

BEWEGUNG IM ALTER

Wer Sport macht, lebt besser – und länger

Fit und mobil zu sein bis ins hohe Alter – darauf hofft jeder. In vielen Fällen kann das gelingen: Es gibt immer mehr rüstige Senioren, die mit hoher Lebensqualität ihren Ruhestand genießen. Allerdings muss man im Alter mehr tun, sagt Professor Martin Halle, Sportmediziner der TU München.

VON ANDREAS BEEZ

Bewegungsmangel kann sich gerade im Alter bitter rächen, warnt Professor Dr. Martin Halle, Kardiologe und Ärztliche Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München: „Wer nicht trainiert, der verliert bis zum 80. Geburtstag rund 50 Prozent Muskelmasse, hat damit unter anderem ein hohes Risiko für Stürze und Knochenbrüche.“ Trotzdem halten sich Senioren in Sachen Bewegung eher zurück. Es gilt die Faustregel: je älter, desto weniger aktiv. Laut einer Untersuchung der Uni Mainz sporteln gerade mal 36 Prozent der 70- bis 85-Jährigen ein- oder mehrmals pro Woche. Und wer schon in jungen Jahren wenig getan hat, büßt das im Alter extra.

Ein Beispiel dafür, wie man es machen soll, ist Roland Renger. Er ist 79 Jahre alt und macht in der Beinpresse eine prima Figur. Renger lebt im Diakoniewerk München und übt in einem brandneuen Trainingsraum, der dort speziell für ältere Menschen eingerichtet wurde. Das Licht ist kontrastreicher, um Sehschwächen auszugleichen. Und die Geräte sind leichter zu bedienen, haben etwa breitere Griffe.

Professor Martin Halle hat das Pilotprojekt ins Leben gerufen, mit Hilfe der Beisheim-Stiftung. Ein zweiter Trainingsraum wird nächste Woche im KWA-Stift Rupertihof in Rottach-Egern eingeweiht. Die Erkenntnisse aus beiden Einrichtungen sollen in eine



Prof. Dr. Martin Halle mit Guido Müller. Der 79-jährige Vaterstettener hält 15 Weltrekorde in der Senioren-Leichtathletik. Er hat bereits 44-mal WM-Gold geholt und lässt immer noch manch jungen Hüpfer stehen.

FOTO: WWW.SPORT.MRI.TUM.DE

INTERVIEW

„Bewegungsmangel ist im Alter der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“

„Es ist nie zu spät, damit anzufangen, sich mehr zu bewegen“, sagt Professor Dr. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München.

■ Warum fällt Bewegung im Alter schwerer?

Etwa die Hälfte der Über-65-Jährigen hat chronische Krankheiten. Mit zunehmendem Alter dauert es auch länger, bis sich der Körper an die regelmäßige Belastung angepasst hat. Und die Regenerationszeit verlängert sich.

■ Wie motivieren Sie ältere Menschen zum Sport?

Ich vermeide in der Regel den Begriff Sport, spreche von körperlicher Aktivität. Viele

Ältere werden aufgrund orthopädischer Probleme zu Bewegungsmuffeln. Ihr Wunsch nach weniger Schmerzen, wieder mehr Lebensqualität kann ihr Antrieb sein. Die persönlichen Gesundheitsziele erarbeiten wir gemeinsam. Wussten Sie, dass bei Kniearthrose die einzige effektive Maßnahme zur Linderung von Schmerzen ein leichtes Krafttraining ist – zum Beispiel mit dem Theraband –, kombiniert mit einem Koordinationstraining? Um altersbedingt weniger eingeschränkt zu sein, muss man die Muskeln als Gesundheitsorgan betrachten. Wer mehr Muskeln hat, hat dichtere, stabilere Knochen. Selbst bei Hochbetagten ist durch ein individuelles Krafttraining ein

enormer Kraftzuwachs möglich und das Nervensystem lernt, die Muskeln wieder besser anzusteuern.

■ Wie häufig sollte trainiert werden?

Das Training sollte regelmäßig sein. Ich bin Fan eines täglichen Trainings, auch wenn es anfangs Minuten sind. Lieber kurz, dafür regelmäßig.

■ Wie profitieren Senioren von Ausdauertraining?

Bewegungsmangel ist im Alter der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Regelmäßiges Ausdauertraining lässt die Gefäße elastischer werden und bremst den Entzündungs- und Alterungsprozess. Wenn es um eine Sportart für das ganze Jahr

geht, empfehle ich das Training auf dem Ergometer. Es kann unabhängig von Wetter und Uhrzeit durchgeführt werden. Wer sich nur schwer motivieren kann, kann vor dem Fernseher radeln.

■ Warum ist ein Krafttraining so wichtig?

Mit dem Alter verliert der Körper schnell an Muskulatur, die Knochen werden poröser. Ein Krafttraining stärkt die großen Muskelgruppen und die Rumpfmuskulatur. Zudem beugt man haltungsbedingten Überbelastungen, Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen vor. Übungen mit dem Theraband lassen sich ohne zusätzlichen Zeitaufwand durchführen, etwa während der Tagesschau.

große Pilotstudie fließen. „Langfristig wollen wir solche Angebote in ganz Deutschland etablieren“, sagt der Mediziner. Er ist davon überzeugt, dass Senioren massiv davon profitieren können: „Wer sich regelmäßig bewegt, steigert seine Lebensqualität und seine Leistungsfähigkeit, leidet seltener an chronischen Erkrankungen etwa des Herz-Kreislauf-Systems, an Diabetes oder Demenz, bleibt geistig fit, hat mehr soziale Kontakte und eine höhere Lebenserwartung.“

Der Bedarf an entsprechenden Angeboten sei gewaltig, glaubt Halle – auch wegen der demografischen Entwicklung. 2060 soll die Zahl der Über-80-Jährigen in Deutschland bei neun Millionen liegen. „Diesem Trend muss unsere Gesellschaft stärker Rechnung tragen“, sagt Halle. „Trainingsräume können ein Anfang sein, auch als Begegnungsorten, um ältere Menschen aus der Isolation herauszuholen.“ Sie könnten nicht nur in Seniorenheimen eingerichtet werden, sondern auch in Bürgerzentren und Vereinshäusern.

■ Auch ein Koordinationstraining sollte nicht zu kurz kommen. Weshalb?

Je besser die Gleichgewichtsfähigkeit ist, umso weniger Stürze passieren. Ein Oberschenkelhalsbruch zieht meist gravierende Folgen nach sich. Etwa 20 Prozent der Betroffenen werden zum Pflegefall. Jeder Dritte bis Vierte über 85 stirbt innerhalb eines Jahres an den Folgen des Bruchs. Wer wissen möchte, wie es um seine Koordination steht, kann dies einfach testen: Kann ich noch auf einem Bein stehen? Schaffe ich es auch mit geschlossenen Augen? Übungen lassen sich in jeden Alltag integrieren: etwa Zähneputzen auf einem Bein und dabei versuchen, das Gleichgewicht zu halten. A. BEEZ