



Sie haben seit Jahren keinen Sport getrieben? Dann fangen Sie am besten jetzt damit an

VON ANKE NOLTE

Es lebe der  
**SPORT!**

SPORTLICHE Höchstleistung im Rentenalter? Für Heinz Sowinski kein Problem. Mit 71 Jahren gehört der Berliner zu den weltbesten Ironman-Sportlern der Welt in seiner Altersgruppe. Beim „Eisernen Mann“, wie die Disziplin auf Deutsch heißt, schwimmen die Sportler zunächst 3,9 Kilometer, fahren dann 180 Kilometer Rad und laufen anschließend einen Marathon (42,2 Kilometer)! Diese immense Belastung hat Sowinski letztes Jahr bei den Weltmeisterschaften auf Hawaii – bei 40 Grad Hitze – mit Bravour bewältigt. Er belegte den sechsten Platz in der Gruppe der 70- bis 74-Jährigen.

„Als trainierter 70-Jähriger kann man durchaus fitter sein als ein untrainierter 30-Jähriger“, erklärt Professor Winfried Banzer, Sportmediziner an der Universität Frankfurt. Keine Frage: Körperliche Aktivität ist das Anti-Aging-Mittel Nummer eins. In der zweiten Lebenshälfte ist Sport die einzige wissenschaftlich gesicherte Methode, um den schleichenden Funktionsverlust der inneren Organe, Muskeln, Sehnen, Gelenke, Bandscheiben und Wirbel zu verlangsamen.

„Regelmäßige Bewegung beugt chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen, Arthrose, Osteoporose, Adipositas und Diabetes vor“, sagt Banzer. Stu-

dien zufolge haben sportlich aktive Menschen sogar eine höhere Lebenserwartung als ihre nicht aktiven Zeitgenossen. Zudem hält ein aktiver Lebensstil auch den Geist beweglicher und tut der Seele gut. Bei Aktivitäten, die den Herzschlag beschleunigen, werden nachweislich Endorphine, also „Glückshormone“, ausgeschüttet.

Egal ob Fußball oder Aikido, Eistockschießen, Inlineskating, Sportgymnastik, Basketball, Tischtennis oder Boule – das Angebot der mehr als 100 000 Sportvereine in Deutschland und Österreich ist vielfältig: „Ob im Verein oder in Eigenregie, das Wichtigste ist, dass Sie etwas finden, das Ihnen Spaß macht“, rät Professor Banzer. „Dann stehen die Chancen, dass Sie regelmäßig trainieren, am besten.“ Denn nicht kurzfristige Aktivitätsschübe bringen Sie in Form, sondern längerfristige Betätigung ohne dauernde Unterbrechungen.

## 40 plus

In dieser Altersgruppe sind aus Sicht der Mediziner die meisten Sportarten erlaubt. Sorgfältig einüben – am besten mithilfe



FOTO: © A-LIFE

eines qualifizierten Übungsleiters – sollten Sie in jedem Fall die grundlegenden Bewegungsabläufe des von Ihnen gewählten Sports: beim Inlineskaten zum Beispiel das Bremsen und Fallen, beim Aikido das Abrollen, beim Volleyball das Baggern, Pritschen, Schmetterten und Blocken.

„Wenn Sie längere Zeit keinen Sport getrieben haben, sollten Sie langsam anfangen. Das gilt besonders, wenn Sie eine risikoreichere Sportart wie zum Beispiel Squash oder Fußball wählen“, empfiehlt Banzer. „Kräftigen Sie Muskeln, Sehnen, Bänder vorher erst in einem Fitness-Studio.“ Wettkämpfe können das Salz in der Suppe sein, übertriebenen Ehrgeiz sollten Sie aber vermeiden, denn beim verbissenen Messen mit anderen steigt die Verletzungsgefahr.

Mit Sportarten, die den ganzen Körper fordern, wie Ballspielen oder Kampfsportarten, können Sie mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen. Sie trainieren gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Muskelkraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Sportmediziner empfehlen einen Mix: zusätzlich zu täglich 30 Minuten moderater Aktivität noch wöchentlich drei Einheiten Ausdauertraining – je 20 bis 30 Minuten reichen – und zwei Einheiten Kraft und Beweglichkeit.

**In Ihrem Alter gilt:** Sie haben die Qual der Wahl. Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen Spaß macht. Am besten trainieren Sie häufiger als einmal die Woche, dann ist nicht nur der Effekt größer, sondern Sie sehen auch schneller Erfolge.

## 50 plus

Erst mit 47 Jahren erwachte bei Adelheid Müller-Lissner aus Berlin der sportliche Ehrgeiz: Zu Fuß überquerte sie zusammen mit ihrem Mann die Alpen. Seitdem gehen die beiden immer wieder wandern.

„Früher hatte ich großen Respekt vor 1000 Höhenmetern, inzwischen schaffe ich sie mühelos“, sagt die heute 56-Jährige. Sie besucht ein- oder zweimal die Woche ein Fitness-Studio und joggt regelmäßig. Für die fünf Etagen in ihr Büro nimmt sie die Treppen.

### SIEBEN GOLDENE TRAININGSREGELN

- 1 Suchen Sie sich einen Sport aus, der Ihnen Spaß macht
- 2 Fangen Sie langsam an
- 3 Verabreden Sie sich mit Freunden zu den Trainingsstunden
- 4 Bleiben Sie am Ball. Jeder hat mal mehr, mal weniger Lust, sich zu bewegen
- 5 Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl. Wenn Sie sich sehr angestrengt fühlen, machen Sie eine Pause, statt über Ihre Grenzen zu gehen
- 6 Vergessen Sie das Aufwärmen nicht, und lassen Sie die Sporteinheiten mit Dehnübungen wieder ausklingen
- 7 Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein – gehen Sie zu Fuß, steigen Sie Treppen, nehmen Sie das Fahrrad

RD



Für untrainierte ältere Menschen ab 50 eignen sich Ausdauersportarten, welche die Gelenke schonen, wie zum Beispiel Schwimmen oder Walken. Walking belastet den Rücken sowie die Hüft- und Kniegelenke wesentlich weniger als beispielsweise Joggen. Auf weichem Boden lässt sich besonders gelenkschonend walken. Achten Sie auf Schuhe mit optimalen Dämpfungseigenschaften. Beim Nordic-Walking trainieren Sie nicht nur die Beine, sondern durch den Stockeinsatz auch den ganzen Oberkörper. Beim Wandern können Sie Gelenkproblemen mit Teleskopstöcken entgegenwirken.

Sportarten, bei denen Sie häufig abstoppen müssen, wie etwa Tennis oder Ballspor-

„Ich möchte den Alterungsprozess nicht einfach fortschreiten lassen, ohne etwas dagegen zu tun“, sagt Müller-Lissner.

Recht hat sie. Zwar verlangsamt sich in der zweiten Lebenshälfte unser Stoffwechsel merklich. Der Körper braucht weniger Kalorien und setzt leichter Fett an, Knochendichte und Muskelmasse nehmen ab. Doch vieles, was wir als körperlichen Alterungsprozess empfinden, ist Ausdruck von Bewegungsmangel. „Bis zu 30 Prozent der abnehmenden Leistungsfähigkeit geht auf den Nichtgebrauch der Muskeln zurück“, erklärt Sportmediziner Banzer.

arten, sind dagegen ungünstiger für die Gelenke. Wenn Sie dabei Beschwerden haben, treten Sie einfach kürzer. „Variieren Sie das Tempo des Spiels, wechseln Sie vom Hartplatz auf einen Ascheplatz, der besser ist für die Gelenke, probieren Sie andere Schläger oder Schuhe aus“, rät Dr. Albert Fromme, Sportmediziner an der Uniklinik Münster.

**In Ihrem Alter gilt:** Für Einsteiger eignen sich besonders Ausdauersportarten wie Wandern, Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren. Raffen Sie sich mindestens zweimal pro Woche auf. Drei- bis viermal 30 bis 45 Minuten Training sind optimal.

## 60 plus

„Die über 60-Jährigen sind unser größter Wachstumsbereich“, erklärt Ute Blessing-Kapelke, Referentin für das Ressort „Sport der Generationen“ im Deutschen Olympischen Sportbund. Seit 1990 hat sich die Zahl der Menschen über 60 Jahre, die in einem deutschen Sportverein Mitglied sind, von 1,3 Millionen auf 3,5 Millionen nahezu verdreifacht. Beim Tennis und Turnen sind sogar mehr über 60-Jährige aktiv als 30- bis 40-Jährige.

Werfen auch Sie einmal einen Blick darauf, was die Sportvereine vor Ort für die reifere Generation anbieten. Vielleicht ist eine Sportart dabei, an die Sie zunächst gar nicht gedacht haben. Zum Beispiel Eislaufen, wie es der Eis- und Rollsportclub Fürstentfeldbruck für ältere Semester immer wieder im Programm hat. Eislaufen schon nicht nur die Gelenke und

stärkt Herz und Kreislauf, sondern schult auch den Gleichgewichtssinn.

Oder wie wäre es mit Segeln, wenn Sie in der Nähe eines Gewässers wohnen? „Nachdem ich früher nie Zeit hatte, kann ich mir nun einen Jugendtraum erfüllen“, erzählt eine ältere Segeleinsteigerin beim F. C. Großdehendorf in Erlangen. Segeln ist ein idealer Alterssport. „Es fördert die Fitness und schult die Koordination“, sagt Dr. Frank Praetorius, Kardiologe und Vorstandsmitglied der Kreuzer-Abteilung im Deutschen Segler-Verband. Zudem sind die Senioren an Bord im Vorteil: „Mit dem Alter lässt die Reaktionsfähigkeit des Gleichgewichtsorgans nach, sodass Ältere nicht so schnell seekrank werden“, erklärt Praetorius.

Wer besonders sanft einsteigen möchte, wählt am besten Kurse mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“, eine Zertifizierung, die vom Deutschen Sportbund zusammen mit

### EMPFEHLENSWERT: DER GESUNDHEITS-CHECK

Für alle Menschen ab 40, die länger keinen Sport mehr betrieben haben, empfiehlt sich ein ärztlicher Gesundheits-Check vorab. Wenn Sie Ihre individuellen Belastungsgrenzen abklären wollen, raten Experten zu einer sportmedizinischen Untersuchung, die Sie jedoch aus Ihrer eigenen Tasche bezahlen müssen.

Untersucht werden unter anderem das Herz-Kreislauf-System, der Status der Venen und Arterien, die Beweglichkeit der Gelenke, Muskelkraft und Koordination. Ein Belastungs-EKG er-

mittelt Ihren optimalen Trainingspuls, auf einem Laufband lässt sich Ihr Trainingszustand in Watt pro Kilo Körpergewicht messen. Zudem werden eventuell bisher unbekannte gesundheitliche Schwachstellen aufgedeckt. Denn viele Menschen wissen gar nicht, dass sie unter Bluthochdruck, Diabetes, Herzinsuffizienz oder unter einem muskulären Ungleichgewicht leiden. Der Sportmediziner kann unbedenkliche Sportarten empfehlen und einen Trainingsplan erstellen.

AN



FOTO: © FOTOLIA

Eine Studie des Leipziger Herzzentrums zeigt, dass es Patienten mit koronarer Herzerkrankung, die regelmäßig Sport treiben, zum Beispiel Fahrrad fahren oder joggen, genauso gut geht wie Patienten, bei denen die verengten Gefäße aufgedehnt wurden. Auch ein erhöhter Blutdruck wird durch regelmäßige körperliche Aktivität günstig beeinflusst. „Ich habe

der Bundesärztekammer entwickelt wurde. Wirbelsäulengymnastik, Entspannung, Yoga und Herz-Kreislauf-Training – die Angebote sind besonders gesundheitsorientiert, die Übungsleiter besonders gut ausgebildet. Vorteil für die Teilnehmer: Manche Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten oder gewähren für die Teilnehmer einen Bonus.

Selbst wenn Sie erste gesundheitliche Einschränkungen in Kauf nehmen müssen, auf Spiel und Sport sollten Sie trotzdem nicht verzichten. „Bewegung und Sport sind ein wichtiges zusätzliches Therapiekonzept zur Behandlung der koronaren Herzkrankheit“, erklärt Professor Gerhard Schuler, Spezialist im Herzzentrum Leipzig und Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Bei dieser Erkrankung sind die Herzgefäße verengt, was zu einem Herzinfarkt führen kann.

schon erlebt, dass die Patienten ihre Bluthochdruck-Medikamente reduzieren oder bisweilen sogar ganz absetzen konnten“, berichtet Schuler.

**In Ihrem Alter gilt:** Wehwehchen, Beschwerden, Krankheiten sollten Sie nicht davon abhalten, körperlich aktiv zu sein. Für viele Krankheitsbilder gibt es spezielle Angebote, wie Herz-, Diabetes-, Osteoporose-, Schlaganfall- oder Lungen-Sportgruppen. Erkundigen Sie sich bei örtlichen Sportvereinen und Fitness-Studios, ob sie Gruppen speziell für Ältere im Programm haben.

## 70 plus

Einen Softball mit den Fäusten halten, hochwerfen, dreimal in die Hände klatschen, den Ball auf den Boden prallen lassen und mit den Fäusten wieder auffangen: eine Übung, die Konzentration und Koordination erfordert. Die 60- bis über 80-jährigen

Teilnehmerinnen der Gymnastikgruppe SV Minol Berlin haben damit kein Problem. Die 73-jährige Irmi Masan besucht die Gruppe schon seit zehn Jahren – davor hat sie nie Sport getrieben. „Ich fühle mich heute gelenkiger als mit 50“, sagt die Seniorin. „In diesem Kurs werden alle Körperteile durchbewegt“, erklärt Übungsleiterin Carola Tennert, die speziell für den Bereich Seniorensport ausgebildet ist und die besonders großen Wert auf Koordinationsübungen legt. „Das hält auch den Geist fit.“

Wichtig ist, dass Sie in diesem Alter moderat trainieren und Pausen machen, sowohl während des Trainings als auch zwischen den Trainingseinheiten. „Üben Sie so, dass Sie sich dabei noch unterhalten können und nicht keuchen müssen“, rät Dr. Fromme von der Uniklinik Münster. Erinnern Sie sich noch an Ihre Tanzstunden? An die Schrittfolgen von Rumba, Walzer, Tango? Tanzen ist als Sport für ältere Menschen besonders geeignet. Abrupte Bewegungen sind nicht gefragt, die Intensität des Trainings kann jeder selbst dosieren.

Zahlreiche Studien beweisen es: Wer körperlich aktiv ist, weist schnellere Reaktionszeiten sowie gesteigerte

Gedächtnisleistungen auf. Zudem reduziert sich das Risiko für eine Demenz oder Alzheimer-Erkrankung. Bereits nach vier Wochen Training von Kraft, Koordination und Gleichgewicht verbessert sich auch die Alltagsmotorik, wie Studien mit Senioren zwischen 64 und 92 Jahren zeigen. Nahezu ein Fünftel der über 65-Jährigen hat nämlich Schwierigkeiten bei alltäglichen Verrichtungen wie Treppen steigen, duschen oder Geschirr aus einem oberen Fach im Schrank nehmen.

Viele Senioren schätzen auch die Gemeinschaft: In der Gruppe schwitzen, das baut die Seele auf und vermittelt Zugehörigkeit. „Wenn jemand nicht zu den Übungsstunden kommt, dann rufe ich an. Wenn jemand krank ist, dann besuchen wir ihn“, erzählt Irmi Masan, Sozialbeauftragte in ihrer Berliner Gymnastikgruppe.

**In Ihrem Alter gilt:** Es ist nie zu spät, um aktiv zu werden. Wählen Sie eine Sportart oder einen Kurs mit gleichmäßiger Belastung. Bewegen Sie sich so moderat, dass Sie nicht ins Keuchen kommen. Und vergessen Sie das Trinken nicht! Bei körperlicher Aktivität sollten es schon zwei Liter am Tag sein, am besten Mineralwasser oder Apfelsaftschorle.

### ERKLÄRUNGSNOT

In meinem Garten steht eine hübsche Frauenstatue in fließendem Gewand und mit einem Blumenkorb in der Hand. Einmal sah ich, wie zwei Jungen die Figur betrachteten. Der eine sagte: „Die Statue gefällt mir.“

„Das ist keine Statue!“, erklärte der andere.

„Doch!“

„Nein. Eine richtige Statue trägt keine Kleider!“

J. PIERSON, Kanada