

4 FRAGEN AN



Prof. Martin Halle
Uniklinikum rechts der Isar

„Training ist die beste Medizin im Alter“

Wie effektiv Training auch im fortgeschrittenen Alter sein kann, das untersuchen Professor Martin Halle und sein Sportwissenschaftler-Team von der TU München derzeit im Rahmen einer großen Studie in Seniorenheimen in München und Oberbayern. Dort trainieren unter dem Motto „Bestform – Sport kennt kein Alter“ zum Teil hochbetagte Teilnehmer an speziellen Geräten. Das Forschungsprojekt wird von der Beisheim Stiftung unterstützt. Ein Gespräch über die bisherigen Erkenntnisse.

Warum lohnt sich regelmäßiges Training gerade für Senioren?

Es ist die beste Medizin, um die Lebensqualität im Alter zu erhalten. Wer sich regelmäßig bewegt, steigert seine Leistungsfähigkeit, leidet seltener an chronischen Erkrankungen, etwa des Herzkreislauf-Systems, ist körperlich weniger eingeschränkt, bleibt geistig fit, hat mehr soziale Kontakte und eine höhere Lebenserwartung.

Viele Senioren bewegen sich vor allem an der frischen Luft – bei Spaziergängen, Wanderungen oder Radtouren. Reicht das, um fit zu bleiben?

Das sind wichtige Schritte hin zu einem langen Leben mit viel Lebensqualität. Allerdings sollte man gerade im Alter auch das Krafttraining nicht vergessen.

Warum ist Krafttraining so wichtig?

Muskeln sind der Motor des Lebens. Wer nicht aktiv ist, dessen Muskeln werden nach und nach in Fett umgewandelt. Dahinter steckt ein natürlicher Prozess: Mit dem Alter verliert der Körper schnell an Muskulatur, und die Knochen werden poröser. Durch Krafttraining lassen sich die großen Muskelgruppen und die Rumpfmuskulatur stärken. Muskeln sind Stabilisatoren für Gelenke und Wirbelsäule. Wer mehr Muskeln hat, der hat auch dichtere, stabilere Knochen.

Unfallchirurgen empfehlen Senioren regelmäßiges Training auch als Sturzprophylaxe.

Zu Recht, wenn man sich die Unfallstatistik genauer anschaut. Danach erleiden allein in Deutschland jedes Jahr mehr als 120 000 ältere Menschen einen Oberschenkelhalsbruch. Diese Sturzverletzung hat oft dramatische Folgen: Hinterher wird jeder fünfte zum Pflegefall. Ein gezieltes Krafttraining kann dazu beitragen, solche dramatischen Schicksale zu verhindern – und nach einer Sturzverletzung schnell wieder auf die Beine zu kommen. Regelmäßiges Training ist eine Investition in die eigene Sicherheit. Dazu kommt eine psychische Komponente: Wer gut trainiert ist, hat weniger Angst, zu stürzen und sich dabei zu verletzen.

Interview: Andreas Beez