

Sport kennt kein Alter

Wer sich im Alter zu wenig bewegt, wird krank. Das sagt Sportmediziner Prof. Martin Halle von der TU München. Zusammen mit der Beisheim Stiftung entwickelt sein Team ein Bewegungsprogramm für Senioren. So bleiben Sie auch im Rentenalter fit!

Wenn man jahrzehntlang keinen Sport gemacht hat – lohnt es sich, damit im Alter anzufangen?

Es lohnt sich immer und in jedem Alter, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren – weil man damit immer etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tut. Man ist nie zu alt oder zu krank dafür. In meinen Ambulanzen bin ich täglich mit den Folgen von Bewegungsmangel konfrontiert. Klar ist, wer sich nicht oder zu wenig bewegt, wird früher gebrechlich als andere. Wer dagegen regelmäßig körperlich aktiv ist, altert gesünder. Wer trainiert, ist weniger eingeschränkt, bleibt geistig fit, hat mehr soziale Kontakte und eine höhere Lebenserwartung.

Reicht es auch aus, einfach nur spazieren zu gehen?

Nicht ganz. Es ist so: Bis zum 80. Geburtstag haben viele nur noch rund 50 Prozent ihrer einstigen Muskelmasse – und damit ein hohes Risiko für Stürze und Knochenbrüche. Zudem werden die Knochen poröser und die Gleichgewichtsfähigkeit verschlechtert sich. Um Stürzen möglichst gut vorzubeugen, ist daher ein gezieltes, regelmäßiges Krafttraining unverzichtbar – ergänzt durch Übungen für Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Es stärkt die großen Muskelgruppen und die Rumpfmuskulatur, zudem verbessert es die Muskelkontrolle.

Welche Bedeutung hat die Muskulatur konkret?

Muskeln sind der Motor des Lebens. Wer nicht aktiv ist, dessen Muskeln werden nach und nach in Fett umgewandelt. Dadurch steigt unter anderem das Risiko für Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall. Wird jedoch die Muskulatur aktiviert, bildet Hormone. Diese Hormone werden ins Blut abgegeben und erreichen das Herz, das Gehirn, die Leber, den ganzen Stoffwechsel. Durch wiederkehrende Trainingsreize – also auch durch tägliches, zügiges Spaziergehen – kann man Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vorbeugen. Mit steigendem Alter gewinnt allerdings die Sturzprophylaxe an Bedeutung, denn Stürze sind die häufigste Ursache von Hilfs- und Pflegebedürftigkeit!



Wir bleiben in Bestform!

Bewegung ist die beste Medizin. Vor allem im Alter. Deshalb haben Münchner Wissenschaftler ein spezielles Krafttraining für Menschen ab 75 Jahren entwickelt. Bewohner des Diakoniewerks München-Maxvorstadt haben es nun sechs Monate lang getestet: zweimal pro Woche rund eine Stunde lang – mit Erfolg und Spaß. Auf unserem Bild zu sehen

ist (v. l.) Sigrid Schröder-Etzdorf, 83, Horst Rosenfeldt, 82 – und Ingeborg Kuchenreuther, 85, die sagt: „Am liebsten mag ich das Radl. Ich trete gern in die Pedale, das habe ich früher schon gemacht, damals noch auf dem Isarradweg. Jedes Mal, wenn ich jetzt im Trainingsraum bin, erinnere ich mich an meine schönen Radltouren.“ Schröder-Etzdorf fühlt sich

dank des Sportprogramms sicherer. „Früher hatte ich Probleme beim Treppengehen, ich hatte Angst hinzufallen, musste mich immer am Geländer festhalten. Jetzt komme ich viel leichter rauf und runter“, erzählt sie. Und Rosenfeldt, der einst Turmspringer war, genießt vor allem die individuelle Betreuung durch die Sportwissenschaftler. „Bei unserem

Training ist ja immer jemand von der Technischen Universität dabei, der auf unsere Sorgen und Wünsche eingeht. Da lernt man richtig was dazu. Toll!“, schwärmt er. Für das kommende Jahr stehen schon 20 weitere Seniorenheime in den Startlöchern, um auch ihre Bewohner mit dem Projekt „bestform“ in Form zu bringen.

Text: bn / Fotos (6): bod

Persönliches Training für daheim: Fünf Profi-Übungen mit Sportwissenschaftler Jan Bischof von der TU München



Bein beugen: Stellen Sie sich hinter einen Stuhl, hüftbreiter Stand. An der Lehne festhalten. Beugen Sie ein Bein, die Ferse zieht in Richtung Gesäß, das Knie bleibt unverändert. Führen Sie die Übung pro Bein zwei Mal durch, mit je 10 Wiederholungen.



Liegestütz an der Wand: Schulterbreiter Stand, einen Schritt von der Wand entfernt. Arme ausstrecken, Hände an der Wand und auf Schulterhöhe. Nun Arme beugen, einatmen; Nase nähert sich der Wand. Eine Sekunde halten, beim Ausatmen zurück, am Ende gestreckte Arme.

Aufrecht im Alltag: Mit dem Rücken in den Türstock stellen. Gestreckte Arme auf Schulterhöhe heben und langsam Ellenbogen nach hinten. Die Schulterblätter drücken gegen den Rahmen. Wieder zurück. Übung zwei Mal, je 10 Wiederholungen.



Einbeinstand: Hinter einen Stuhl stehen, Füße hüftbreit. Abwechselnd das rechte und das linke Bein für je 5 Sekunden seitlich anheben. Die Übung pro Bein zwei Mal mit je 10 Wiederholungen ausführen. Sollten Sie sich nicht sicher fühlen: festhalten.

Aufstehen vom Stuhl: Sie sitzen vorne auf der Kante, die Hände vor der Brust verschränkt. Neigen Sie den Oberkörper nun leicht nach vorn, stehen Sie auf. Gerade hinstellen! Jetzt setzen Sie sich wieder. Zwei Durchgänge, je 10 Wiederholungen.



kungen und Diabetes vorbeugen. Mit steigendem Alter gewinnt allerdings die Sturzprophylaxe an Bedeutung, denn Stürze sind die häufigste Ursache von Hilfs- und Pflegebedürftigkeit!

Inwiefern?

Fast ein Drittel der 65-Jährigen sowie die Hälfte der über

80-Jährigen stürzen jährlich mindestens einmal. Und besonders dramatisch: Nach einem Oberschenkelhalsbruch wird jeder Fünfte zum Pflegefall. Krafttraining wirkt auf die Muskulatur und die Knochen. Vereinfacht ausgedrückt: Wer mehr Muskeln hat, hat auch dichtere, stabilere Knochen.

Sollte Krafttraining in Senioreneinrichtungen Pflicht werden?

Sagen wir mal so: Durch unsere „bestform“-Studie bekommen Senioreneinrichtungen künftig ein effektives, wissenschaftlich fundiertes Bewegungsprogramm an die Hand. Sie können damit den Bewohnern ein weitgehend

eigenständiges Training anbieten und dadurch ihre Selbstständigkeit fördern. Und: Durch das Training in der Gruppe können auch soziale Kontakte neu geknüpft werden – dies ist insbesondere für alleinstehende Menschen sehr wichtig! **Zusammengefasst von Barbara Nazarewska.**



Professor Martin Halle leitet das Institut für Sportmedizin und Sportkardiologie an der Techn. Universität München.