

Sport im Alter

Eine weit verbreitete und falsche Ansicht ist, daß Sport und Jugend zusammengehören. Mit maßvollem Sport, oder modern ausgedrückt, mit einem angemessenen Fitneß-Training, kann in jedem Alter noch begonnen werden. Kreislaufsystem und Muskulatur sind auch im Alter von 70 noch trainierbar. So sind beispielsweise beim Krafttraining das Ausmaß der Zunahme an Muskelleistung und der

damit verbundene Gewinn an Sicherheit und Wohlbefinden bei Älteren zumeist verblüffend.

Und Sport im Alter ist nicht nur gut für den Körper, auch Kopf und Gemüt werden gefordert und gefördert. Wer sich ausreichend bewegt und seine Muskulatur trainiert, hat gute Aussichten, auch im hohen Alter noch fit und gesund zu sein.

Was gibt es zu beachten?

Gewiß gibt es tatsächlich Gefahren beim Sport im nicht mehr jugendlichen Alter. Ein 45-Jähriger, der sich seit der Lehrlingszeit nie mehr sportlich betätigt hat und nun plötzlich und ohne Vorbereitungen jede Woche zehn Kilometer durch den Wald jagt, könnte dabei sein Herz gefährden. Eine

ärztliche Untersuchung vor der Aufnahme einer regelmäßigen sportlichen Betätigung ist also ganz sicher eine Grundvoraussetzung, damit Sie Ihren körperlichen Zustand und Ihre Leistungsfähigkeit überprüfen lassen können.

Der Nutzen von Sport im Alter

Probieren Sie es aus: Es geht Ihnen schon nach ein wenig Training, etwa beim Ballspielen mit Ihren Enkeln, einfach rundum besser. Die Koordinationsfähigkeit steigt, die Selbstsicherheit in Alltagssituationen, beispielsweise im Straßenverkehr, bleibt erhalten oder nimmt zu. Lockere Entspannungsübungen wiederum helfen dabei, Streß-Situationen zu bewältigen.

Mit einem **Ausdauertraining** werden hauptsächlich Herz und Kreislauf verbessert. Untersuchungen haben

gezeigt, daß im höheren Alter aber auch **Krafttraining** empfehlenswert ist. Dadurch kann mancher Unfall und mancher Griff zur Pille vermieden werden. Es gibt kein Medikament und keine andere Maßnahme, die einen dem Muskeltraining vergleichbaren gesundheitlichen Nutzen besitzt, bestätigt Sportwissenschaftler Dr. Klaus Zimmermann aus Chemnitz. Durch Muskeltraining können aus der Sicht von Zimmermann beispielsweise Rücken- oder Gelenkschmerzen,

Knochenabbau, Übergewicht und Alterszucker vorgebeugt werden. Ältere Menschen könnten sich durch den Erhalt der Kraft die Voraussetzungen für uneingeschränkte Mobilität beim Bergwandern oder Radfahren oder auch für lieb gewonnene Arbeiten im Garten schaffen.

Sport im Alter verhilft also zu einer Verbesserung der Lebensqualität: Länger jung bleiben durch weniger

Schwindelgefühle, weniger Atemnot, mehr Kraft, weniger Stürze, und dadurch weniger Verletzungen und Knochenbrüche. Sie werden beweglicher, ausdauernder, kräftiger, widerstandsfähiger, gesünder. Der Nutzen von Sport im Alter kann also gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Bewegung im Alter hält tatsächlich Leib und Seele zusammen, sie schenken sich damit Kraft und Ausdauer.

Senioren im Fitneßcenter?

Auch wenn Sport nicht nur eine Angelegenheit für die Jungen ist, sind viele im Alter nicht mehr so unbekümmert, haben vielleicht Angst vor Verletzungen, vor Schmerzen, und sie trauen sich nicht an etwas Neues heran. Nicht selten machen sich auch körperliche Störungen oder Leiden bemerkbar. Umso wichtiger ist eine professionelle Beratung und Führung. Vielleicht ist gerade dies ein Grund, warum immer mehr Seniorinnen und Senioren den Weg ins Fitneßcenter finden. Ein gut geführtes, qualitätsorientiertes Fitneßcenter bietet die Gewähr, daß das Training sicher durchgeführt, und den individuellen Voraussetzungen des Trainierenden angepaßt wird.

Und wirklich treiben mittlerweile immer mehr Senioren Sport. Der Deutsche Sportbund (DSB) registrierte vom Jahr 1999 auf das Jahr 2000 einen

Zuwachs von 8,1 Prozent an älteren Menschen in Sportvereinen. Insgesamt waren in den Landessportbünden rund 2,55 Millionen Mitglieder über 60, zehn Jahre zuvor waren es nur 1,34 Millionen. Besonders beliebt sind bei den Senioren Golf, Triathlon, Akrobatik und Squash. Bei diesen Sportarten werden Zuwächse von rund 50 Prozent verzeichnet.

Nach einer Studie von Eckl üben Senioren ihr Sportprogramm aber auch in Parks, in Wäldern und auf öffentlichen Wegen aus. Es folgen die Hallen, die Bäder, Straßen, Plätze und das überraschend im Mittelfeld angesiedelte eigene Zuhause. Zusammengefaßt treiben bereits zwei Drittel der über 65-Jährigen in irgendeiner Form und regelmäßig Sport, wobei gesundheits- und fitneßorientierte Motive dominieren.

Welche Sportart ist die richtige?

Die Auswahl einer angemessenen Sportart ist natürlich individuell. Es gilt, sich umfassend zu informieren und auch auszuprobieren, bevor Sie sich entscheiden. Und denken Sie immer daran: Ihre Freude an der Sportart, die sie wählen, sollte überwiegen. Um so leichter werden sie diese in ihr Leben integrieren können.

Das **Wandern, Bergwandern, Walking** ist ein gutes aerobes Ausdauertraining, ungefährlich, gelenkschonend außer bei großen Gelenkproblemen, wie z.B. schweren Arthrosen (Abnutzung des Gelenkknorpels) oder neurologischen Problemen (z.B. Lähmungen)

Empfehlungen:

- Benutzen Sie zwei Wanderstöcke, vor allem beim Bergwandern. Wandern Sie aufwärts und benutzen sie abwärts ein Gefährt. Aufwärts wandern ist gelenkschonender als abwärts
- Das Walking in einer Gruppe ist sehr empfehlenswert. Nehmen Sie doch einfach an einem Einführungskurs teil.

Das **Jogging** ist ein gutes Ausdauertraining, allerdings mit der Einschränkung, daß man bereits einen gewissen Grad an Fitneß besitzen sollte.

Empfehlungen:

- Im Idealfall sollten Sie in guter Luft und auf geeignetem Boden joggen.
- Vorsicht bei Gelenk- und Rückenproblemen.
- Jogging in der Gruppe ist sehr empfehlenswert.

Aqua Jogging, Aquafit oder Wassergymnastik sind ein gutes Kreislauftraining, schonende Kräftigung der Muskulatur. Für Aqua Jogging wird spezielle Schwimmweste benötigt, wichtig ist eine gute Instruktion. Training in der Gruppe (Kurse) sehr empfehlenswert. Auch **Schwimmen** ist ein gutes Training für Kreislauf und Bewegungsapparat.

Empfehlungen:

- Beim Brustschwimmen: den Kopf möglichst oft gerade halten, also unter Wasser, da Sie sonst eine Überstreckung der Halswirbelsäule riskieren.
- Rückenschwimmen ist ideal bei Rückenproblemen und muskulären Verspannungen.
- Die Wassertemperatur sollte nicht unter 20° liegen, ideal wären 25 - 28 °

Radfahren, Spinning oder Indoor-Cycling ist ein gutes aerobes Ausdauertraining. Es ist ein gutes Training für Bewegungsapparat, da das Körpergewicht teilweise durch den Sattel entlastet sind. Eine ideale Sportart bei Hüft- und auch bei Knieproblemen. Spinning und Indoor-Cycling, auf Schwungradfahrrädern zu Musikbegleitung, haben den Vorteil der Witterungsunabhängigkeit, sofern man darauf achtet, daß im aeroben, also gut belüfteten Bereich gefahren wird.

Empfehlungen:

- Beim Radfahren Vorsicht wegen möglicher Stürze! Helm und Handschuhe sind unabdingbar.
- Auf ideale Sattelhöhe und Sitzposition achten, fachmännische Beratung sehr empfehlenswert!

Skilanglauf und Skiwandern sind ein gutes Training für Kreislauf und Bewegungsapparat. Für den klassischen Langlauf und Skating ist der richtige Bewegungsablauf wichtig. Zum Erlernen der nötigen Technik ist für Anfänger einen qualifizierter Langlaufunterricht empfehlenswert.

Empfehlungen:

- Klassischen Langlauf nur auf gut präparierten, gewachsenen Skiern oder besser noch sogenannten Schuppenskiern
- Auf richtige Stocklänge achten! Klassisch bedeutet etwa Schulterhöhe, für das Skating ca. Kopfhöhe. Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten.

Krafttraining ist auch in sehr hohem Alter ein ideales Training zur Stärkung der Muskeln. Das Training hat einen positiven Einfluß auf die Beweglichkeit, den Stoffwechsel und den Kreislauf.

Empfehlungen:

- Die positive Wirkung kann nur erreicht werden, sofern das Training richtig durchgeführt wird. Besuchen Sie doch zur Einführung einen Kurs zu Krafttraining im Alter.

Gymnastik oder Altersturnen ist ein gutes Training für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Empfehlung:

- Auch hier ist die richtige Durchführung die Grundlage für eine gute Wirkung. Sie sollten sich in von Fachpersonal richtig instruieren lassen.

Sport bei Krankheiten

Auch chronisch Erkrankte müssen nicht auf Sport verzichten. Auf ärztliches Anraten hin können Sportarten gefunden und Trainingsprogramme entwickelt werden, um schon die allgemeine Verfassung zu verbessern. Dabei sind, je nach Erkrankung, bestimmte Punkte zu beachten.

Herzkrankheiten:

- Abbau der vier wichtigsten Risikofaktoren (Übergewicht, Rauchen, hoher Blutdruck, Bewegungsmangel) durch den Sport
- Voraussetzung: Optimale medizinische Maßnahmen (Medikamente, Operationen (z.B. Bypass), Spezial- und Hausärztliche Kontrollen etc.)
- Regelmäßiges körperliches Training führt zu Verbesserung der Durchblutung des Herzmuskels und der Herzkranzgefäße, des Blutdrucks und dadurch der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Aerobes Ausdauertraining und gut dosiertes Krafttraining (Kraftausdauer) sind erlaubt. Für Herzoperierte in den ersten drei Monaten keine Kraftübungen mit Muskelzug am Brustbein.

Hoher Blutdruck:

- Regelmäßiges aerobes Ausdauertraining führt zu Verbesserung des Blutdrucks. Bei ungenügender Blutdruckeinstellung: Medikamente. Blutdruckkontrollen durch Hausarzt, Selbstmessungen, 24 Std. Messungen und bei Ergometriebelastungen.

Zuckerkrankheit:

- Voraussetzung ist die optimale Einstellung des Diabetes durch Diät und Medikamente.
- Bessere Einstellung des Blutzuckers durch jegliche Art körperlicher Betätigung, auch Krafttraining.
- Blutzucker-Selbstmessungen durch Patienten sehr zu empfehlen.

Osteoporose:

- Regelmäßige körperliche Betätigung vermindert den Knochenabbau und fördert den Knochenaufbau.
- Keine Risikosportarten mit Verletzungs- und Sturzgefahr, sondern aerobes Ausdauertraining und Krafttraining sind sehr zu empfehlen.
- Regelmäßige Kontrollen beim Hausarzt sowie Knochendichtemessung (Densitometrie) beim Spezialisten sind wichtig.

Trainingshinweise

Wer regelmäßig und angemessen Sport treibt, wird sich besser fühlen, besser aussehen, besser belastbar sein und bessere allgemeine Fitneß erreichen. Eine Gesundheitsprüfung wird empfohlen insbesondere

- bei Anfängern und Wiedereinsteigern über 35 Jahre
- wenn es Vorerkrankungen und Beschwerden gibt
- Bei Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Diabetes, langjährigem Bewegungsmangel oder Übergewicht; gehen Sie in solchen Fällen erst zu Ihrem Hausarzt oder zu einem Sportarzt.

Sport beginnt mit dem richtigen Augenmaß

Fangen Sie langsam an und steigern Sie die Belastung allmählich. Häufigkeit und Ausdauer bringen mehr als Intensität und Dauer. Trainieren Sie möglichst unter Anleitung in einem Verein, Lauftreff oder einem Fitneß-Studio. Dort wird man Ihnen nicht nur mit Rat und Tat zur Seite stehen, Sie werden dort auch die Gelegenheit haben, Gleichgesinnte zu finden. Sie können sich auch beim Ihrem Landessportbund oder dem Sportärztebund informieren.

Trainingshäufigkeit und Dauer

Empfohlen werden möglichst 3- bis 4-mal in der Woche zwischen 20 und 40 Minuten. Vermeiden Sie jegliche Überbelastung. Achten Sie darauf:

- daß Sie sich nach dem Sport „angenehm“ erschöpft fühlen
- daß Sie ohne (starkes) Schnaufen laufen
- daß der Sport Spaß macht und Ihnen keine Qualen bereitet
- daß Ihr Trainingspuls das Limit nicht überschreitet (Fragen Sie Ihren Sportarzt nach seiner Meinung!)

Merke: Besser „länger oder locker“ als „kurz und heftig“! Und besser öfter als zu lange an einem Stück! Achten Sie auf ausreichende Erholung nach der sportlichen Belastung, nehmen Sie sich Zeit zu regenerieren und ausreichend zu schlafen. Auch sollten Sie härtere Trainingsphasen mit lockereren abwechseln. Bei Erkältungskrankheiten oder anderen akuten Erkrankungen sollten Sie eine Sportpause machen und sich nach der Wiederaufnahme Ihrer sportlichen Aktivitäten erst langsam wieder steigern.

Beugen Sie Verletzungen vor

Nehmen Sie sich die Zeit, sich aufzuwärmen und vergessen Sie nicht die lockernden Dehnübungen. Auch Entspannungsübungen nach einem Trainingsprogramm tun gut. So beugen Sie auch dem unangenehmen "Muskelkater" vor. Beachten Sie Schmerzen als Warnzeichen Ihres Körpers. Lassen Sie sich niemals Spritzen zum fitmachen geben, wenn es um Sport geht. Und sollten Sie sich trotz aller Vorsicht verletzt haben, gaben Sie nicht auf. Lassen Sie sich nur genügend Zeit, damit die Verletzungen gut ausheilen.

Kleider machen Sportler

Sie sollten Ihren Sport nach Klima und Umgebung wählen, er wird dann nicht nur leichter auszuüben sondern auf die Dauer auch besser durchzuhalten sein. Ihre Kleidung sollte angemessen, funktionell, aber nicht unbedingt modisch sein. Achten Sie auf den nötigen Luftaustausch und kleiden Sie sich der jeweiligen Witterung angemessen.

- Bei Kälte warme Kleidung, die windabweisend und durchlässig für Feuchtigkeit ist, damit der Schweiß nach außen verdunsten kann.
- Bei Hitze das Training reduzieren und noch mehr auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.
- In größerer Höhe die verminderte Belastbarkeit beachten; auch hier sind angepasste Kleidung und Trinkverhalten nötig.
- Bei Luftbelastung durch Schadstoffe oder Ozon das Training lieber reduzieren, den Sport am frühen Morgen oder späteren Abend ausführen oder zum Ausgleich vorübergehend andere Sportart betreiben.

Auf richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten

- Kost kohlenhydrat- und ballaststoffreich, fettarm - („südländische Kost“), Kalorien dem Körpergewicht anpassen (bei Übergewicht weniger Kalorien)
- Flüssigkeitsverlust nach dem Sport durch mineralhaltiges Wasser ausgleichen, bei Hitze mehr trinken

Merke: Bier ist kein Sportgetränk! Aber für die meisten gilt: Ein gelegentliches Glas Wein oder Bier darf sein. Fragen Sie aber in jedem Fall Ihren Arzt!

Fünf zusammenfassende Punkte für Ihren Sport im Alter

1. Sport im Alter ist möglich, sinnvoll und notwendig, auch für Wiedereinsteiger oder Anfänger. Aber Ihr Fitneßprogramm sollte vielseitig sein und Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gleichermaßen fördern. Lassen Sie sich beraten.
2. Sport soll stets Spaß machen, damit auch die Seele lacht beim Sport. Quälen Sie sich niemals und wechseln Sie gelegentlich die Sportart, denn Abwechslung im Sport ist wichtig.
3. Am meisten Spaß macht Sport in einer Gruppe oder im Verein. Gemeinsam sind Bewegung, Spiel und Sport ein Vergnügen, und Sie können zudem noch Kontakte knüpfen.
4. Möglichkeiten für Sport gibt es auch im Alltag: steigen Sie Treppen statt den Aufzug zu nehmen und gehen Sie möglichst oft zu Fuß. Schnelles Gehen, modern auch Walking genannt, ist bekanntlich auch Sport!
5. Wird gewohnter Sport anstrengend, an eine Erkrankung denken! Regelmäßig ärztliche Untersuchungen helfen Schäden zu vermeiden.