„20 Jahre 40 sein“

Lange fit zu bleiben, das wünschen sich viele Ältere. Mit Sport können sie dem Älterwerden „ein Schnippchen schlagen“.

Unsere Autorin: Elisabeth Hinkes, Sport- und Gesundheitsberaterin

In hohem Alter noch einen Marathon laufen, freudvoll mit den Enkelkindern Fußball spielen, die Zeit anhalten und jung bleiben – wer träumt nicht davon? Von den typischen Alterungsprozessen bleibt aber niemand verschont: Kraft und Muskelmasse nehmen kontinuierlich ab. Die Leistungsfähigkeit der Lunge vermindert sich. Knorpel und Knochen werden spröder, poröser und brüchiger. Durch die Verkalkungsprozesse steigt der Gefäßwiderstand – schlecht für das Herz.

Selbst aktiv werden

Und dennoch ist das Altern keine Krankheit. Zwar nehmen körperliche Kräfte und Beweglichkeit ab. Doch man wird nicht plötzlich alt. In jedem Tag liegt die Chance, sich den Veränderungen anzupassen. Als „Handwerker des eigenen Wohlbefindens“ hat jeder es selbst in der Hand, wie vital er sein möchte – abgesehen von Schicksalsschlägen, gegen die niemand gefeit ist. Mit Sport lässt sich dafür einiges tun. Erwiesen ist, dass kein Medikament und keine Therapie annähernd den Effekt auf das Altern hat wie ein gesundes Maß an muskulärer Beanspruchung. Dabei zählt nicht die sportliche Höchstleistung, sondern die Summe der täglichen Bewegung, die jung hält. Schon vor 35 Jahren prägte der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Hollmann die Devise „20 Jahre 40 sein“. Gemeint ist, dass ein trainierter 60-Jähriger das biologische Alter eines untrainierten 40-Jährigen haben kann.

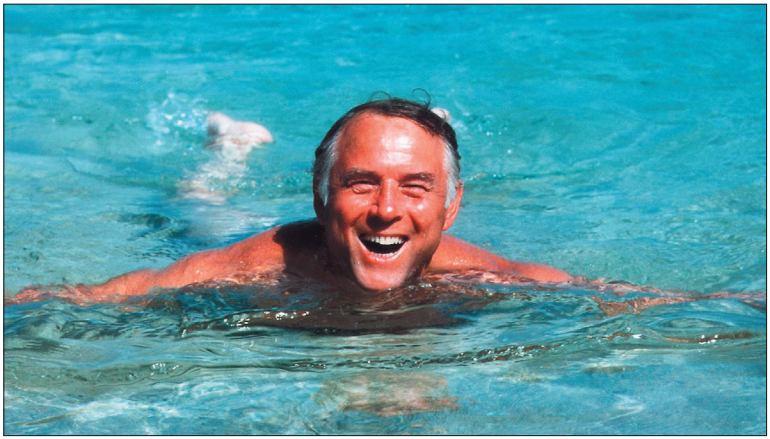
Sport im Alter

Welche Sportarten sind im Alter besonders geeignet, um dem kalendarischen Alter auf schonende und „jung erhaltende“ Weise zu begegnen? Zunächst liegt der Unterschied in der eigenen Biografie: Zählen Sie zu den routinierten Sportlern oder sind Sie „Sport-Neuling“? Alle Sportarten, die früh erlernt und lange gepflegt wurden – Skifahren, Tennis oder Fußball – können auch noch im hohen Alter ausgeübt werden. Jeder Sporteinsteiger über 35 sollte zunächst einen Gesundheitscheck durchführen lassen. Eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt bei Erkrankungen oder körperlichen Beschwerden ist unbedingt notwendig.

Was die Beliebtheit von Sportarten im höheren Alter angeht, stehen bei Frauen Gymnastik, Walken und Schwimmen an erster Stelle. Männer dagegen favorisieren Radfahren, Kegeln oder Tischtennis. Wandern ist ein Sport, der beide Geschlechter verbindet. Wer mit dem Sport die Gesundheit fördern möchte, sollte sich zunächst über sein Ziel im Klaren sein.

- Zur Vorbeugung gegen Osteoporose oder Bandscheibenerkrankungen empfiehlt sich beispielsweise ein dosiertes geräteunterstütztes Krafttraining.
- Ausdauersportarten wie Schwimmen, Skilanglauf und Radfahren senken das Risiko, an Arteriosklerose, Diabetes oder Bluthochdruck zu erkranken.
- Wer besonders gelenkschonend trainieren möchte, wählt die Sportart Schwimmen, Aquafitness oder Radfahren.
- Das Erlernen sanfter fernöstlicher Bewegungsweisen wie Tai Chi Chuan und Qi Gong beruhigt den Geist und erfordert ein Höchstmaß an Konzentration, Gleichgewichtsfähigkeit und Bewegungsharmonie.

Und selbst für den Sportmuffel gibt es eine Empfehlung: ein flotter Spaziergang, drei bis vier Mal die Woche, mindes-tens eine halbe Stunde lang. Der stärkt ebenso wie jedes andere Training im Freien das Immunsystem, verhindert den Muskelabbau und pflegt die Sozialkontakte. ❑



Viele Sportarten eignen sich auch für Ältere, beispielsweise Schwimmen. Es ist gelenkschonend und senkt das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und Arteriosklerose. *Foto: AOK*