

Das Tagesthema

MEDIZIN



Fragen an den tz-Redakteur

Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Medizin-Seite? Unser Redakteur Andreas Beez ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: gesundheit@merkurtz.de

Mehr zum Thema Gesundheit auf www.tz.de/ratgeber/gesundheit



Wirbt für eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und wenig Salz: der Präventionsmediziner Prof. Martin Halle vom Uniklinikum rechts der Isar Fotos: Markus Götzfried, Panther Media



BEWEGUNG



Blutdruckmessung unter Belastung: Gerhard Kunstwadl wird von Prof. Martin Halle durchgecheckt

Extra-Tipps für Senioren

„Regelmäßiges Training ist die beste Medizin, um die Lebensqualität im Alter zu erhalten“, rät Prof. Halle. Neben Ausdauer sollten Senioren unbedingt auch Kraft trainieren. „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.“ Wie effektiv Training auch im fortgeschrittenen Alter sein kann, untersuchen Halle und seine Sportwissenschaftler-Team von der TU München derzeit in einer großen Studie in Seniorenheimen in München und Oberbayern, unterstützt von der Beisheim Stiftung. Die ersten Ergebnisse sind ermutigend. Halle: „Wer sich regelmäßig bewegt, steigert seine Leistungsfähigkeit, leidet seltener an chronischen Erkrankungen, etwa des Herz-Kreislauf-Systems, ist körperlich weniger eingeschränkt, bleibt geistig fit, hat mehr soziale Kontakte und eine höhere Lebenserwartung.“