

SPORT

Laufen Sie dem Alter davon

Wer im Alter Sport treibt, fühlt sich länger jung und fit: Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination bleiben zum grossen Teil erhalten. Selbst Sportmuffel, die erst spät mit dem Training anfangen, profitieren – vom ersten Tag an. Text: Marianne Botta Diener

Sie schwingen die Schläger auf Golf- und Tennisplätzen, kurven auf Inline-skates herum und laufen an Marathons mit 30 Jahre Jüngeren um die Wette: Die «neuen Alten» sind fit und sportlich wie nie zuvor. Von den rund 2,2 Millionen Schweizerinnen und Schweizern über 45 sind schätzungsweise zwei Drittel körperlich aktiv – viele bis ins hohe Alter. «Trainierte 60-Jährige sind so leistungsfähig wie untrainierte 40-Jährige», sagt Béatrice Wertli, Leiterin Kommunikation des Bundesamts für Sport.

Von «Senioren-sport» redet heute niemand mehr. «Die bisherigen altersorientierten Angebote weichen einem bedürfnisorientierten Angebot, von dem alle Erwachsenen profitieren – egal, wie alt sie sind.» Viele beginnen sogar erst mit zunehmendem Alter mit Sport. Frauen zum Beispiel steigern ihr Sportpensum laut einer Studie bis 64 kontinuierlich, erst danach nehmen die Aktivitäten langsam wieder ab. Dass es nie zu spät ist, mit Fitnesstraining anzufan-

gen, bestätigen Sportmediziner. Das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur sind auch mit 70 noch trainierbar – und viele ältere Menschen staunen, wie rasch sie beispielsweise beim Krafttraining mehr Muskelleistung erreichen.

Eine in Kalifornien mit Hobbyjoggern durchgeführte Studie zeigt, dass sich insbesondere körperliche Defizite länger hinauszögern lassen: Hobbyjogger, die mit durchschnittlich 59 Jahren mit dem Training begannen, blieben rund 13 Jahre länger von körperlichen Problemen verschont als gleichaltrige Bewegungsmuffel.

Dabei muss es nicht einmal intensives Lauftraining sein: Schon eine halbe Stunde leichte Bewegung pro Tag reicht aus, um Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit günstig zu beeinflussen.

Koordination: Mit zunehmendem Alter werden Nervenreize immer schlechter zu den Muskeln weitergeleitet, wodurch die Reaktionsgeschwindigkeit abnimmt. Ältere Menschen wirken deshalb oft unbeholfener als junge. Die Koordinationsfähig-

keit lässt sich aber durch Sport verbessern: Wer sich regelmässig bewegt, stürzt seltener und verletzt sich dabei weniger schwer als unспортliche Gleichaltrige. Ausserdem erholen sich trainierte Ältere nach Unfällen schneller als Bewegungsmuffel. Übrigens trainiert bereits die alltägliche Haus-, Putz- und Gartenarbeit unsere Motorik.

Knochen: Mit zunehmendem Alter werden die Knochen poröser, die Knochendichte nimmt ab. Als Folge davon tritt besonders bei Frauen während der Wechseljahre Osteoporose auf. Dagegen hilft nur Bewegung – denn beanspruchte Knochen bleiben dichter.

Herz-Kreislauf-System: Im Alter sinken die Herzleistung und die Elastizität des Gefässsystems. Ein untrainiertes Herz schlägt im Schnitt 60- bis 90-mal pro Minute, ein gut trainiertes dagegen pumpt das Blut 50- bis 70-mal pro Minute durch den Körper. Dank einem grösseren Lungenvolumen gelangt mit weniger Schlägen mehr Sauerstoff in den Körper; der Verschleiss ist geringer, der Blutdruck tiefer. Bewegung hilft



Psychotherapie in der 2. Lebenshälfte

Der Verlust der Lebensaufgabe, zunehmende Einsamkeit, Aufbrechen von alten Wunden, nachlassende Kräfte und körperliche Gebrechen können zu Altersdepressionen führen.

Legen Sie in der Klinik Schützen Rheinfelden einen Halt ein, bringen Sie

Seele und Körper ins Gleichgewicht.

Ihre persönlichen Bedürfnisse sind massgebend für unsere Spezialisten, um Ihnen einen optimalen, breit abgestützten Therapieaufenthalt zu gewährleisten.

Die Einbettung unserer Klinik in ein 4-Sterne Hotel bietet die idealen Voraussetzungen für Ihre Genesung.

Nehmen Sie unverbindlich Kontakt mit uns auf. Wir sind für Sie da und beraten Sie gerne.

Klinik Schützen Rheinfelden

Bahnhofstrasse 19 • 4310 Rheinfelden • Tel. 061 836 26 26 • Fax 061 836 26 20
info@klinikschuetzen.ch • www.klinikschuetzen.ch

Von Nordic Walking bis Tanzen: Welche Sportarten sich für Menschen über 50 eignen

Sport und Bewegung sollen in erster Linie Spaß machen. Wer gesund und fit ist, darf natürlich auch mit 70 noch Marathon laufen oder inlineskaten. 30 Minuten Bewegung täglich sind optimal. Vom Ausdauertraining profitieren hauptsächlich Herz und Kreislauf. Auch Krafttraining ist im Alter sinnvoll, weil sich damit der Muskelschwund verlangsamen lässt.

Walking, Nordic Walking

- gutes Ausdauertraining
 - optimal in Gruppen ausübbar
 - ungeeignet bei massiven Gelenkproblemen
- Tipp: Zum Erlernen der Technik einen Anfängerkurs besuchen.

Joggen

- gutes Ausdauertraining
 - ungeeignet bei Gelenk- und Rückenproblemen
 - Setzt eine gewisse Fitness voraus.
 - Anleitung nötig, damit nicht falsch trainiert wird
- Tipp: In guter Luft und auf geeignetem Boden joggen.

Orientierungslauf

- wie Joggen oder Wandern, Tempo frei wählbar
- Verbindet geistige mit sportlicher Aktivität.

- Fördert Kraft und Koordination.
- nur in der Gruppe oder im Verein ausübbar

Tipps: Nötig sind gute, geländegängige Schuhe. Lange Laufhosen verhindern kleine Verletzungen. Kompass bei einem OL-Verein ausleihen.

Schwimmen, Aquafit, Wassergymnastik

- schonende Kräftigung der Muskulatur
 - Ganzkörpertraining
 - für Aquafit: spezielle Schwimmweste nötig
- Tipps: Training in der Gruppe oder in einem Kurs empfehlenswert. Rückenschwimmen ideal bei Rückenproblemen. Beim Brustschwimmen den Kopf unter Wasser halten.

Velofahren, Spinning, Indoor-Cycling

- gutes Ausdauertraining
 - ideal bei Hüft- und Knieproblemen
 - Gefahren im Verkehr
- Tipps: Helm und Handschuhe beugen sturzbedingten Verletzungen vor. Auf korrekte Einstellung von Sattel und Lenker achten.

Wandern

- gutes Ausdauertraining
 - gelenkschonend
 - ungeeignet bei schwerer Arthrose
- Tipps: Wanderstöcke benutzen. Berg-

auf wandern ist gelenkschonender als bergab wandern.

Kraftsport

- ganzheitliches Fitnesstraining
 - ideal für gezielten Muskelaufbau
 - Beugt Osteoporose vor.
 - nur im Fitnesscenter ausübbar
- Tipp: Korrekte Durchführung der Übungen unter Anleitung nötig.

Skilanglauf, Skiwandern

- gutes Ausdauer- und Muskeltraining
 - Ausrüstung relativ teuer
- Tipps: Zum Erlernen der Technik einen Anfängerkurs besuchen. Auf gut präparierten, gewachsenen Skiern ausüben. Stöcke sollten Schulterhöhe, bei Skating Kopfhöhe haben.

Gymnastik, Altersturnen

- gutes Ausdauer- und Muskeltraining
 - Erhält die Beweglichkeit.
- Tipp: Für gute Anleitungen und Instruktionen Kurs besuchen.

Tanzen

- gutes Ganzkörpertraining
 - sehr gesellig
- Tipp: Kurs besuchen (etwa bei der Migros-Klubschule). So fällt auch die Suche nach einem Tanzpartner weg.

Pharmaton[®]
Vital Geriavit



Bei mangelnder körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Boehringer
Ingelheim

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

Hersteller: Pharmaton SA Lugano, Auslieferer: Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH



**VITALITÄT FÜR
KÖRPER UND
GEIST AB 50.**





Esther Spiegel, 85, Tänzerin

Sie hat ihr Leben lang getanzt – und wirbelt heute noch mit Leidenschaft über die Tanzfläche. Tango liebt sie, Salsa lernt sie gerade. Richtig frei fühlt sie aber erst jetzt, im Alter. Frei, um zu tanzen und zu lieben. Was die Leute denken, kümmert sie wenig. Und wenn sie einmal nicht mehr tanzen kann, bleibt ihr noch die Erinnerung.

auch gegen Arteriosklerose: Dank regelmässigem Sport verringert sich die Konzentration von gefässschädigendem LDL-Cholesterin, dem Arteriosklerosefaktor, und erhöht sich jene des gefässschützenden HDL-Cholesterins. Wissenschaftler vermuten, dass sich Sport nicht nur auf die klassischen Risikofaktoren wie einen zu hohen Cholesterin- oder Blutzuckerspiegel auswirkt, sondern generell vor Entzündungen schützt, die dem Herz-Kreislauf-System schaden könnten.

Hormone: Bewegung mildert auch die Wechseljahrsymptome, wie eine Studie der Universität Granada zeigt. Bei sporttreibenden Frauen gingen die starken Wechseljahrsbeschwerden um einen Viertel zurück. Probandinnen hingegen, die auf Sport verzichteten, litten nach einem Jahr noch stärker unter Wechseljahrsbeschwerden. Sportliche Menschen scheinen ausserdem ein aktiveres Sexualleben zu führen als sportlich inaktive. Zudem sind sie besser gegen Prostata- und Brustkrebs geschützt.

Muskeln: Ab dem 65. Lebensjahr beschleunigt sich der Prozess des Muskelabbaus: 20 bis 40 Prozent unserer Muskelmasse verlieren wir bis zum 80. Lebensjahr. Dieser altersbedingte Muskelschwund lässt sich durch Sport deutlich verlangsamen. Und einen durch Bewegungsmangel verursachten Muskelschwund können selbst 90-Jährige durch Krafttraining noch rückgängig machen. Eine gute Muskulatur stabilisiert den Bewegungs- und Haltungsapparat, was wiederum Rückenschmerzen entgegenwirkt.

Blutzucker: Sport ist gut für den Zuckerstoffwechsel, denn er erhöht den Zuckerverbrauch in der Muskulatur, steigert die Zuckerverwertung im Ruhezustand und verbessert die Wirkung der blutzuckerregulierenden Hormone. Die Blutzuckerwerte sinken – damit verringert sich bei Sportlerinnen und Sportlern auch das Risiko, an Altersdiabetes zu erkranken, markant.

Abbau von Übergewicht: Wer fünfmal pro Woche eine halbe Stunde lang Velo fährt oder flott bergauf geht, verliert bei gleicher Ernährung rund sieben Kilo in einem Jahr. Ein weiteres Plus: Der Körper verzeiht Ausrutscher und Kalorien-sünden bei Trainierten eher als bei Untrainierten.

Psyche: Viele ältere Menschen leben sozial isoliert. Besonders Männer fallen zu Beginn des Rentenalters nicht selten in ein Stimmungstief. Bewegung fördert die gute Laune, weil dabei Glückshormone ausgeschüttet werden. Körperlich inaktive Menschen leiden etwa doppelt so oft an Depressionen wie aktive. Da Sport häufig in Vereinen oder Gruppen ausgeübt wird, entsteht ein weiterer positiver Nebeneffekt: Wer Sport treibt, lernt andere Menschen kennen.

Anti-Aging: Bewegung bremst die Zellalterung besonders effektiv, wie eine britische Studie an Zwillingen ergab. Die Zellen derjenigen, die sich sportlich betätigten, präsentierten sich rund zehn Jahre jünger als die Zellen ihrer nicht aktiven Zwillingsgeschwister.

Die Angst vieler älterer Menschen vor Sportverletzungen ist unbegründet. Heidelberger Wissenschaftler stellten fest, dass sie sich beim Sport viel seltener verletzen als Jüngere. Zudem räumt die Studie mit dem Vorurteil auf, dass Untrainierte, die mit Sport beginnen, ein hohes Verletzungsrisiko tragen. Vor dem ersten Training sollte man allerdings mögliche Gesundheitsrisiken beim Arzt abchecken lassen. Fürs Training gilt: Besser länger und locker als kurz und heftig. Wichtig ist auch die Einsicht, dass sich dem Körper nicht mehr die gleichen Leistungen abverlangen lassen wie früher. Es braucht mehrere Monate Aufbau- und Ausdauertraining, bis es gelingt, eine halbe Stunde ohne Pause zu joggen oder zu walken. Von den gesundheitlichen Folgen hingegen profitiert man bereits vom ersten Tag an. ■

Endlich wieder Freude beim Baden!

DAS ORIGINAL VOM WANNENLIFT-SPEZIALISTEN



• Jetzt Mietkauf ZINSLOS möglich!

• Schnelle, problemlose und saubere Installation

• Mit integriertem Haltegriff

• Nach Gebrauch einfach per Knopfdruck aufrollen

• Alle Funktionsteile aus Edelstahl



Prospekte anfordern:
0800-808018

Anruf gebührenfrei!

Ihr Preisvorteil – direkt vom Hersteller
Nicht nur Gewährleistung,
sondern echte

5 Jahre
Garantie

IDUMO®