

Wie man auch mit zunehmendem Alter fit bleiben kann

SPORT HÄLT JUNNG

Sportliche Seniorinnen und Senioren rennen Marathons, schaffen ultralange Velorennen, schwimmen durch den Ärmelkanal oder springen von Brücken. Damit die Gesundheit das auch langfristig mitmacht, muss man sich im Alter ausgiebig mit seinem Körper beschäftigen.

TEXT: ANDREAS GONSETH

Die Leistungen scheinen unglaublich. 70-jährige Männer rennen 42,195 Kilometer unter drei Stunden, gleichaltrige Frauen finishen den Ironman Hawaii oder erklimmen den Mount Everest. Vorbei die Zeiten, wo sich rüstige Rentner ausschliesslich als Spaziergänger betätigten oder im Seniorenturnen auf dem Gummiball sitzend sanft die Arme kreisten.

Sportliche und bestandene Menschen von heute scheinen keine Limiten zu kennen, die Altersgrenzen verwischen. Achtzigjährige sind sportlich unterwegs wie früher 50-Jährige, und fitte 60-Jährige behaupten mit einem Schmunzeln, sie seien seit 20 Jahren 40. Tatsächlich ist vernünftig betriebener Sport das wirksamste Anti-Aging-Medikament der Gegenwart.

FIT ODER FETT?

Doch ganz so simpel ist es nicht. Denn parallel zu den neuen Höhenflügen der fiten Alten klafft der sportliche Gap in der westlichen Konsumwelt immer weiter auseinander. Alles wird bequemer, alles wird einfacher.

Auto, öV, Rolltreppe und Lift: Ein durchschnittlicher Schweizer Arbeitnehmer muss sich von der Haustür bis zu seinem Bürotisch kaum mehr bewegen, die vorwiegende Position in der Arbeitswelt ist sitzend und auch sonst nimmt die Alltagsaktivität stetig ab. Wer heute nicht aktiv aus Lust, Motivation und Erkenntnis Sport treibt oder einen körperlich anstrengenden Beruf ausübt, mutiert bereits im frühen Erwachsenenalter automatisch zum Couch Potato.

Neben den fiten Senioren wächst daher eine Generation betagter Menschen heran, die zwar deutlich älter wird als früher, der

aber Unselbstständigkeit droht, wenn sie im Alter nicht aktiv an ihrer Gesundheit arbeitet. Die höhere Lebenserwartung ist nur bedingt auf eine deutlich verbesserte Fitness der Schweizer Bevölkerung zurückzuführen, sondern in erster Linie auf die medizinischen Fortschritte in der Behandlung von Krankheiten und Pflege der Menschen.

WER NICHTS TUT, VERKÜMMERT

Der biologische Alterungsprozess des Menschen hat sich trotz deutlich längerer Lebenserwartung grundsätzlich nicht verändert. Obwohl sich fitte 50-Jährige selbst nur sehr ungern als Senioren bezeichnen, baut der Mensch physisch im Laufe des Lebens kontinuierlich und deutlich ab, und dies bereits ab 30 Jahren. Inaktive verfügen mit 70 Jahren über nur noch knapp die Hälfte ihrer einstigen maximalen Leistungsfähigkeit. Wer nicht aktiv etwas dagegen tut, verliert im Alter nicht nur ein Stück Lebensqualität, sondern auch Mobilität



Von wegen gemächlich: Drei Jogger des Lauftreffs Luzern im forschen Tempo.

FOTO: KEVSTONE

Mit der Biene Maja als Maskottchen kann nichts schiefgehen:
Fröhliche Finisherin des Ironman Switzerland.



FOTO: ANDREAS GONSETH



Welcher Dreissigjährige kann das?
Ein 75-Jähriger während eines Turnwettkampfes.

FOTO: KEYSTONE



Schonend: Sanfte Sportarten wie Schneeschuhlaufen
kann man bis ins hohe Alter ausüben.

FOTO: KEYSTONE

Mit zunehmendem Alter immer wichtiger:
Beweglichkeit und Koordination.

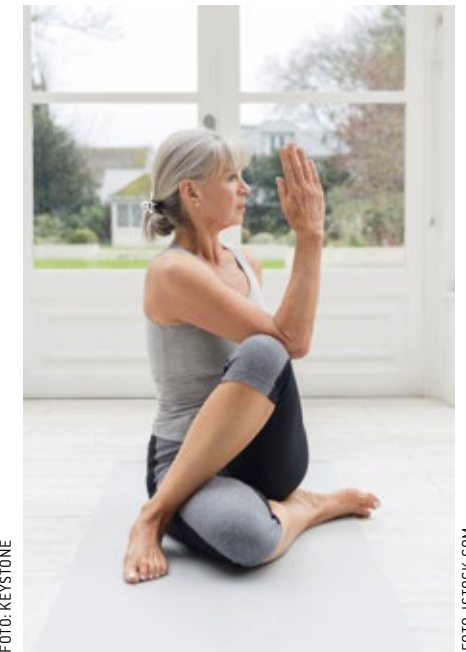


FOTO: ISTOCK.COM

und auf lange Sicht die Selbstständigkeit. Alles für viele alte Menschen entscheidende Voraussetzungen, um noch motiviert im Leben zu stehen.

Der Hauptgrund, warum betagte Menschen im Alter in ein Heim müssen, sind oft keine Krankheiten, sondern körperliche Einschränkungen. Viele können ihr Leben nicht mehr alleine meistern, geraten bei jedem Schritt ausser Atem, können die Schuhe nicht mehr selber binden, die Einkaufstasche nicht mehr tragen oder brechen sich bei einem Sturz den Oberschenkelhals oder andere Knochen. Oder nüchtern formuliert: Es fehlt an Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Entsprechend sollte mit zunehmendem Alter das sportliche Tun exakt auf diese menschlichen Konditionsfaktoren hin ausgerichtet sein. Infrastrukturelle wie auch finanzielle Möglichkeiten dazu hat die heutige Generation Senioren genügend.

ZUERST SCHWINDEN DIE MUSKELN

Am drastischsten zeigt sich der körperliche Abbau bei der Kraft. Schon ab dem 20. Lebensjahr verliert der Mensch Muskulatur. Bis zum 45. Lebensjahr beträgt der Kraftabfall rund 5 Prozent pro Lebensjahrzehnt. Danach tritt ein beschleunigter Verlust um rund 10 Prozent pro Lebensdekade ein. So schwinden bis zum 80. Lebensjahr bis zu 50 Prozent der Kraft.

Wann und in welchem Ausmass die Muskulatur abnimmt, ist von Person zu Person unterschiedlich. Neben genetischen

Faktoren spielt Sport eine entscheidende Rolle. Mit gezieltem Muskeltraining können ältere Menschen das Niveau von wenig Trainierten halten, die dreissig Jahre jünger sind. Und selbst bei Neunzigjährigen konnte mittels gezieltem Training ein Kraftanstieg von 170 Prozent nachgewiesen werden.

Wie relativ Jahresringe sein können, zeigt auch ein Blick auf die Rangliste des diesjährigen Engadin Skimarathon. Die ersten hundert Männer der 60- bis 65-Jährigen waren schneller als 60 Prozent der 40- bis 45-Jährigen! Und die ersten 30 Frauen der 55- bis 60-Jährigen liessen 70 Prozent der Teilnehmerinnen in der Kategorie 40–45 hinter sich.

ERSTAUNLICHE AUSDAUER

Die Beispiele zeigen: Der Verlust der Ausdauer ist im Alter weniger drastisch als derjenige der Kraft, wenn man sportlich dagegenwirkt. Es gibt 40-jährige Ausdauer-sportler, die immer noch Weltklasse sind. Und 60-Jährige erreichen bei Lauf, Rad- und Langlaufevents Platzierungen in den ersten 5 Prozent der Overall-Rangliste oder leisten Strapazen, die früher nur Jungen möglich schienen. Ab etwa 65 setzt aber auch bei den Superfitten ein deutlicher Leistungsknick ein, selbst wenn die absoluten Leistungen weiter erstaunen.

Prädestiniert für die Ausdauer sind sanfte Sportarten wie Radfahren, Langlaufen oder auch Schwimmen und Wandern. Durch lebenslanges Ausdauertraining wird das

Herz-Kreislauf-System derart gestärkt, dass Marathonlaufen oder Ironman auch für Achtzig- oder gar Neunzigjährige kein Ding der Unmöglichkeit sind – wenn der Bewegungsapparat mitmacht. Ohne Sport nimmt auch die Ausdauerleistung im Alter massiv ab, rund 15 Prozent pro Dekade.

Was im Alter (leider) automatisch deutlich zunimmt, sind Seh-, Hör-, Gleichgewichts- und Gangstörungen. Die Leistungsfähigkeit und auf lange Sicht erwünschte Selbstständigkeit des Menschen ist neben Kraft und Ausdauer daher noch mit drei weiteren Konditionsfaktoren verknüpft, die regelmässig gefördert werden müssen: Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit bzw. Schnellkraft.

Ein super Herz nützt irgendwann wenig, wenn man sich nicht mehr zu seinen Füssen bücken kann, an den Stufen im Tram scheitert oder bei einem Stolpern keine reaktionsschnellen Ausfallschritte mehr möglich sind, um einen Sturz zu verhindern. Eine effektive Sturzprophylaxe für ältere Menschen beinhaltet gezieltes Krafttraining an Geräten oder mit dem eigenen Körpergewicht, vielseitiges Gleichgewichts- und Koordinationstraining teils auf instabilen Unterlagen und spezifisches Schnellkrafttraining vor allem für die Beine.

Aufgrund der grossen individuellen Fitnessunterschiede bei Gleichaltrigen ist es enorm schwierig, altersspezifische Trainingstipps zu geben. Auch Abnutzungs- und Verschleisserscheinungen an Gelenken haben

Inaktive verfügen mit 70 Jahren über nur noch knapp die Hälfte ihrer einstigen Leistungsfähigkeit.

keine fixe Programmierung. Im Alter müssen zwar alle irgendwann körperliche Abstriche in Kauf nehmen, doch gerade Arthrose ist enorm stark von genetischen Faktoren abhängig und kann bei den einen schon mit 50, bei anderen praktisch gar nicht auftreten.

SPORTAKTIVITÄT VERÄNDERT SICH

Was für alle gilt: Aufgrund des körperlichen Abbaus verändert sich die Zusammensetzung der sportlichen Aktivität je nach Alter. Wo 50- bis 60-Jährige ihre sportlichen Ambitionen und Bedürfnisse oft noch voll und ohne Beschwerden nach Lust und Laune ausleben können, nehmen mit zunehmenden Jahren die körperlichen Einschränkungen zu.

Begleitenden und präventiven Massnahmen kommt daher immer mehr Bedeutung zu, damit der Körper im Schuss bleibt. Ein 90-Jähriger muss weit mehr ins Krafttraining, in die Beweglichkeit und in die Sturzprophylaxe investieren als ein 60-Jähriger. Aus einem vorwiegend lustorientierten Sporttreiben wird so zwangsläufig ein

zunehmend vernunftorientiertes Handeln. Der Wohlfühlbereich wird wichtiger, das maximale Limit unbedeutender. In diesem Alterungsprozess ist die mentale Auseinandersetzung wichtig. Älter werden bedeutet gerade für Sportler, dass sie eine Veränderung der Erwartungshaltung und der sportlichen Ambitionen hinnehmen müssen.

Doch der Aufwand lohnt sich definitiv. Die positive Wirkung des Sports auf den menschlichen Körper und das Wohlbefinden ist längst bewiesen. Dies gilt im Alter erst recht. Starke Muskeln schützen die Gelenke und geben Stabilität. Sport erhöht die Knochendichte und vermindert dadurch das Risiko von Brüchen bei Stürzen. Körperliche Aktivität wirkt sich auch positiv auf die Hormone aus und erleichtert die Gewichtskontrolle, die im Alter ohne körperliche Aktivität immer schwieriger wird. Und schlanke Menschen wiederum haben weniger Probleme mit den Gelenken. Ausdauersport verringert zudem indirekt zahlreiche Risikofaktoren, die für Herzinfarkte verantwortlich sind.

Ein 70-jähriger Sportler kann belastbarer und gesünder sein als ein 50-jähriger Trainingsanfänger. Und mit Sport beginnen und profitieren kann man noch im hohen Alter.

PILLEN ODER SPORT?

Einer, der sich seit Jahren mit dem Seniorensport befasst, ist Lukas Zahner vom Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel. Die Auswirkung sportlicher Aktivität kann man laut Zahner nicht hoch genug einschätzen: «Die positiven Effekte des Trainings sorgen dafür, dass Menschen noch im hohen Alter normal am Leben teilnehmen, das Haus verlassen und sozial partizipieren können. Dadurch erleben sie eine völlig andere Lebensqualität als Senioren, die nichts für ihren Körper tun. Die Autonomie im Alter ist neben dem kognitiven Zustand primär von der physischen Leistungsfähigkeit, insbesondere der Bein-kraft abhängig.»

Die Senioren von heute seien aber nicht per se sportlicher als früher, gibt Zahner zu bedenken: «Es gibt zwei Lager: Die einen betreiben keinen Sport, kaufen sich dafür Pillen, Supplemente oder Salben und versuchen so ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen. Und die anderen haben Sport fix in ihren Tagesablauf eingebettet und trainieren bewusst und diszipliniert nach dem Motto «Exercise is Medicine.»

Heute wisse man viel mehr über die positiven Auswirkungen des Sporttreibens als früher und wie man die Gesundheit



Beliebt: Ausflüge und Aktivreisen werden auch von Senioren rege genutzt.

Gut gelaunt mitten unter dreissig Jahre Jüngeren: Läuferin beim New-York-Marathon.

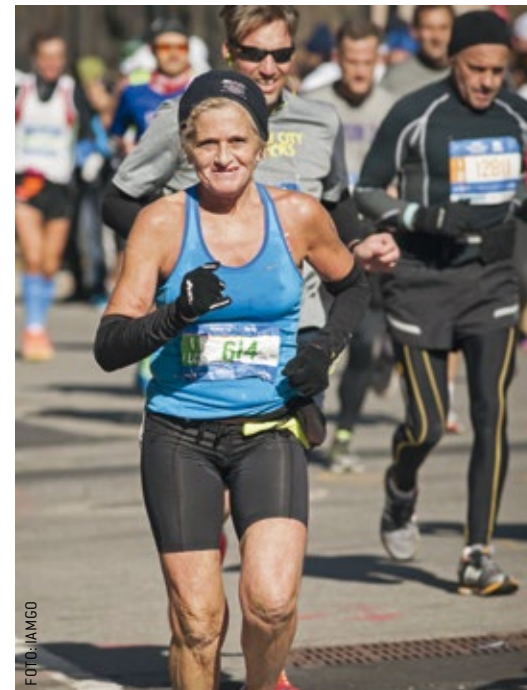


FOTO: JAMGO

Ein super Herz nützt irgendwann wenig, wenn man sich nicht mehr zu seinen Füssen bücken kann.

damit positiv beeinflussen kann, sagt Zahner, der selbst einen Ratgeber* für Senioren verfasst hat. «Der Sportkult hat in unserer Gesellschaft allgemein zugenommen und wird jetzt auch ins Alter getragen.»

Dies bestätigt der Sportmediziner Walter Kistler. «Die Senioren von heute sind sportlicher. Das liegt zum einen daran, dass die Leute im Alter weniger verbraucht sind als früher, als viele im Beruf körperlich sehr

aktiv waren. Und zum anderen kommt heute eine Generation ins Seniorenalter, die seit der Jugend Sport treibt und das als selbstverständlich betrachtet.» Walter Kistler, Chefarzt Innere Medizin am Spital Davos, hat eine Gruppe Senioren auf einer Mountainbikereise in den Sinai begleitet: «Ich war beeindruckt von der Fitness der Teilnehmer. Die meisten waren vom biologischen Alter betrachtet rund zehn bis fünfzehn Jahre jünger, als sie tatsächlich waren.»

Die neue Sportlichkeit hat laut Kistler nicht nur Vorteile: «Sich an Sport gewohnte ältere Menschen haben manchmal Mühe, aufkommende Einschränkungen zu akzeptieren.» Dies könne im Extremfall dazu führen, dass beispielsweise nach einem Gelenkersatz ambitionierte Betroffene wie vorher Sport treiben, obwohl sie zurückstecken sollten. «Der Alterungsprozess

generell ist für viele Menschen nicht ganz einfach», so Kistler, «da sind Vernunft und gesunder Menschenverstand gefragt.»

KURSANGEBOTE FÜR SENIOREN

Und wie haben sich die gängigen Seniorensport-Kursangebote an die veränderten Sportgewohnheiten heutiger Senioren angepasst? Eine pauschale Antwort dazu gebe es nicht, so Lukas Zahner, zu unterschiedlich seien die kantonalen Angebote: «Bei uns organisiert Pro Senectute beider Basel regelmässig Fortbildungen, bei denen die neusten Erkenntnisse miteinbezogen werden. Also wie man beispielsweise altersgerechte Sturzprophylaxe betreibt oder ob und welchen Stellenwert hochintensives Training bei älteren Menschen hat. Es gibt aber auch Kantone und Angebote, die alles noch gleich machen wie früher.» Walter Kistler findet es wichtig, dass sich auch die Sportvereine an die Entwicklung der letzten Jahre anpassen und Angebote und Trainingsgruppen speziell auf die Bedürfnisse von Senioren ausrichten. «Für sportliche Senioren ist das normale Altersturnen oft zu sanft und zu wenig fordernd. Sie treiben zwar gerne in der Gruppe Sport, möchten dabei aber auf ihrem Leistungsniveau gefordert werden.»

Ob alleine, geführt oder in der Gruppe: Gerade für ältere Menschen gilt der Slogan, der nicht nur Sportlern bekannt ist, ganz speziell: Just do it!

Die Leistungsunterschiede zwischen Nichtsportlern und Sportlern sind frappant

20 JAHRE LANG 40 BLEIBEN?

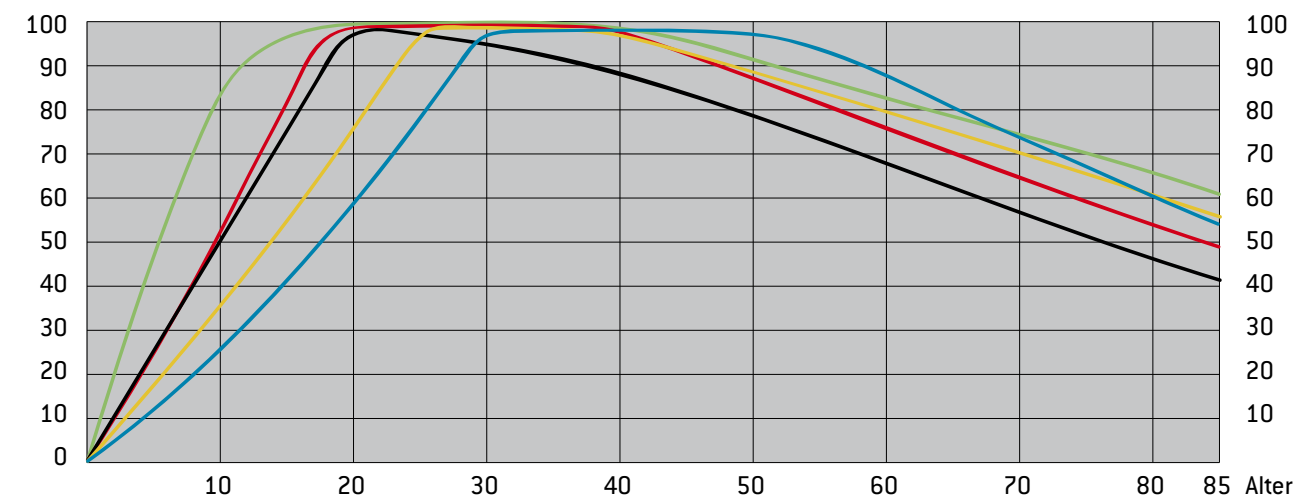
Die aktuelle Lebenserwartung bei der Geburt liegt bei Schweizer Männern bei 81,4 Jahren, bei Frauen bei 85,4 Jahren und ist damit so hoch wie nie zuvor. Regelmässiges Sporttreiben erhöht die Leistungsfähigkeit und damit meist auch die Lebensqualität eines Menschen massiv und kann dafür sorgen, dass die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter gewährt bleibt. Die beiden untenstehenden Grafiken sollen aufzeigen, wie und wann die einzelnen Konditionsfaktoren im Laufe eines Lebens je nach Aktivität ausgebildet sind. Die obere Kurve jedes einzelnen Faktors entspricht der prozentualen Ausschöpfung des individuellen Leistungspotenzials, wenn ein Leben lang Sport betrieben wird und die einzelnen Faktoren gezielt trainiert werden. Die untere Kurve entspricht der Leistungsfähigkeit eines Menschen, der ein Leben ohne Sport führt und keine körperlich anstrengende Arbeit verrichtet.

Wie auf den Darstellungen gut sichtbar ist, verbessert Sport die physische Fitness vor allem im Erwachsenenalter deutlich und langfristig, der Unterschied zu einem Leben ohne Sport beträgt bis 30%. Die Verlaufskurven haben allerdings keinen Anspruch auf Gültigkeit. Es sind geschätzte Erfahrungswerte und kein Abbild wissenschaftlicher Daten, da die Datenlage sehr gering ist und der reale Verlauf bei einem Menschen von vielen individuellen Faktoren abhängig ist. Wichtig zu wissen: Der Kurvenverlauf des jeweiligen Konditionsfaktors kann in jedem Alter durch die Aufnahme eines sportlichen Trainings noch deutlich nach oben verschoben werden. Geschlechtsspezifisch zu beachten ist, dass bei Frauen die Kraftabnahme im Alter ausgeprägter ist als bei den Männern. Zudem nimmt bei den Frauen mit der Menopause die Anfälligkeit auf Osteoporose zu, wodurch das sportliche Training umso wichtiger wird.

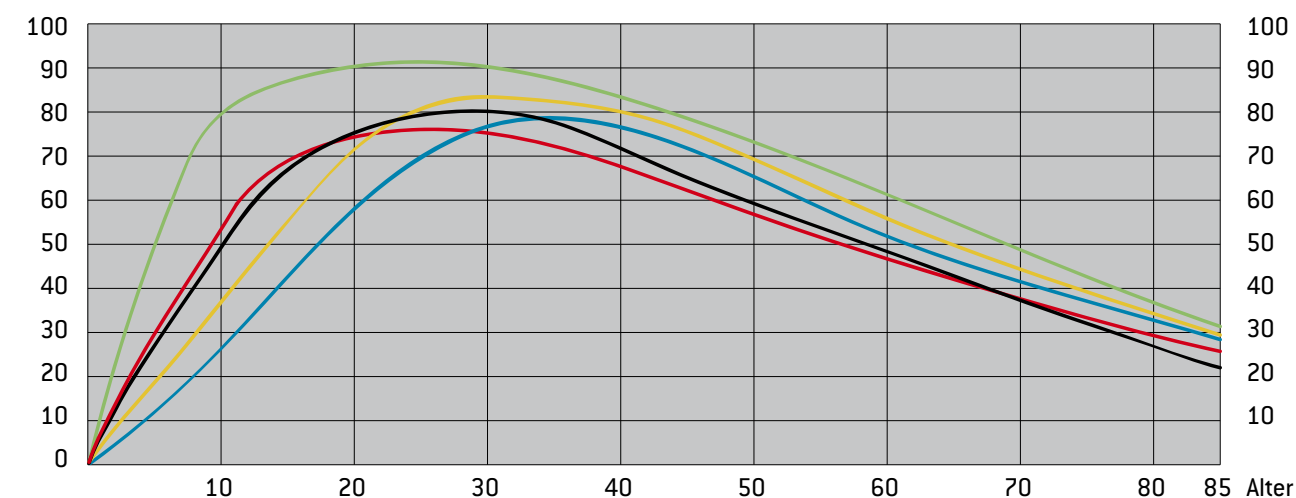
Die 5 Konditionsfaktoren

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Schnelligkeit

Ausgeschöpftes Leistungspotenzial in Prozent mit Sport



Ausgeschöpftes Leistungspotenzial in Prozent ohne Sport



*Lukas Zahner ist Verfasser von zwei Ratgebern und einer DVD, die sich mit Sport im Alter beschäftigen.
 • Taschenbuch «Kräftig altern – Lebensqualität und Selbstständigkeit dank Muskeltraining». L. Zahner & R. Steiner.
 • Fachbuch «Kräftig altern – Die positiven Effekte von Muskeltraining in der 3. Lebensphase. Handbuch für Fachpersonen». L. Zahner & R. Steiner.
 Die Ratgeber sind zu bestellen unter www.kraeftig-altern.ch. Bezugsquelle DVD: Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Birsstrasse 320 B, 4052 Basel, Tel.: +41 (0)61 207 47 57