

Regelmäßiger Sport auch im Alter macht gesünder und selbstbewusster

Bewegung kann unser Leben verlängern

Manchmal muss man gar nichts Neues dazulernen; es reicht, sich an bekannte Wahrheiten zu erinnern. Eine solche ist: Bewegung kann unser Leben verlängern. Sie zählt zu den wirksamsten Möglichkeiten, sich vor Herz-Kreislauf- und anderen altersbedingten Krankheiten zu schützen oder diese positiv zu beeinflussen. Gerade mit Ausdauersport kann man in jedem Alter ohne Vorerfahrungen – nach vorherigem ärztlichem Check – beginnen. Und es muss ja nicht gleich ein Marathon sein: Suchen Sie sich eine für Sie angemessene Sportart, die zu Ihrem Tagesablauf, Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten passt! Wir haben für Sie zusammengefasst, welche Sportarten sich besonders gut auch für ältere Menschen eignen und wie Sie im Alltag fit und beweglich bleiben.

In den letzten 130 Jahren hat sich das durchschnittlich erreichte Lebensalter der Menschen in Deutschland mehr als verdoppelt. Viele Umstände und Faktoren spielen eine Rolle dabei, ob die dazugewonnenen Lebensjahre bei möglichst guter Gesundheit verbracht werden können. Einige davon lassen sich nicht beeinflussen, andere schon. Bewegung ist ein Faktor, der sich äußerst positiv auswirkt und in den meisten Fällen selbst bestimmt werden kann.

Biologische Prozesse des Alterns positiv beeinflussen

Das Negative vorweg: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit nehmen ab, je älter man wird. Auch die Muskelmasse wird weniger. Gleichzeitig steigt mit zunehmendem Alter das Risiko für Herz-Kreislauf-Beschwerden, Muskelveränderungen, Diabetes, Stoffwechselkrankheiten, chronisch-obstruktive Lungenerkrankung sowie Demenz und Depressionen.

Die gute Nachricht ist: Biologische Alterungsprozesse und damit einhergehende Beschwerden können zwar nicht aufgehalten, jedoch durch regelmäßige Bewegung positiv beeinflusst und verlangsamt werden. Und egal, wann man mit dem Sport beginnt: Körperliche Bewegung aktiviert in jedem Alter das Herz-Kreislauf-System – mit überaus positiven Effekten. Das Herz sportlich aktiver Menschen arbeitet ökonomischer, das Körpergewicht sinkt, ebenso der Blutdruck und die Blutfettwerte. Sport fördert die Durchblutung des Ge-



Foto: ladysuzi/fotolia

Zügiges Gehen mit Stöcken und der richtigen Technik beansprucht mehr als 80 Prozent aller Körpermuskeln.

hirns, was sich günstig auf die Gedächtnisleistung auswirkt. Regelmäßige Bewegung senkt außerdem die Blutzuckerwerte und beugt somit Diabetes Typ 2 vor. Als Therapie kann Sport bei beginnendem Diabetes die Einnahme von Medikamenten sogar überflüssig machen.

Damit noch nicht genug: Regelmäßig ausgeübter Sport erhöht den Mineralgehalt der Knochen, beugt Osteoporose vor, verbessert die Beweglichkeit und die Koordination. Infolgedessen sinken die Unfall- und Sturzgefahr im Alltag.

Und zu guter Letzt: Bewegung ist gut für die Seele! Sport bringt Freude, stärkt das Selbstbewusstsein und fördert soziale Kontakte.

Langsam beginnen und nicht zu stark belasten

Wichtig: Lassen Sie es bei den ersten Trainingseinheiten langsam angehen und belasten Sie sich nicht zu intensiv. Herzgesunde Menschen befolgen ger-

langsam herantasten – vor allem, um die Gelenke und das Herz-Kreislauf-System nicht zu überfordern. Auch bezüglich der Trainingshäufigkeit sollten Sie sicherheitshalber vorab medizinischen Rat einholen.

Kreislauftraining und Kräftigung der Muskulatur

Wenn Sie grünes Licht haben, suchen Sie sich eine Sportart aus, auf die Sie wirklich Lust haben und die zu Ihnen passt. Für den Anfang eignen sich besonders Sportarten wie Walking bzw. zügiges Gehen hervorragend als Ausdauertraining. Vor allem beim Einsatz von Stöcken sind 80 bis 90 Prozent aller Körpermuskeln gelenkschonend im Einsatz. In einer Gruppe mit Trainerin oder Trainer lernen Sie die richtige Technik und haben gemeinsam mehr Spaß.

Schwimmen und Unterwassergymnastik sind ebenfalls gute Kreislauftrainingsmöglichkeiten, die zudem auf schonende Art die Muskulatur kräftigen. Schwimmen wird auch bei orthopädischen Schäden und Übergewicht empfohlen.

Auch Radfahren gilt als gutes Ausdauertraining, dazu noch bei frischer Luft. Wegen Sturzgefahr bitte einen Helm tragen. Tanzen ist ideal für das Herz-Kreislauf-System und sorgt für gute Laune. Auch moderates Krafttraining hilft Ihrer Gesundheit.

Ganz wichtig: Verzagen Sie nicht, wenn es nicht direkt so klappt, wie Sie es sich vorgestellt haben! Gehen Sie wohlwollend mit sich um und bedenken Sie: Selbst ein bis zwei Einheiten pro Woche können sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken. *veo*



Foto: LIGHTFIELD STUDIOS/fotolia

Auch die mentale Stärke wächst mit der Bewegung.

Tipps für den Start

Senioren sport klingt ein wenig fade, ist aber – jeweils dem Trainingszustand und Alter angemessen – nicht nur möglich, sondern lobenswert und sogar vernünftig. Einfache Merksätze motivieren:

1. Suchen Sie Gleichgesinnte! Soziale Kontakte fördern den Spaß am Sport. Ideal sind Lauffreize oder Nordic-Walking-Gruppen.

2. Achten Sie auf Vielfalt! Die Motivation sinkt oft mit der Monotonie. Wechseln Sie deshalb die Strecken. Vielleicht suchen Sie sich zur Abwechslung auch eine zweite Sportart.

3. Achten Sie auf die richtige Bekleidung! Wegen zu dicker Kleidung schon vor Trainingsbeginn zu schwitzen, macht keinen Spaß. Dasselbe gilt fürs Frieren.

4. Trainieren Sie nicht bei Infekten! Ehe man seinen Körper nach einer Erkrankung wieder belastet, sollte man sich gründlich auskurieren. Vor allem Anfänger und Wiedereinsteiger sollten sich vor der ersten Trainingseinheit kurz vom Arzt durchchecken lassen.



Foto: Jacob Lund/fotolia

Boule: ein Sport für die Konzentration und Koordination.



Foto: Jenny Sturm/fotolia

Radfahren an der frischen Luft gilt als hervorragendes Kreislauftraining und macht zu zweit noch mehr Spaß.



Foto: Rido/fotolia

Schwimmen und Wassergymnastik sind gelenkschonende Sportarten für das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur.



Foto: Halfpoint/fotolia