

## Trainierbarkeit von Menschen im fortgeschrittenen Alter

*Möglichkeiten zur Trainierbarkeit und Prävention bestehen bis ins hohe Alter*

Die Lebenserwartung der Menschen steigt von Jahr zu Jahr und liegt derzeit bei Frauen bei 85 und bei Männern bei 80 Lebensjahren. Als Gründe dafür werden medizinische Erfolge und manuelle Erleichterungen während der Erwerbsphase angeführt.

Es genügt jedoch nicht allein das Lebensalter zu verlängern, entscheidend ist auch, Wege für längere Leistungsfähigkeit aufzuzeigen.

Als Grundregel gilt, eine gute Tagesstruktur und möglichst täglich Bewegung einzurichten. Eine wichtige Aufgabe ist auch, sich nach Bewegungsphasen Möglichkeiten zur Entspannung zu suchen und diese auch regelmäßig einzulegen. Diese Möglichkeiten sind von Person zu Person unterschiedlich und reichen von musizieren, lesen, kurzem Pausenschlaf, spazieren gehen, Gartenarbeit, einfach seiner Muse nachzugehen, über Yoga, Tai - Chi, Qi-Gong bis zu Pilates u.a.m. Insbesondere gymnastische Einheiten erhalten die Beweglichkeit.

Körperübungen in fortgeschrittenem Alter müssen, verglichen mit jüngeren Jahrgängen, geringer dosiert werden. Es wären Übungen zu bevorzugen, die einer engeren Leistungsbreite angepasst sind. Alternde Menschen sollten auf Übungen umstellen, die bis ins hohe Alter durchführbar sind.<sup>1</sup>

Eine Untersuchungsreihe an Alterssportlern, die über die ganze Lebenszeit sportlich aktiv waren und Untersuchungsergebnisse bei Nichtsportlern ergaben, dass der Kreislauf der Sportler ökonomischer arbeitet und leistungsfähiger ist. Gefäßsklerose kann durch regelmäßige körperliche Betätigung vermindert werden, soweit sie durch ernährungsbedingte Einflüsse verursacht wird.

Bewegung und Sport bieten demnach die Möglichkeit, Alterungsvorgänge hinauszuzögern und zu erreichen, dass die Verlängerung des Durchschnittsalters nicht nur einen verlängernden „Feierabend“ beschert, sondern insbesondere der Verlängerung der produktiven Lebensphase zugute kommt.<sup>1</sup>

Selbst über 90-Jährige reagieren erfolgreich auf angemessene Bewegungsprogramme. Umfassendes Ziel dieser Altersgruppen ist das **Hinausschieben der Immobilität**, diese ist bei 42% der Frauen und 28% der Männer der Grund ihrer Pflegebedürftigkeit. Laut Erkenntnissen der Altersforschung werden Menschen, die im mittleren Lebensabschnitt durchschnittliche Muskelkraft und Muskelleistung haben, seltener und später immobil. Ähnliches gilt für Stürze und Frakturen, die zur Immobilität führen. ([www.fünffesslinger.de](http://www.fünffesslinger.de))<sup>2</sup>

In einer Studie der Albert-Ludwig-Universität Freiburg wurde festgestellt, dass sich bei sportlich aktiven Personen Stress nicht so extrem negativ auf Körper und Seele auswirkt. Die sportlichen Aktivisten haben solchen Anforderungen mehr entgegenzusetzen und reagieren deutlich gelassener. Zeitgenossen, die Sport treiben sind widerstandsfähiger, haben ein gestärktes Selbstbewusstsein, verbessertes Konzentrationsvermögen und sind kreativer.

Bewegung fördert also nicht nur das körperliche, sondern auch das geistige Wohlbefinden. Leider bringen aber nur 15 % aller Menschen über dem 60. Lebensjahr ihren Körper noch regelmäßig in Schwung.

---

\_\_\_\_\_

Menschen sind von Anfang der Evolution an gezwungen sich zu bewegen, um zu überleben. Legten unsere Vorfahren noch bis zu 20 km am Tag zurück, so liegen wir in Deutschland derzeit bei 1000 Schritten am Tag - gleich 800m. 5000 Schritte wären aus gesundheitlichen Gründen empfehlenswert, das sind mehr als 3 km.

Meine Empfehlung daher:

- **steigern Sie ihren Bewegungsanteil im Alltag**
- **nehmen Sie regelmäßig eine Treppe statt den Aufzug**
- **fahren Sie, wann immer es geht, mit dem Rad**
- **gehen Sie zu Fuß, statt das Auto zu bewegen**
- **tauchen Sie, wann immer es möglich ist, einfach mal in Wasser ein.**<sup>3</sup>

Schwimmen ist ohnehin eine der gesündesten und entspannendsten Bewegungs – und Sportarten, sofern man sich im Medium Wasser sicher bewegen kann. Die notwendige Sicherheit im Wasser kann auch gut bis ins weit fortgeschrittene Alter erlernt und ausgeübt werden.

Nach Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation sollten wir uns jede Woche mindestens 150 Minuten moderat bewegen. Mit einer halben Stunde am Tag wären Sie also schon auf einem guten Weg.

Um aus wissenschaftlicher Sicht „erfolgreich zu altern“ haben wir Sport und Bewegung als lebenslanges Projekt zu begreifen. **Wer dies auch noch mit Freude betreibt, ist auf dem besten Weg zu einem „gesunden Geist in einem gesunden Körper“.** Es ist dabei ziemlich gleichgültig, welche Sport- oder Bewegungsart Sie wählen, entscheidend ist die Bewegung an sich und vor allem Freude daran zu finden.<sup>4</sup> (<http://www.richtiqfitab50.de>)

In keinem Alter ist die körperliche Betätigung daher so notwendig, wie beim alternden Menschen.

Mit meinem Beitrag will ich ältere Mitmenschen dazu motivieren, sich regelmäßig zu bewegen. Sie tun sich selbst dabei ganz sicher, aber auch ihrem Umfeld, einen großen Gefallen damit. Überlegen Sie nicht lange, fangen Sie einfach an, langsam und kurz und später schneller und länger. Ihre Fitness werden Sie selbst spüren und sich vermutlich ziemlich gut dabei fühlen.

Gerd Baumer

Quellenangaben:

1. Die biologischen Grundlagen der Leistungssteigerung durch Training. Josef Nöcker, Hofmann- Verlag Schorndorf Band 3 ISBN 3-7780-4037-5
2. Ärztliches Journal 3/12 orthopädie/rheumatologie Dr. med. Martin Runge
3. Sport im Alter, Bewegung für ein langes Leben. Andreas Streepenick Rombach-Verlag ISBN 978-3-7930-5091-9.
4. Gesund.....Das Magazin für unser Wohlbefinden November 2014, Beilage der Zeitschrift: Die Zeit vom 13.11.2014

*Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun,  
sondern auch für das, was wir nicht tun. Voltaire*

---