

Horoskop

Leserfoto

Zeile Zeile Zeile Zeile

Text

Name Name, Ort

» Schicken auch Sie uns Ihr Lieblingsfoto im Querformat. Jedes veröffentlichte Bild wird mit 50 Euro honoriert. Bitte nicht vergessen: Infos, wo und wann der Schnappschuss entstanden ist, und ein Porträtfoto

von Ihnen. Bilder an: tz-Fotoredaktion, Paul-Heysel-Str. 2-4, 80336 München, oder per E-Mail an bild@tz.de. Bitte haben Sie Verständnis, dass eingesandte Fotos nicht zurückgeschickt werden können.

DER TÄGLICHE tz-RATGEBER heute: **Gesundheit**

So effektiv ist Training im Alter

Regelmäßiges Training kann ein Schlüsselfaktor sein, um sich bis ins hohe Alter mit viel Lebensqualität und Selbstständigkeit zu belohnen. Dies gelte auch für chronisch kranke Menschen und für Senioren, die in Betreuungseinrichtungen leben, betont der Präventionsmediziner Prof. Martin Halle. Hier erklärt er, wie Senioren von Training profitieren können.



ständigkeit zurück. Renate Eigner (Foto) trainiert zwei Mal wöchentlich an speziellen Geräten für Senioren – mit viel Begeisterung.

Sie ist damit auch Teil eines großen wissenschaftlichen Projekts. Im Rahmen einer Studie unter dem Motto „bestform. Sport kennt kein Alter“ untersucht mein Team aus Sportwissenschaftlern der TU München um die Projektleiterinnen Nina Schaller und Privatdozentin Dr. Monika Siegrist, ob und wie stark auch hochbetagte Senioren von regelmäßigem Training

profitieren. Konkrete Ergebnisse wollen wir noch dieses Jahr präsentieren. In der täglichen Praxis berichten viele der über 400 teilnehmenden Senioren in mehr als 20 Heimen bereits von beeindruckenden persönlichen Fortschritten.

Das deckt sich mit den Erkenntnissen aus unserer Arbeit, die wir seit vielen Jahren im Zentrum für Prävention und Sportmedizin sammeln. Wer sich regelmäßig bewegt, steigert seine Lebensqualität und seine Leistungsfähigkeit, leidet seltener an chronischen Erkrankungen, etwa des Herzkreislauf-Systems, Diabetes oder Demenz, ist körperlich weniger eingeschränkt, bleibt geistig fit, hat mehr soziale Kontakte und eine höhere Lebenserwartung. Fazit: Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen – egal, wie alt man ist und wo man lebt!

Fotos: Götzfried, TUM

Sport kennt kein Alter – und bringt nicht nur jungen fitten Menschen einen echten Mehrwert. Wenn mir ein Mediziner-Kollege sagt, seine Patienten seien zu alt und zu krank, um zu trainieren, dann entgegne ich ihm: Meine Patienten können gar nicht alt und krank genug sein, um zu trainieren. Denn je kränker die Menschen sind, desto größer sind die Trainingseffekte.

Während meiner 20-jährigen Arbeit im Uniklinikum rechts der Isar durfte ich viele solcher Erfolgsgeschichten miterleben. Besonders gut ist mir ein Patient mit einem Kunstherzen in Erinnerung. Er hat sich mit viel Elan in sein Training hineingekniet und bereits nach drei Monaten seine körperlichen Leistungswerte verdoppelt. Andere Patienten trainieren sogar wäh-

rend der Blutwäsche. Gerührt hat mich der Fall einer 85-jährigen schwer nierenkranken Dame. Sie versorgte zu Hause ihre geliebte Katze und geriet dabei an ihre Grenzen. Seit sie während der Dialyse trainiert, hat sie keine Muskelkrämpfe mehr.

Im Damenstift am Münchner Luitpoldpark erarbeitet sich gerade eine Patientin nach einem Schlaganfall ein Stück Selbst-



Prof. Dr. Martin Halle
Präventionsmediziner, Sportkardiologe und Chefarzt im Uniklinikum rechts der Isar

MÜNCHNER

Straßennamen

Xxxxxxxstraße

Text

Schon gewusst?

Frage Frage Frage Frage Frage



Antwort

Namenstag

Name

Text

Lösung von Seite 1

Auflösung

Zeile Zeile Zeile Zeile Zeile Zeile Zeile

tz Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser
Chefredakteur: Sebastian Arbinger
Stellv. Chefredakteur: Florian Benedikt
Verantwortlich: Lokales: Uli Heichele (komm.)
Produktion Lokales: Armin Geier
Bayern & Magazin: Stefan Sessler, Katrin Woitsch (Stellv.)
Kultur & TV: Michael Schleicher
Sport: Florian Benedikt, Klaus Heydenreich (Stellv.), Mathias Müller (Stellv.)
Gesundheit: Andreas Beez (Chefreporter)
Politik: Klaus Rimpel, Christian Deutschländer
Wirtschaft: Corinna Maier
Gesellschaftskolumne: Ulrike Schmidt
Layout: Sebastian Raab
Bildredaktion: Stephanie Braunert
Reise: Christine Hinkofer
Öffentlichkeitsarbeit: Oliver Menner
Redaktion: Tel.: 0 89 / 53 06-0, Fax 53 06-552
Anzeigenannahme: 0 89 / 53 06-222
Anzeigen-Fax: 53 06-640/641
Verantwortlich für Anzeigen: Stefan Hampel, Zeitungsverlag Oberbayern GmbH & Co. KG, Paul-Heysel-Str. 2-4, 80336 München
Vertriebsleitung: Tobias Hagmann
Anzeigenpreisliste Nr. 79, Zeitungsgruppe Münchner Merkur (MM + OVB + tz).
Abonnementpreis monatlich Euro 38,95 frei Haus (einschließl. gesetzlicher USt.). Samstag mit tz-Tele-Magazin.
Verlag: Merkur tz Redaktions GmbH & Co. KG, 80282 München oder Paul-Heysel-Straße 2-4, 80336 München, zugleich Anschrift aller Verantwortlichen (soweit nicht anders angegeben).
Geschäftsführer: Daniel Schöningh, Georg Anastasiadis, Sebastian Arbinger.
Druck: Druckhaus Dessauerstraße GmbH & Co. BetriebsKG, Dessauerstr. 10, 80992 München
Für die Herstellung der Zeitung wird Recycling-Papier verwendet.