



90 Kilometer beim «Bieler Hunderter» sind geschafft, und der 69-jährige Jürgen Vietense kann noch immer herzlich lachen – Kompliment!

Wie bleibt man als Senior fit und gesund?

# SPORTLICH altern

Die Muskeln werden im Alter zwar stetig etwas schwächer, aber dennoch besitzt die heutige Senioren-generation mit ihrer Eigenmotivation und Bewegungslust beste Voraussetzungen, um gesund durchs letzte Lebensdrittel zu gehen. Wenn sie die sportlichen Zeichen der Zeit richtig deutet.

mithalten.» Man denke an Marathonläufe, den Engadin-Skimarathon, Ironman-Events oder auch Radwettbewerbe wie das Alpenbrevet.

## DIE ZEICHEN DER ZEIT

Alterung ist zwar individuell verschieden und von genetischen Faktoren abhängig, doch der Alterungsprozess ist unumgänglich. Mancher von den ultrafiten Bestagern wird gewahrt, dass es mehr und mehr Trainingsaufwand braucht, um auf dem gewohnten Formlevel zu bleiben. Man wird langsamer, schneller müde, ungenauer. Und manchmal tut es auch weh. Wundert das? Wenn die Haare grauer und immer weniger werden, wenn die Haut sichtbar an Elastizität verliert, Falten nicht mehr zu übersehen sind und wir ohne Brille keine Zeitung mehr lesen können – dann gibt es vermutlich auch andere Zeichen des körperlichen Alterns, oder?

«Stimmt», bestätigt Andreas Gösele, Sportarzt an der crossklinik Basel. «Mit zunehmendem Alter nimmt die Gewebequalität ab, die elastischen Fasern, und damit die elastischen Fähigkeiten, lassen nach, auch die Gelenkbeweglichkeit wird schlechter, und man wird etwas steifer.» Zudem ist laut Gösele die Zellerneuerung nicht mehr so wie früher, «und auch die Regenerationsfähigkeit lässt mit zunehmendem Alter immer mehr nach.»

Alles Zeichen des Alterns, die sich kaum beeinflussen, aber leicht ignorieren lassen. Denn die Ausdauer als Mass der Fitness ist meist noch beachtlich, das Herz arbeitet immer noch auf Hochtouren. Und so will es in diesem Lebensabschnitt manch einer noch einmal wissen. Der berufliche Höhepunkt ist erreicht, die Kinder sind erwachsen, man beginnt, sich mit Work-Life-Balance zu beschäftigen und seinem Leben einen neuen Drive zu geben. Da bedeutet Sport ein wichtiger und grosser Ausgleich zum Berufsleben.

## SPORTLICHE MIDLIFECRISIS

«Wir sind ganz grundsätzlich eine Generation, bei der gerade im Sport die Herausforderungen länger und härter werden», sagt Sportarzt Walter Kistler. «War bis vor ein paar

## Alt.

TEXT: CAROLINE DOKA  
FOTOS: MICHAEL KUNST

Wann ist man alt? Mit 70? Vielleicht eher schon mit 60? Oder gar mit 50? Alt sind auf jeden Fall immer die anderen! Diesem Trugschluss erliegt man als Sportlerin oder Sportler besonders leicht. Es ist ja auch trügerisch! Sport hält Geist und Körper fit, und wer ein Leben lang Sport getrieben hat, profitiert fraglos davon, wenn er die 50-er Altersgrenze überschreitet: Sie oder er tut dies ausdauernd und voller Energie – und ist noch immer ganz schön fit und schnell.

«Es entwickelt sich tatsächlich eine neue Generation von Senioren, die körperlich noch sehr gesund sind und damit auch sportlich fit», sagt Walter Kistler, Sportarzt am Spital Davos. «Wir sehen diesen Trend zum Beispiel bei den Langstreckenwettbewerben: Im Ausdauersport können fitte Senioren noch über lange Zeit mit den Besten

## «Wir Mediziner sind froh um jeden, der Sport treibt.»

SPORTARZT ANDREAS GÖSELE

Jahren ein Marathon noch das höchste der Gefühle, muss es heute ein Triathlon oder ein Ultramarathon sein.» Dass dieser Trend auch vor den Senioren nicht Halt macht, liegt auf der Hand. Gerade die Generation um 50 will es nochmals zeigen. «Früher nannte man das Midlifecrisis», meint Walter Kistler. «Für viele Männer um die Fünfzig heisst es heute: neuer Job, neue Frau – und einen Marathon laufen. Also auf allen Ebenen nochmals voll durchstarten.» Sportarzt Andreas Gösele sieht das genauso: «Gerade beruflich erfolgreiche Menschen versuchen das Kompetitive, das sie im Beruf ja auch praktizieren, auf den Sport zu übertragen.» Dagegen sei grundsätzlich nichts einzuwenden, «denn wir Mediziner sind froh um jeden, der Sport treibt. Man muss sich aber im Klaren sein, dass man mit 50 genau in die Alterskategorie rutscht, in der man einerseits noch leistungsfähig ist, andererseits Erholungszeit, Gewebequalität und Zellerneuerung eben derjenigen eines 50-Jährigen entsprechen. Und dem muss man Rechnung tragen, im Training wie im Alltag.»

### KRAFT ALS ZENTRALER FAKTOR

Der Alterungsprozess betrifft nicht alle Qualitäten der Leistungsfähigkeit gleich stark. Die Ausdauer bleibe oft lange erhalten, typisch seien im Alter jedoch ein Rückgang von Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination, sagt Walter Kistler. Und was den jungen Alten oft fehle, ergänzt Sportarzt Andreas Gösele, sei die Kraft. Über Kraft verfügen die Athleten dort, wo sie entsprechend ihrer Sportart trainiert wird, beim Radfahren beispielsweise in den Beinen. Was aber durchs Radfahren kaum trainiert wird, ist die Rücken-, Rumpf- und Nackenmuskulatur sowie die Muskeln der oberen Extremitäten. Wer als Radfahrer daher fit bleiben will, muss neben dem Ausdauertraining auf dem Rad auch die Kraft von Rücken, Rumpf und den oberen Extremitäten trainieren. Bei anderen Sportarten sind es andere Körperteile, die durch den Sport zwar beansprucht, aber wenig trainiert werden, und die darum zusätzlich gekräftigt werden müssen.

Doch mit Krafttraining alleine, zusätzlich zur Ausdauer, ist es noch nicht getan. Auch Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination – letztere entspricht dem wichtigen Zusammenspiel von Nerven und Muskeln – müssen gezielt trainiert werden. Moderne Fitnessformen wie Yoga oder Pilates, aber auch andere Gymnastikprogramme eignen sich dafür gut. Auch Balanceübungen auf weichen Unterlagen sind wertvoll, obschon das alles nicht diejenigen Trainingsformen sind, die ein passionierter Läufer oder eine angefressene Bikerin am liebsten machen. «Je älter man wird, desto mehr begleitende Massnahmen braucht es, um den Körper in Schuss zu halten», sagt Walter Kistler.

Diesbezüglich sei bei Sportlern sicher eine Veränderung der Sichtweise und der Gewohnheiten nötig, was nicht allen leicht falle. «Menschen, die nie Sport gemacht haben, haben es da fast leichter.»

### VERSCHLEISSERSCHINUNGEN UNVERMEIDLICH

Oft ist es so, dass man im Alter – salopp gesagt – noch immer einen super Motor vorweisen kann, das Chassis aber langsam zu rosten beginnt. Der Bewegungsapparat wird zum limitierenden Faktor. Viele leben mit Abnutzungs- und Verschleisserscheinungen. Gelenke, Muskeln – manchmal läuft der Apparat nicht mehr wie geschmiert. Das ist verständlich und normal: Der Körper ist keine Maschine. Und selbst wenn man Ersatzteile in Form von Prothesen einbaut, heisst das nicht, dass man ihn wie eine solche nutzen und wieder wie in früheren Jahren Sport treiben kann.

«Eine Prothese ist ein grosser Einschnitt», sagt Andreas Gösele. Zwar seien rund 95 Prozent der Prothesenträger mündige Sportler, die mit ihrer neu gewonnenen Schmerz- und Bewegungsfreiheit gut umzugehen wüssten. «Ein paar wenige Athleten aber schalten gleich wieder ein paar Gänge rauf und geben Vollgas oder trainieren zumindest gleich wie vorher.» Prothesen bedeuten jedoch für sportlich sehr aktive Menschen immer, ihre Ansprüche runterzuschrauben. «Wir weisen sie darauf hin, dass ein künstliches Gelenk seine Limiten hat. Wer übertreibt, läuft Gefahr, dass sich die Prothese lockert und man eine neue einsetzen muss. «Wer hingegen Sorge trägt», so Gösele, «hat lange Freude an seiner Prothese und am Sport.»

### WOHLFÜHLBEREICH EMPFEHLENSWERT

«Ob Prothesenträger oder nicht – leider treiben viele Senioren nicht ans Alter angepassten Sport», meint Walter Kistler. Doch was bedeutet es, dem Alter angepasst Sport zu treiben? «Vieles hat mit dem gesunden Menschenverstand zu tun», sagt Kistler. «Grundsätzlich kann und soll man alles trainieren, und die Trainingsprinzipien sind dieselben wie in früheren Jahren. Aber es lohnt sich, eher auf den Wohlfühlbereich umzusteigen und nicht mehr ans Limit zu gehen. Man darf sich von der Abnahme der Maximalleistung nicht frustrieren lassen und sollte akzeptieren, dass man langsamer wird.»

Doch das fällt nicht allen leicht. Geübte Wettkämpfer dürfen sich zwar punktuell durchaus messen und auch im Training fordern, wenn sie die Zeichen der Zeit miteinbeziehen. Dennoch laufen nicht wenige Seniorensportlerinnen und -sportler Gefahr, sich zu überfordern, da mit Ehrgeiz, Wille und Überwindungskraft Leistungen wie früher noch im Bereich des Möglichen liegen oder zumindest zu liegen scheinen. Dafür werden selbst Schmerzen in Kauf genommen. Doch Achtung, sagt Walter Kistler: «Schmerzen sind immer ein Alarmsignal, es ist also grundsätzlich nicht sinnvoll, Schmerzen mit Medikamenten zu unterdrücken, auch nicht präventiv. Zudem haben die üblichen «Rheumamittel» wie Voltaren, Ponstan, Brufen oder andere diverse Nebenwirkungen, die gefährlich werden können – etwa Nierenstörungen, im Extremfall bis zu Dialyse, Magen-Darm-Entzündungen beziehungsweise Blutungen –, gerade auch, wenn sie mit Flüssigkeitsmangel kombiniert sind, wie es ja im Sport bei grossen Anstrengungen nicht unüblich ist.»

Vor allem auf dem Rad sind extreme Leistungen bis ins hohe Alter möglich.



Alter schützt vor Ultraträumen nicht, wie dieser Teilnehmer des Eiger Ultra Trails beweist.



#### SPASS IM VORDERGRUND

Vorsicht also vor Überforderung. «Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist ab 50 Jahren deutlich höher als im jüngeren Alter und nimmt umso mehr zu, als man bei nur wenig Training plötzlich Maximalleistungen erbringen will», weiss Walter Kistler. Der Arzt rät davon ab, die körperliche Belastung von null auf hundert zu treiben, vor allem, wenn jemand wegen Arbeitsstress wenig trainiert habe und dann trotzdem an einem Wettkampf teilnehme. Viel sinnvoller sei es, mehr und mehr zu Erlebnisanlässen überzugehen, wo es «ums Mitmachen und nicht ums Siegen geht. Training und Wettkampf sollen im Alter vor allem Spass machen», sagt Kistler.

Vorsicht vor Überforderung ist auch in anderen Bereichen geboten: Denn im Alter nimmt ebenfalls die Leistung der Sinnesorgane, zum Beispiel der Sehkraft, ab. Gerade bei koordinativ anspruchsvollen Outdoor- und Fun-Sportarten – wie etwa Biken im schwierigen Gelände – steigt die Unfallgefahr. Unbedenklicher diesbezüglich sind einfache Sportarten wie Jogging, Walking, Radfahren auf der Strasse oder Schwimmen im Becken.

Mit dem Alter verändert sich zudem die Erholungszeit. Man erholt sich bei weitem nicht mehr so schnell wie früher. Ruhetage und Trainingspausen müssen daher fix im Trainingsplan eingeplant und vor allem auch eingehalten werden. «Dem Alter angepasst Sport zu treiben heisst immer auch, die Belastung des Bewegungsapparates und die Regeneration in guten Einklang zu bringen», sagt Gösele.

#### SIGNALE BEACHTEN

Doch wo liegt der Grat zwischen zu viel und zu wenig, zu intensivem und zu laschem Sport? Jemand, der immer viel Sport getrieben hat und achtsam ist, dem fällt es einfach, seinen Körper zu spüren und zu merken, wo die Grenze liegt, wo es zu viel wird. «Man hat Beschwerden, fühlt sich müde, kommt morgen schlecht aus dem Bett, ist launisch – das sind typische Symptome, wenn man es übertrieben hat, sei es mit sportlicher, beruflicher oder einer anderer Belastung», sagt Andreas Gösele. «Dann muss man justieren und ein wenig zurückschrauben.»

Doch nicht jeder spürt, wie viel zu viel ist. Darum empfiehlt Andreas Gösele nach einer Faustregel in Dreier- oder Zweierblocks zu trainieren. Dreierblock bedeutet: drei Tage trainieren, ein Tag Pause. Zweierblock bedeutet: zwei Tage trainieren, ein Tag Pause. «An einem der aktiven Tage – sinnvollerweise am Tag vor der Pause – etwas intensiver oder länger trainieren, dann die Pause aber auf jeden Fall einhalten», empfiehlt Gösele.

Kehren wir zurück zur Anfangsfrage: Wann ist man alt? Diese Frage muss jeder subjektiv beantworten. Bei der Frage jedoch, wie man «gesund» alt wird, spielt der Sport eine entscheidende Rolle. «Wichtige Faktoren für ein langes Leben sind einerseits Genetik und Geschlecht, also von uns nicht beeinflussbar», sagt Walter Kistler. «Ebenso wichtig ist aber die Bewegung und damit Sport. Wir gehen davon aus, dass neben den bisherigen klassischen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie hoher Blutdruck, Rauchen, Zuckerkrankheit und hohes Cholesterin die körperliche Inaktivität steht.»

«Für viele Männer um die Fünfzig heisst es: neuer Job, neue Frau – und einen Marathon laufen.»

SPORTARZT WALTER KISTLER

Wie wichtig Bewegung ist, verdeutlicht Walter Kistler an einem Beispiel: «Wenn wir zwei Patienten haben, einer übergewichtig, aber körperlich aktiv, und einen anderen, der normalgewichtig, aber körperlich inaktiv ist, dann hat der Aktive mit Übergewicht betreffend Überleben und «gesund» Überleben die besseren Karten.» Und ähnlich verhalte es sich mit dem Mass der körperlichen Bewegung: «Es ist besser, sich den ganzen Tag regelmässig und konstant zu bewegen, als den ganzen Tag nichts zu tun und dann eine Stunde auf tutti zu gehen.» Ist doch eigentlich ganz einfach... f

**CAROLINE DOKA** ist freischaffende Journalistin in Basel mit eigener Agentur für Kommunikation und Outdoor Events. Am liebsten ist die Ausdauersportlerin mit dem Rennvelo, dem Bike oder laufend zu Fuss unterwegs. [www.carlinedoka.ch](http://www.carlinedoka.ch)

#### Angepasstes Training im Alter

### KÜRZERE TRAININGSBLÖCKE, GENÜGEND ERHOLUNG

Vor allem bei Sportlern, die regelmässig und gezielt trainieren, ist es wichtig, dass sie die nötigen Erholungszeiten einhalten und die abnehmende Leistungsfähigkeit im Alter nicht mit Ehrgeiz und Trainingsfleiss zu kompensieren versuchen. Für sportliche Senioren empfiehlt sich das Prinzip 3:1, also drei Tage Training mit einem Tag Erholung. Gelegenheitssportler können auch 2:1-Blöcke (zwei Tage Training und ein Tag Erholung) oder 1:1-Blöcke (immer ein Tag Training und ein Tag Ruhe) befolgen, um auf der sicheren Seite zu sein. Dazu sollten sich Senioren an folgende Grundsätze halten:

- **Sportarten:** Sanfte Sportarten wie Radfahren, Schwimmen, Laufen, Walking, Rudern, Langlaufen usw. bevorzugen. Beanspruchende Sportarten wie Ballspiele, Mannschaftssportarten mit Körperkontakt, Kraftsportarten, Sportarten mit Stop & Go-Belastungen, Skifahren usw. hingegen mit Mass durchführen.
- **Training:** Variieren von Distanz, Dauer und Intensität. Nach intensiven Trainings genügend Ruhepause einplanen. Schnelligkeits-, Sprungkraft- und Maximaltrainings (intensive Intervalle) nur mit Mass einsetzen. Bei Sporteinstieg zuerst Arzt aufsuchen und Sportprogramm absprechen.
- **Begleitmassnahmen:** Nicht nur Ausdauer trainieren, sondern auch Bewegungsapparat pflegen mit Krafttraining, Gymnastik, Stretching oder Gruppen-Fitnessformen. Das hält den Körper kraftvoll und geschmeidig.
- **Regeneration:** Ruhezeiten beachten. Dazu auch passive Regenerationsmassnahmen wie Sauna, Massage, Gymnastik, Entspannung, Meditation etc. durchführen.
- **Ernährung:** Gesunde und vielseitige sowie ans Training angepasste Ernährung. Nicht mehr trainieren, aber weniger essen!