Fit mit Sport - bis ins hohe Alter

Autor(en): **Doka, Caroline**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **85 (2007)**

Heft -: **Osteoporose : Knochenstark älter werden**

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-726090

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Fit mit Sport – bis ins hohe Alter

Wer Sport treibt und sich bewegt, hat mehr vom Leben. Das gilt insbesondere in der zweiten Lebenshälfte. Ältere Menschen, die regelmässig körperlich aktiv sind, bleiben länger gesund, mobil und unabhängig. Allerdings sollte man sich dafür die Sportarten aussuchen, welche dem Alter auch wirklich angemessen sind.

Von Caroline Doka

Wer rastet, der rostet. Das spürt niemand so deutlich wie ältere Menschen. Dabei zahlt sich regelmässige Bewegung aus – ganz besonders auch im Alter. Denn Bewegung macht nicht nur Spass und geschmeidig, sie ist vor allem gesund.

Diverse wissenschaftliche Untersuchungen haben denn auch belegt, dass Menschen im Rentenalter, die regelmässig Sport treiben, beweglicher, kräftiger, ausdauernder und weniger krankheitsanfällig sind. Der Katalog mit den positiven Auswirkungen lässt sich fortsetzen: Sie haben ein geringeres Risiko für Diabetes, Herzerkrankungen, Schlaganfall, Osteoporose, Knochenbrüche und Darmkrebs. Sie leiden auch seltener an Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Herzklopfen, Übergewicht, Schwindel, Atemnot und Depressionen. Zudem fühlen sie sich wohler, haben eine bessere Lebensqualität und bleiben länger jung.

Aber nicht nur auf den Körper wirkt sich die sportliche Aktivität wie ein Jungbrunnen aus, auch das Gehirn profitiert davon. Durch die bessere Durchblutung sinkt nämlich das Risiko von Schlaganfall und Arteriosklerose, das Gedächtnis arbeitet besser, und Denkaufgaben fallen leichter. Man bleibt geistig leistungsfähiger und fühlt sich dadurch auch agiler und sicherer.

Bevor ältere Menschen, animiert durch die verlockende Aussicht auf mehr Jugendlichkeit und Wohlbefinden, die Turnschuhe schnüren, ist ein medizinischer Check mit einem Belastungstest beim Arzt unbedingt ratsam. Wenn dann feststeht, dass bezüglich Herz-Kreislauf-System, Bewegungsapparat und Körpergewicht alles in Ordnung ist, kanns losgehen.

Für welche Sportart sich jemand entscheidet – das hängt natürlich vom Alter ab und davon, ob sie oder er schon früher sportlich aktiv war oder ein kompletter Neuling ist. Ausdauersportarten, bei denen die Gelenke nur wenig belastet werden, eignen sich auch für Menschen im hohen Alter. Die Geschwindigkeit und Intensität bei Wassergymnastik, Aquajogging, Aquafit, Radfahren, aber auch beim Wandern, Nordic Walking oder Langlaufen lassen sich nämlich ganz dem eigenen Level anpassen.

Grundsätzlich sollte man sich bei jeder Art der Bewegung immer im aeroben Bereich bewegen, also im sogenannt «grünen» oder Sauerstoff-freundlichen Bereich. Oder einfacher ausgedrückt: Man sollte nur so schnell unterwegs sein, dass man dabei noch genug Atem hat, um mit dem Trainingspartner gemütlich zu plaudern.

Selbstverständlich können Arzt, Physiotherapeut oder Instruktor individuelle Trainingsempfehlungen abgeben und das Bewegungsprogramm auf Wunsch überwachen. Das gibt mehr Sicherheit, und die Einheiten können je nach verändertem Fitnessstand nach oben oder unten angepasst werden.

Eine Trainingsbegleitung ist vor allem beim Krafttraining sinnvoll. Krafttraining ist ein ideales Training für ältere Menschen, selbst für Menschen in einem sehr hohen Alter. Dabei geht es nicht ums Gewichtestemmen bis zum Gehtnichtmehr, sondern darum, gezielt mit den individuell richtigen Gewichten zu arbeiten. Selbst mit ganz geringen Gewichten werden erstaunliche Erfolge erzielt.

Untersuchungen bei Hochbetagten ergaben einen Kraftzuwachs von bis zu 200 Prozent. Dies führte zu weniger Stürzen und Knochenbrüchen sowie zu einer höheren Gehgeschwindigkeit der Testpersonen. Dies, weil sich das Krafttraining ausgesprochen günstig auf Beweglichkeit, Koordination, Stoffwechsel und Kreislauf auswirkt.

Diese Sportarten eignen sich für ältere Menschen:

Krafttraining
Turnen, Gymnastik
Nordic Walking, Walking
Schwimmen, Aquafitness, Aquagymnastik
Wandern, Schneeschuhwandern
Tanzen
Velofahren, Spinning (Indoor-Cycling zu Musik)
Joggen
Langlaufen
Tai Chi (chinesische Heilgymnastik mit fliessenden Bewegungen)
Golf, Minigolf
Badminton
Tennis
Jonglieren
Rudern

Extremsportarten sowie sturz- oder verletzungsanfällige Sportarten sind nicht zu empfehlen.

Bild: Gerry Ebner

«Durch Krafttraining wird zudem das Muskelkorsett gestärkt und damit die Knochendichte stabilisiert oder sogar verbessert», erklärt Jaap Swanenburg, Physiotherapeut und Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Universitätsspital Zürich. «Ein konsequent durchgeführtes Trainingsprogramm kann den altersbedingten Verlust an Knochenmineralien um ein Prozent pro Jahr verringern. Krafttraining mindert also die Knochenbruchgefahr und ist eine ideale Osteoporose-Prophylaxe.»

Beim Krafttraining arbeiten die Muskeln, und zwar umso effektiver, je besser sie durchblutet sind. Für eine gute Durchblutung wiederum ist das Ausdauertraining zuständig. Idealerweise werden also Kraft- und Ausdauertraining kombiniert.

Grundsätzlich können ältere Menschen alle Sportarten ausüben, aber sicher ist es nicht sinnvoll, im hohen Alter mit Snowboarden oder Windsurfen zu beginnen. Und zwar deshalb, weil im Alter das Reaktionsvermögen ab- und die Sturzgefahr zunimmt. Gerade ältere Menschen, die häufiger an Osteoporose leiden, ziehen sich dadurch leicht Knochenbrüche zu, die mit einer weniger sturzgefährdenden Sportart vermieden werden könnten.

Das will nicht generell heissen, dass ältere Menschen nicht mehr Ski fahren oder ähnliche Sportarten betreiben sollen. Ein 70-Jähriger, der sein Leben lang aktiv war und sich Kondition und Beweglichkeit bewahrt hat, ist einem geringeren Sturzrisiko ausgesetzt als ein unsportlicher 40-Jähriger, der sich zum ersten Mal auf den Skiern versucht. Und ganz viel Freude hat er dabei auch, was wohlgemerkt für die Gesundheit die beste Medizin ist.

Neueinsteiger wählen besser eine weniger sturzgefährdende Sportart wie Schwimmen, Nordic Walking oder, für kontaktfreudige Menschen, Gruppengymnastik. Das Angebot, zum Beispiel bei Pro Senectute, ist gross, und es gibt für jeden und jede die geeignete Sportart, die zu einem besseren Lebensgefühl verhilft und Spass macht. Es ist jedenfalls nie zu spät, um damit zu beginnen.

Sport als Osteoporose-Prophylaxe

Regelmässiges sportliches Training vermindert Knochenabbau und fördert Knochenaufbau. Wer regelmässig Sport treibt, leistet einen wichtigen Beitrag zur Osteoporose-Prophylaxe. Da die Knochendichte zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr stetig abnimmt, sollte man spätestens dann mit regelmässigem Training beginnen. Um Osteoporose vorzubeugen, sind bei Ausdauertraining Sportarten mit Druck von den Füssen aufwärts zum Rumpf zu bevorzugen, welche die Körperachse belasten, also Becken und Wirbelsäule. Laufen, Tanzen, Wandern und Nordic Walking, bei denen das Skelett der Schwerkraft ausgesetzt ist, sind wirksamer als etwa Radfahren oder Schwimmen. Ausdauertraining sollte dreimal pro Woche mindestens 20 Minuten lang ausgeführt werden. Am wirksamsten zur Osteoporose-Prophylaxe ist Krafttraining, weil dabei auf die Knochen Zug- und Druckkräfte einwirken und der Widerstand nach Bedarf erhöht werden kann. Durch Krafttraining wird direkt die Strukturebene der Knochen beeinflusst, sie werden dicker. Professionelle Anleitung ist empfehlenswert. Das Krafttraining muss progressiv sein, der Widerstand soll also erhöht werden. Trainiert wird mit 70 bis 80 Prozent der Maximalkraft, also zwölf Wiederholungen. Sobald das problemlos geht, das Gewicht erhöhen. Zwei- bis dreimal pro Woche.