



bewusstgesund

Gesundheitstipps von
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

Aktiv – auch im Alter

SA, 8. 8.,
17.05 Uhr,
ORF 2 Bewusst
gesund

Wenn man als älterer Mensch etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun möchte und sich entschließt, wieder mehr Bewegung zu machen, ist das eine großartige Entscheidung. Trotzdem sollte man einiges beachten, bevor man wieder sportlich aktiv wird.

Wichtig ist, sich und seinen Körper nicht zu überfordern. Das Training sollte immer gemütlich gestartet werden, die Anforderungen dann langsam gesteigert. Bei Schmerzen ist sofort zu unterbrechen. Meldet sich am nächsten Tag der eine oder andere Muskel zurück, pausieren Sie so lange, bis er sich wieder entspannt hat. Das Vermeiden einer Überforderung ist allerdings etwas, das nicht nur ältere Menschen betrifft, sondern jeden, der längere Zeit keinen Sport betrieben hat. Denn der Körper hat gerastet, weshalb sich alle Sehnen, Muskeln, Bänder, aber auch Gelenke erst langsam wieder an eine sportliche Leistung gewöhnen müssen. In kurzer Zeit etwas aufholen zu wollen, ist ein schlechter Einstiegsgedanke. Selbst Spitzensportler, die etwa nach einer Verletzung pausieren mussten, starten ihr Training danach lediglich bei 40–50 Prozent dessen, wo sie aufgehört haben und beginnen, das Training langsam zu steigern.

Absicherndes Arztgespräch. Außerdem sollte auf einen ärztlichen Check vor dem Trainingsbeginn nicht verzichtet werden. Besonders in Fällen, wo bereits Grunderkrankungen oder chronische Erkrankungen wie Herzschwäche, Lungenprobleme, Störungen im Bewegungsapparat etwa durch Abnützungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu Grunde liegen, ist dieser Schritt unumgänglich. Der Hausarzt stimmt schließlich genau ab, welche Sportarten die richtigen sind und was sich jeder einzelne Patient selbst zumuten kann und darf. So können

Senioren selbst mit 80 oder 90 Jahren durch Krafttraining noch gezielt Muskeln aufbauen.

Die richtige Sportart wählen. Generell gilt: Mit dem Älterwerden verliert man Muskelkraft – daher sollten Sportarten mit gleichmäßiger Bewegung gewählt werden, etwa Schwimmen, Walken, Tanzen oder Tai Chi. Besonders die letzten beiden verbessern nicht nur die Koordination, sondern auch das Gleichgewicht – gerade bei älteren Menschen eine wichtige Komponente des Wohlbefindens. Leichte Balance-, Kraft- und Ausdauerübungen schon zweimal wöchentlich verbessern die körperliche Leistungsfähigkeit von Senioren deutlich. Es beugt Stürzen vor und erhöht die Chancen, im Alter länger selbstständig zu bleiben. Außerdem erhöht regelmäßige körperliche Aktivität die Knochendichte und verringert so die Gefahr eines Bruchs. Freilich ist Bewegung nicht allein für körperliche Gesundheit verantwortlich. Vielmehr spielen zudem eine gesunde Ernährung, der Verzicht auf Nikotin und Alkoholgenuß nur in Maßen eine wichtige Rolle.



„STUDIEN BELEGEN: ES IST
NIE ZU SPÄT, MIT SPORT
ZU BEGINNEN.“

Sport erhöht die Lebenserwartung. Doch egal, wann es Ihnen gelingt, den inneren Schweinehund zu überwinden und Sie Ihr persönlich abgestimmtes Training beginnen – sportmedizinische Untersuchungen haben gezeigt: Es ist nie zu spät! Auch wenn mit körperlicher Betätigung erst in höherem Alter begonnen wird, steigert sie die Lebenserwartung und die Gesundheit. Zudem wirkt sich körperliche Aktivität sehr positiv auf den Verlauf von Demenz, Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus. Und der wohl bedeutendste Punkt im Alter: Ausreichend Muskelkraft, Balance und ein gutes Körpergefühl sind ein guter Schutz vor Stürzen und daraus resultierenden oft schweren Verletzungen. ■