

Aktivität als Jungbrunnen

26. Jänner 2007

Regelmäßig ausgeübt, kann Sport die biologische Uhr zurück drehen. Dazu kommt, dass Bewegung an sich positiv stimmt und die Lebensfreude steigert.

SALZBURG (vips). Eines gleich vorweg: Es ist nie zu spät, mit körperlicher Bewegung zu beginnen. Freilich weisen Menschen, die ihr Leben lang sportlich aktiv waren, das geringste Risiko für koronare Herzerkrankungen auf. (Es soll laut Studien um 60 Prozent niedriger sein als das inaktiver Zeitgenossen.)

Doch auch diejenigen, die erst im Alter von 40 Jahren oder später auf den Geschmack kommen, profitieren. Wie aber geht man es richtig an? Immer wieder rückt Ausdauertraining ins Rampenlicht. Individuell angepasst ist es eine gute Möglichkeit, die ganzheitliche Leistungsfähigkeit in fast jedem Lebensalter zu verbessern. Doch Ausdauer allein macht die körperliche Fitness noch nicht aus. "Die Ausgewogenheit ist wichtig, also eine Mixtur aus Kraft, Ausdauer und Koordination", sagt Sportwissenschaftler Harald Jansenberger, der überdies den Lehrwart "Fit Senioren" absolviert hat.

Krafttraining beendet sein Schattendasein Was im Alter vernachlässigt werden darf, ist Schnelligkeitstraining. Es wirkt für den in die Jahre gekommenen Organismus wie "Gift", weil es das Herz-Kreislauf-System belastet und mit einem erhöhten Verletzungsrisiko für Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und Knochen einher geht.

Krafttraining indes gewinnt in jüngster Zeit an Bedeutung. Mit gutem Recht, denn nur differenziertes Krafttraining vermag altersbedingte Kraft- und Zellmasseverluste sowie damit verbundene Prozesse - etwa Osteoporose - einzudämmen. Zwei Mal 30 bis 45 Minuten Krafttraining pro Woche empfiehlt Jansenberger, um sich vor abnehmender Muskelmasse und Folgekrankheiten zu schützen. Ausdauertraining sollte etwa drei Mal die Woche je 30 bis 45 Minuten stattfinden.

Der Alterungsprozess beginnt übrigens bereits ab dem 40. Lebensjahr. Zusammengefasst läuft es auf Folgendes hinaus: Die koordinative, muskuläre und Ausdauer-Leistungsfähigkeit nimmt ab, was sich in erhöhtem Blutzucker, Cholesterin, Übergewicht, erniedrigte Knochenmasse... widerspiegelt - die selben Symptome treten übrigens auch bei chronischem Bewegungsmangel (durchaus auch schon in jüngeren Jahren) auf.

Dagegen vorgehen lässt sich mit körperlichem Training, das bislang als einzig wissenschaftlich gesicherte Maßnahme gilt, den altersbedingten Leistungseinbußen von Herz, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel, Skelettmuskulatur und Nervensystem entgegenzuwirken.

Sportarten für Ältere unterscheiden sich nicht wesentlich von denen für Jüngere. Oft reicht es, die Intensität herunter zu schrauben und etwas mehr Vorsicht walten zu lassen. Klassische Mannschaftsspiele wie Basketball, Handball oder Fußball sind auf Grund der Verletzungsgefahr und der oft einseitig intensiven Belastung weniger geeignet. Dasselbe gilt für Squash oder Tennis, beides Sportarten, die die Schnelligkeit forcieren. Das alles gilt freilich mit der Einschränkung, dass grundsätzlich jede Sportart, die ein Leben lang ausgeübt wurde, auch noch im Alter betrieben werden kann.

Höchstleistungen sind nicht erforderlich Tatsache ist also, dass sich ältere Menschen nicht zu Höchstleistungen aufraffen müssen, sondern vielmehr zu einem dem Gesundheitszustand angepassten "Sich-in-Schwung-bringen und -halten". "Empfehlenswert ist alles, was möglichst viele Muskeln beansprucht und im milden Rahmen abläuft, Langlaufen oder Nordic Walking zum Beispiel", erklärt Jansenberger.

Den sozialen Faktor sollte man nicht vergessen. Gemeinsam ausgeübt, wirkt Sport einem wesentlichen Problem beim Älterwerden, nämlich der Einsamkeit, entgegen. Zudem stimmt Bewegung an sich optimistisch und steigert die Lebensfreude.

© SW.

<http://www.salzburg.com/sn/salzbürgerwoche/st/artikel/2946083.html>