

BEWEGUNG

Welcher Sport jetzt gut für Sie ist

Gerade nach dem 50. Geburtstag ist Bewegung wichtig, um den typischen Zipperleins des Alters ein Schnippchen zu schlagen. Lesen Sie, welcher Sport jetzt besonders gut für Sie ist. VON MAG. SABINE STEHRER

Er bleibt keinem von uns erspart, der sogenannte Altersgang, der uns schon zu einer Zeit ereilt, wenn wir ans Älterwerden noch keinen Gedanken verschenden: „Schon ab dem 30. Lebensjahr beginnt unser Körper messbar abzubauen“, erstickt Prim. Univ. Prof. DDr. Josef Niebauer, Vorstand des Universitätsinstituts für Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg, die Hoffnung auf ewige Jugend bereits im Keim. Das Ausmaß des Abbaus ist beträchtlich: Pro Jahrzehnt verlieren wir etwa fünf Prozent unserer Muskel- und Knochenmasse. Um rund ein Prozent pro Jahr geht zudem die Fähigkeit zur Sauerstoffaufnahme zurück.

Wie die traurige Bilanz zur Lebensmitte aussieht, rechnet Niebauer vor: „Ein 50-Jähriger hat noch 90 Prozent der Knochen- und Muskelmasse und 80 Prozent der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, die er als 30-Jähriger hatte.“ Fasst man alle drei Faktoren unter Fitness zusammen, so ergibt die Rechnung, dass ein 80-Jähriger nur mehr halb so fit ist, wie er als 30-Jähriger war. „Der 80-Jährige, der mit 30 körperlich topfit war, hat natürlich ein anderes Ausgangsniveau, wenn der Abbau beginnt, und ist beim Älterwerden besser dran, vor allem dann, wenn er weiter im Training blieb und bleibt“, verdeutlicht Niebauer. Doch es ist nie zu spät, damit zu beginnen, dem Abbau entgegenzusteuern, ermutigt der Experte. „Selbst wenn jemand erst mit 50, 60, 70 oder 80 Bewegung ins Leben bringt, hat das enorme Vorteile für die Gesundheit.“

BESSERE WERTE, BESSERE LAUNE

Den besten Beweis dafür erbrachte die sogenannte ALFIT (Altersbezogenes Fitness-Training)-Studie, die in Zusammenarbeit der Geriatrie, Pflegewissenschaften und Sportmedizin der Salzburger Paracelsus Medizinischen Privatuniversität mit zwei Senioren-Tageszentren in Krems und Bludenz lief. Alle Teilnehmer waren über 77 Jahre alt, als sie angingen, sich drei Stunden pro Woche zu bewegen. Das Ergebnis: Schon nach zwei Monaten gezielten Kraft- und Ausdauertrainings hatte sich ihr Befinden deutlich gebessert. Sie wa-

ren kräftiger geworden, gerieten weniger schnell außer Atem und waren deswegen in besserer Stimmung – ein Effekt, der durch den Stolz auf die eigene Leistung und die Glückshormone, die beim Sport ausgeschüttet werden, noch gesteigert wurde.

Beobachtungen von Wissenschaftlern des Instituts für Pflegewissenschaft und -praxis an der Universität Florida zeigten, dass sich bei betagten Frauen und Männern, die Bewegung in ihren Alltag bringen, zudem Gesundheitswerte bessern. So normalisiert sich der Blutdruck, und Trainierte bleiben eher als Untrainierte von Herz-Kreislaufkrankungen, aber auch von Diabetes mellitus Typ 2 und Osteoporose verschont. Dass sich Bewegung schließlich noch positiv auf die Gedächtnisleistung auswirkt, zeigt eine Studie der Krankenfürsorgeanstalt der Bediensteten der Stadt Wien: Beim Lösen von verschiedenen Denk- und Rechenaufgaben waren die teilnehmenden Hobbyläufer und -radfahrer über 60 den sportlich inaktiven Gleichaltrigen durchwegs überlegen. ➤



Prim. Univ. Prof.
DDr. Josef Niebauer

Foto: © djid / Gesellschaft für Vitalpilzkunde eV / thx

boso

BOSCH + SOHN
GERMANY

Verlassen Sie sich auf die Testsieger.

Ausgezeichnete Blutdruckmessgeräte für eine sichere Gesundheitsvorsorge.

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.



boso medicus family
Oberarmgerät



boso medistar S
Handgelenkgerät

Die Marke der Profis: 77 % aller deutschen Ärzte arbeiten mit Blutdruckmessgeräten von boso. (Quelle: API-Studie der GfK 01/2010).

Premium-Qualität für die Gesundheit

Welcher Sport ist jetzt gut für mich? Die besten TIPPS

■ Tanzen für Geist und Gleichgewicht

Ob Foxtrott, Walzer, Volkstanz, Line Dancing, Salsa, Samba oder Tango: „Wer ein bis zweimal pro Woche tanzen geht, steigert durch die Bewegungen seine Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn“, streicht Sportmediziner Prim. Univ. Prof. DDR. Josef Niebauer hervor. Beides erleichtert Alltagserledigungen und schützt vor gerade im fortgeschrittenen Alter oft gefährlichen Stürzen. „Außerdem ist das Tanzen ein gutes Training für das Gedächtnis, weil man sich die Schrittfolgen merken muss.“ Ein weiterer Pluspunkt: „Beim Tanzen kommt man in Kontakt mit anderen Menschen, und das tut der Psyche gut.“ Wer sich nach flotten Rhythmen bewegt und sich für Tango, Samba oder Salsa entscheidet, kann dabei auch sein Herz-Kreislaufsystem auf Trab bringen und nach und nach mit dem Tanzen sogar die Ausdauer steigern.

■ Nordic Walken für Herz und Kreislauf

„Mit dieser Sportart trainiert man vorrangig das Herz-Kreislaufsystem. So kann man zum Beispiel Bluthochdruck nicht nur vorbeugen, sondern auch in einem Ausmaß verbessern, dass man weniger oder gar keine Medikamente mehr braucht“, weiß Experte Niebauer. Um das zu erreichen, muss man beim Nordic Walking allerdings mehrmals pro Woche an die Grenzen der Leistungsfähigkeit gehen – sowohl was die Dauer, als auch das Tempo



Fotos: © Archiv, dtd / Trancolong / thx, imagesource

betrifft. „Dann lässt sich mit dem Gehen mit Stöcken auch die Muskulatur der Beine, der Schultern und des Rückens kräftigen.“ Und das kann wiederum Verschleißerscheinungen wie Arthrose, Arthritis & Co vorbeugen. Wer spürt, dass er mehr Reserven hat, kann vom Nordic Walking auf das Laufen oder Skilanglaufen umsteigen. „Mit diesen Sportarten erreicht man mehr, und das in kürzerer Zeit“, so Niebauer.

■ Radfahren für Gewicht & Gelenke

Das Treten in die Pedale bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und verbes-

sert die Ausdauer. Da das Körpergewicht beim Radfahren auf dem Fahrradsitz ruht anstatt die Gelenke zu belasten, eignet sich dieser Sport auch gut für Übergewichtige. „Wer fleißig radelt, kann dadurch auch abnehmen und so etwas gegen Erkrankungen tun, die oft mit Übergewicht einhergehen, wie Bluthochdruck oder Diabetes mellitus Typ 2.“ Auch wer etwas für seine Beinmuskulatur und insbesondere für seine Knie tun will, ist mit dem Radeln gut beraten: „Beim Radfahren wird durch die Bewegung der Kniegelenke Gelenkschmiere produziert, und die kann dabei helfen, manchen Kniegelenksproblemen vorzubeugen oder bereits vorhandene schmerzhaft Beschwerden zu verringern“, erläutert der Sportmediziner.

■ Schwimmen für kräftige Muskeln

„Auch Schwimmen ist gut für das Herz-Kreislaufsystem und steigert die Ausdauer“, so Niebauer. Dafür muss man sich allerdings wirklich anstrengen. Tut man das, stärkt die Bewegung im Wasser freilich auch sehr gut die Muskulatur von Armen, Beinen, Schultern, Rumpf und Po, wie man am Beispiel der durchwegs muskulösen

Profschwimmer deutlich sieht. Da die Gelenke während der Bewegung im Wasser wenig belastet werden, eignen sich so wie das Radfahren auch Brustschwimmen, Kraulen & Co für Menschen mit Übergewicht.

■ Krafttraining für starke Knochen

„Von einem Krafttraining mit Gewichten profitiert man auf vielfältige Art und Weise“, schickt Niebauer voraus. So wird etwa die gesamte Muskulatur kräftiger, was Fehlhaltungen vorbeugen bzw. verringern kann und außerdem Alltagserledigungen wie Einkaufen oder Putzen sowie das Ausüben anderer Sportarten wesent-

lich erleichtert. Kraftübungen tun aber auch den Knochen gut, da diese durch den Zug und Druck gekräftigt werden. „Das beugt dem altersbedingten Knorpelschwund, der Osteoporose, vor oder verzögert zumindest ihren Fortschritt“, erklärt Sportmediziner Niebauer. Das Muskeltraining hilft zudem beim Abnehmen, da starke Muskeln selbst im Ruhezustand mehr Kalorien verbrauchen als schwache. Und: „Genauso wie Ausdauertraining hilft Krafttraining erwiesenermaßen auch gegen Diabetes, da kräftige Muskeln viel Zucker brauchen“, zählt Niebauer einen weiteren Pluspunkt auf.

■ Yoga & Pilates für mehr Beweglichkeit

„Sportarten, bei denen der gesamte Körper gedehnt wird, wie Yoga oder Pilates, sind gerade für Menschen über 50 ideal“, so Niebauer. Muskeln und Sehnen bleiben durch die Übungen elastisch, der Mensch bleibt insgesamt beweglicher, die Verletzungsgefahr etwa bei Stürzen verringert sich. Je intensiver Pilates oder Yoga betrieben werden, desto mehr werden durch die Übungen auch die Muskeln gekräftigt. Und das hilft gegen Probleme mit dem Bewegungsapparat, Übergewicht und Diabetes.



Vor dem Loslegen zum Arzt

So hervorragend das „Medikament Sport“ gegen die verschiedensten Zipperleins des Alters auch wirken kann, auf die richtige Auswahl und Dosis kommt es an: „Welche Bewegung in welcher Intensität die richtige ist, sollte man bei einer sportmedizinischen Untersuchung gemeinsam mit dem Arzt beraten“, appelliert Prim. Univ. Prof. DDR. Josef Niebauer.

GELENKS-PROBLEME?



Arthrobene
Ihren Gelenken zuliebe

Erhältlich in Ihrer Apotheke!

RÜCKEN-PROBLEME?



vertebene
Bandscheibenkapseln