

6 fitness arena

Es ist nie zu spät

Sport-Tips für Senioren



Die Menschen werden immer älter. Das ist erfreulich, kann uns aber nur zufriedenstellen, wenn das Alter mit angemessener Gesundheit gekoppelt ist. Zwar hat der medizinische Fortschritt eine Menge dazu beigetragen, den Gesundheitszustand älterer Menschen zu verbessern, sich allein darauf zu verlassen, wäre allerdings heikel. Denn für die Lebensqualität entscheidende Faktoren sind körperliche und geistige Mobilität. Ohne angemessene physische Beanspruchung verkümmert der Organismus. Das Dilemma unserer Zeit ist der Bewegungsmangel. Die Folge ist die Verbreitung von Zivilisationskrankheiten: Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose, Rückenprobleme, Übergewicht. Das Sprichwort »Wer rastet, der rostet« trifft den Kern des Problems: Wer den Großteil des Tages sitzend verbringt, fordert seine Organe nicht in dem Maß, wie es für die Erhaltung der Gesundheit nötig ist, gefährdet sein Wohlbefinden und verzichtet auf Lebensqualität.

Warum ist Bewegung so wichtig?

Bewegung ist eine Medizin, die man in keiner Apotheke bekommt. Bereits der Alltag bietet viele Möglichkeiten, etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Zum Beispiel, indem man statt des Fahrstuhls die Treppe benutzt. Haus- und Gartenarbeit, regelmäßig längere Spaziergänge oder Radtouren bringen Herz und Kreislauf in Schwung.

Besonders wertvolle Möglichkeiten bietet der Sport, er erfaßt den Körper genau so

wie Geist und Seele. Gemeint ist hier nicht der Leistungssport, sondern Aktivitäten, die der Gesundheit und Lebensqualität im umfassenden Sinne dienen. Sie gleichen den Mangel an körperlicher Beanspruchung aus, machen Blutgefäße wieder elastischer, senken den Blutdruck, verbessern die Verdauung und normalisieren den Insulinspiegel. Ist der in Ordnung, ist die Gefahr an Diabetes zu erkranken minimal; und eine funktionierende Verdauung beugt Magen- und Darmkrebs vor. Sport kräftigt die Muskeln, und eine trainierte Muskulatur schützt nicht nur Knochen, Gelenke und Bandscheiben: Mit einem Anteil von etwa 40 % des gesamten Körpergewichts ist sie auch das größte Stoffwechselorgan. Studien aus den USA belegen, daß der Nutzen eines leichten Muskelkrafttrainings für die Knochenfestigkeit doppelt so hoch ist wie die Wirkung von Osteoporosetabletten.

Auch Rückenprobleme lassen sich durch geeignetes Krafttraining auf ein Minimum reduzieren. Migränepatienten berichten vom deutlichen Nachlassen der Anfälle nach einem mehrwöchigem Dauerlauftraining. Wer Sport treibt, verbessert die Steuerung seiner Motorik – je besser die Bewegungskoordination, desto geringer das Unfallrisiko im Alltag. Auch die Neubildung von Nervenzellen im Gehirn wird durch Bewegung angeregt: Einer schwedischen Studie zufolge erkranken aktive Menschen nur halb so oft an Alzheimer und Demenz wie inaktive Altersgenossen. Zudem wird ausdauernde Bewegung belohnt, indem das Gehirn den Boten-

stoff Dopamin freisetzt, der die Stimmung hebt. Sport vertreibt schlechte Laune und wirkt Depressionen, Abgeschlagenheit und anderen psychischen Störungen wie Angst entgegen. Sport mit Gleichgesinnten ist besonders attraktiv, bringt Spaß und fördert die sozialen Kontakte. Und eine positive Gestimmtheit stärkt Immunsystem und Abwehrkräfte. Die Erkenntnis, daß Sport nicht nur Krankheiten verhüten, sondern auch heilen kann, in vielen Fällen weit kostengünstiger als teure Medikamente, ist ziffig wissenschaftlich bewiesen.

Welcher Sport ist zu empfehlen?

Also suchen Sie nicht nach Ausflüchten wie »Ich habe keine Zeit«. Setzen Sie Ihre Prioritäten auf mehr Lebensqualität durch Bewegung. Fangen Sie einfach an! Allerdings kann Senioren nicht jede Sportart empfohlen werden; ungünstig sind solche, die schnelle Bewegungen und großen Kraft Einsatz erfordern. Die Wahl sollte von einigen Grundsätzen geleitet werden, z.B. dem der Vielseitigkeit. So sollte Ihr Sport möglichst viele Organsysteme beanspruchen, das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem ebenso wie die Muskulatur, Bewegungskoordination und Flexibilität des Bewegungsapparates. Vor allem für Neueinsteiger gilt dabei, nicht gleich zu Beginn des Trainings »Bäume ausreißen« zu wollen. Beginnen Sie mit Beanspruchungen, bei denen Sie sich eher unterfordert fühlen. Wenn Sie am Ende des Trainings das Gefühl haben, nicht erschöpft zu sein, sogar noch weitermachen könnten, war es genau richtig. Als Neueinsteiger brauchen Sie Geduld:



Dr. Rolf Geese ist aktiver Leichtathlet, Trainer und akademischer Rat am Institut für Sportwissenschaft der Universität Göttingen. Seine bislang erschienenen Kolumnen können Sie im Freizeitarena-Archiv auf der Homepage der GoeSF nachlesen: www.goesf.de



Das Gefühl für die richtige Belastungsdosis stellt sich erst nach einigen Wochen ein. Dann werden Sie die ersten wohltuenden Reaktionen Ihres Organismus spüren.

Ausdauersportarten gehören ebenso wie Krafttraining zum »Pflichtprogramm« im Seniorensport, von ihnen gehen die optimalen vorbeugenden wie heilenden Wirkungen aus: Walking, Jogging, Radfahren, Skilanglauf, Schwimmen und Aquajogging. Walking ist derzeit zwar in Mode, eine flotte Wanderung, vor allem durch hügliges Gelände, ist jedoch nicht weniger wirkungsvoll. Das Krafttraining soll Sie nicht zum Bodybuilder machen, sondern die Muskeln kräftigen, damit sie sich mit weniger Anstrengung bewegen können, und vor Überbelastungen schützen. Das kann man schon mit dem eigenen Körpergewicht erreichen; das Stemmen schwerer Hanteln ist weder nötig noch sinnvoll.

Sofern Sie erhebliches Übergewicht und/oder Gelenkbeschwerden haben, sollten Sie zunächst Aktivitäten wählen, die die Gelenke weniger belasten. Dazu zählen bis auf Jogging alle genannten Sportarten. Nach Monaten regelmäßigen Übens wird Ihr Bewegungsapparat deutlich belastbarer sein, so daß Sie auch Power-Walking betreiben oder joggen können. Die Belastungen der Gelenke und Füße sollten Sie reduzieren, indem Sie statt auf hartem Untergrund (Asphalt, Straßenpflaster, Kunststoffbahnen) auf elastisches Terrain (Rasen, Waldboden) ausweichen. Ein unbedingtes Muß ist Gymnastik; sie för-

dert Beweglichkeit, Bewegungskoordination und Geschicklichkeit und reduziert das Unfallrisiko.

Wie sollte ich mich belasten?

Das hängt vom Fitneßzustand ab. Wollen Sie etwas für Ihr Herz-Kreislauf-System tun, wozu Sie Ausdauersportarten wählen müssen, ist eine ärztliche Beratung oder ein ärztlich kontrollierter Belastungstest zu empfehlen, um Risiken auszuschließen. Da die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems individuell verschieden ist, ist von Faustformeln für die Bestimmung des Belastungspulses abzuzuraten. Wollen Sie keinen Arzt oder sportwissenschaftlich ausgebildeten Fachmann zu Rate ziehen, ist folgendes Vorgehen zu empfehlen: Sie belasten Ihren Kreislauf mit einer Tätigkeit, die Sie häufig durchführen und die Sie durchaus anstrengt. Etwa mindestens fünf Minuten einen mittelsteilen Weg hinaufgehen oder mit dem Rad fahren. Ihr Tempo wählen Sie so, daß Sie diese Belastung mindestens noch weitere fünf Minuten durchhalten könnten, ohne sich bis an Ihre Grenzen belastet zu haben. Am Ziel messen Sie Ihren Puls (mit einer Pulsuhr, notfalls an der Halsschlagader) über fünfzehn Sekunden. Mit diesem Puls (Herzschläge pro Minute) sollten Sie Ihr Training beginnen. Versuchen Sie die Belastung lange durchzuhalten; dabei können Sie immer wieder Pausen mit geringerer Belastung einlegen. Schon nach einigen Wochen haben Sie ein besseres Belastungsempfinden und können abschätzen, was Sie sich zumuten dürfen. Grundsätzlich sollten Sie

sich nicht belasten, wenn Sie eine Infektion haben oder sich nicht wohlfühlen.

Wie viel Sport man treiben sollte, hängt von den persönlichen Ziele ab. Wenn es um die Verbesserung der Gesundheit geht, reichen für Einsteiger zwei Stunden pro Woche, verteilt auf zwei bis drei Einheiten. Nach einer gewissen Anpassungszeit können Sie den Umfang natürlich steigern. Das Training sollte den ganzen Organismus fördern, neben Ausdauer auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Für den Erfolg ist die Regelmäßigkeit wichtig.

Nicht nur Vereine, sondern eine Vielzahl an Sport- und Freizeiteinrichtungen, Fitneß- und Reha-Zentren, Krankenkassen sowie Volkshochschulen bieten ihre Dienste an. Im allgemeinen verfügen sie über geschultes Personal, unter dessen Anleitung Sie beginnen sollten, bevor Sie soweit sind, Ihr eigenes Training zu gestalten.

Dann werden Sie viele lange Zeit verschüttete Erfahrungen wieder entdecken: wie sich körperliche Müdigkeit anfühlt, daß der Schlaf wieder erholsam wird und vieles mehr. Gehen sie auf Ihre persönliche Entdeckungsreise, lassen Sie sich von den sensationellen Wirkungen körperlichen Trainings überraschen. Sport lohnt sich. Und es ist nie zu spät, mit ihm anzufangen!

Fit im dritten Lebensalter mit den Fitneßkursen der GoeSF. Mehr dazu ab Seite 8.