den Anzug wieder ausziehen durfte. Das Gefühl kann man mit dem Abnehmen eines Gipses vergleichen. Durch den Versuch kann ich die körperliche Situation eines älteren Menschen viel besser nachvollziehen. Insbesondere der unsichere Gang und die schlechte Sicht wurden mit dem Anzug sehr realistisch nachgebildet. Aber auch die gesteigerte mentale Belastung und die zunehmende Bewegungsunsicherheit wurden nachvollziehbar.



„Einfache“ Sitzübungen werden mit 25 Kilo mehr auf den Rippen und mit Schonern, die die Gelenke versteifen, zur Herausforderung.

Fotos (2): Ulla Schlösser