

Trainierbarkeit von Menschen im fortgeschrittenen Alter

Möglichkeiten zur Trainierbarkeit und Prävention bestehen bis ins hohe Alter

Aufgrund medizinischer Erfolge und manueller Erleichterungen während der Erwerbsphase steigen die Lebenserwartungen der Menschen von Jahr zu Jahr und liegen derzeit bei Frauen bei knapp 86 und bei Männern bei 80 Lebensjahren. Es genügt jedoch nicht allein das Lebensalter zu verlängern, entscheidend ist auch, Wege für längere Leistungsfähigkeit aufzuzeigen und insbesondere die Stärkung der Mobilität.

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

Körperübungen in fortgeschrittenem Alter müssen nicht nur geringer dosiert werden, sondern es sollten Übungen bevorzugt werden, die einer „geringeren“ Leistungsbreite angepasst sind. Alternde Menschen sollten also auf Übungen umstellen, die bis ins hohe Alter durchführbar sind.¹

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 reduziert werden, soweit sie durch ernährungsbedingte Einflüsse verursacht wird.

In keinem Alter ist die körperliche Betätigung daher so notwendig, wie beim alternden Menschen. Bewegung und Sport bieten die Möglichkeit, Altersvorgänge hinauszuzögern und zu erreichen, dass die Verlängerung des Durchschnittsalters nicht nur einen verlängernden „Feierabend“ beschert, sondern insbesondere der Verlängerung der „aktiven“ Lebensphase zugute kommt.¹ Gerontologen haben lange Zeit die entscheidende Rolle der Mobilität übersehen, Sport und Bewegung hält aber den Leistungsabfall im Zaum und verbessert die Vitalität.

Selbst über 90-Jährige reagieren erfolgreich auf adäquate Bewegungsprogramme. Umfassendes Ziel dieser Altersgruppe ist das Hinausschieben der Immobilität, diese ist bei 42% der Frauen und 28% der Männer der Grund ihrer Pflegebedürftigkeit. Bis 2030 könnten wir bei 10% der 80-90-jährigen die Pflegebedürftigkeit verhindern. 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.fünfesslinger.de)² Der Alltagsfitnessstest von 60-90 Jahre ermittelt die Fitness mit 60, 70 und 80 Jahren, um vorauszusehen wie fit man mit 90 noch sein kann.

In einer Studie der Albert-Ludwig-Universität Freiburg wurde festgestellt, dass sich bei sportlich aktiven Personen Stress nicht so extrem auf Körper und Seele auswirkt. Die sportlichen Aktivisten haben solchen Anforderungen mehr entgegenzusetzen und reagieren

¹

deutlich gelassener. Zeitgenossen die Sport treiben sind resistenter, haben ein gestärktes Selbstbewusstsein, verbessertes Konzentrationsvermögen und sind kreativer.

Menschen sind dazu geboren sich zu bewegen. 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 notwendig, das sind mehr als 3 km. Steigern sie ihren Bewegungsanteil im Alltag, nehmen sie einfach regelmäßig Treppe statt den Aufzug fahren sie wann immer es geht mit dem Rad, gehen sie zu Fuß statt das Auto zu bewegen und tauchen sie, wann immer es möglich ist, einfach mal in Wasser ein.³ Schwimmen ist eine der gesündesten und entspannendsten Sportarten, sofern man sich im Medium Wasser sicher bewegen kann. Die notwendige Sicherheit im Wasser kann auch 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“ müssen wir Sport und Bewegung als lebenslanges Projekt 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 egal, welche Sport- oder Bewegungsart Sie wählen, entscheidend ist die Bewegung an sich und vor allem Freude daran zu finden.⁴ (<http://www.richtigfitab50.de>)

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

Dieser Beitrag soll aktive und 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.

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
