

20 Jahre lang 40 bleiben

Brixen – Regelmäßige Bewegung ist wichtig. Ein Satz, den man oft hört, aber trotzdem gern ignoriert. Ein großer Fehler, denn mit zunehmendem Alter sollte man ihn umso ernster nehmen. Mit jedem Jahr wird der Stoffwechsel langsamer, die Knochenmasse beginnt zu schwinden, dazu baut die Muskulatur kontinuierlich ab. Und weil es zu einem Verlust an Kraft und Muskelmasse kommt, nehmen Ältere bei gleicher Aktivität und Aufnahme derselben Kalorienzahl eher an Gewicht zu als Jüngere.

Wer rastet, der rostet – ab 40 leider noch schneller

Die gute Nachricht allerdings lautet: Gegen den Rückgang der Leistungsfähigkeit lässt sich etwas tun; man kann gegensteuern. Und die gesundheitlichen Effekte von regelmäßiger Bewegung sind enorm: Herz, Lunge, Muskeln werden gestärkt, die Knochen bleiben gesund. Außerdem sinkt das Risiko für nicht infektiöse Krankheiten, Depression und einen vorzeitigen geistigen Verfall, wie die Weltgesundheitsorganisation WHO festgestellt hat.

Bewegung ist demnach ein Jungbrunnen: Zwei bis drei Einheiten wöchentlich sind ideal, um den Körper jünger zu halten, idealerweise kombiniert mit etwas Krafttraining. So empfiehlt die WHO Erwachsenen bis 65 Jahren, mindestens 150 Minuten pro Woche Sport mit moderater Intensität oder als Alternative 75 Minuten mit kräftiger Intensität zu betreiben. Für gesunde Menschen ab 65 Jahren gelten laut WHO dieselben Empfehlungen.

Um den Fettstoffwechsel und das Herzkreislaufsystem zu aktivieren, eignet sich Ausdauersport. Besonders gut sind solche Bewegungsformen, bei denen sich der Körper in aufrechter Position befindet. Dazu zählen etwa das Joggen oder das Walken. Diese Sportarten machen nicht nur fitter, sondern stabilisieren gleichzeitig die Knochen. Wer sich jedoch nicht zum Joggen durchringen kann, sucht sich am besten eine Alternative wie Schwimmen oder Radfahren.

Aufgeschlossen bleiben und auch mal etwas Neues probieren, und ganz wichtig: dranbleiben

Fortschreitendes Alter ist kein Grund, es nicht auch mal mit neuen Sportarten wie Beachvolleyball, Klettern oder gezieltem Zirkeltraining zu versuchen. Durch neue Bewegungsabläufe wird der Körper ganzheitlich gefördert. Das bedeutet, dass sich nicht nur die Muskeln an neue Belastungen gewöhnen müssen, sondern dass auch der Kopf einiges zu leisten hat und mittrainiert. Denn neue Bewegungsabläufe werden im motorischen Gedächtnis gespeichert und stellen demnach eine kognitive Anforderung dar. Ratsam ist es, mindestens drei Monate an einer neuen Sportart dranzubleiben. So lange dauert es in der Regel, bis man erste sportartspezifische Fähigkeiten erlangt und sich auch der gewisse Spaßfaktor einstellt.

Trainierte Muskeln halten fit – auch im Alter

Neben einem gezielten Ausdauertraining darf das Krafttraining nicht fehlen: Die Muskulatur baut mit dem Alter ab, was auch orthopädische Folgen haben kann. In vielen Fällen können Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle jedoch durch ein effektives Krafttraining vermieden werden – davon sind viele Experten überzeugt. Zusätzlich regt ein Muskeltraining den Stoffwechsel an, denn Muskeln brauchen Energie. Je mehr Muskelmasse man besitzt, desto mehr Energie wird verbraucht. So bleibt man fit und knackig auch im Alter.

Wer bisher kaum Sport getrieben hat, berät sich am besten mit seinem Arzt, bevor er damit startet. Wichtig ist zudem, mit dem Fitnessprogramm langsam anzufangen und sich nicht gleich zu überfordern. Einzelne Trainingseinheiten sollte man nur so lange durchführen, wie es angenehm ist. Nach dem Sport gilt es, in den Körper hineinzuhorchen und seine Signale wahrzunehmen. Menschen mit körperlichen Einschränkungen sollten körperlich so aktiv sein, wie es ihre Fähigkeiten und ihr Zustand erlauben. So kann sich der Körper langsam an die neuen Belastungen gewöhnen, und die Motivation bleibt erhalten.

Nach drei Monaten kann die Intensität gesteigert werden. Dann ist es an der Zeit, seine Grenzen vorsichtig auszutesten und auch mal aus der Puste zu kommen.

Laut dem Statistischen Amt der Europäischen Union (Eurostat) liegt die durchschnittliche Lebenserwartung bei der Geburt im Jahr 2018 in Europa bei 81 Jahren, in Italien sind es 83,4 Jahre. Damit hat sich die Lebenserwartung seit dem 19. Jahrhundert rasant entwickelt und sich gegenüber den 1870er-Jahren mehr als verdoppelt. Um diese Jahre, die wir durch viele Faktoren wie gesunde Ernährung, medizinischen Fortschritt und bessere Lebensumstände geschenkt bekommen haben, gesundheitlich fit und ohne Erkrankungen erleben und auch genießen zu können, brauchen wir die Beanspruchung durch eine vielfältige körperliche Aktivität. Die Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung sind so vielfältig, dass ganz gewiss für jeden etwas dabei ist: Ob Actionliebhaber, Adrenalinjunkies, Bergfexen, Wasserratten, Genießer oder Gemütliche, jeder findet seine Bewegung mit Spaßfaktor. Wer sich unsicher ist, der lässt sich am besten von einem Arzt, Physiotherapeuten oder Fitnesstrainer beraten. Denn noch einmal: Wer lange fit und jung bleiben will, muss sich bewegen. Ausreden sind deshalb Schnee von gestern, ab heute wird getanzt, geturnt, geradelt und gejoggt.

Maria Rastner



DIE AUTORIN betreibt seit elf Jahren „Knackig“, ein Mikro-Fitnessstudio mit speziellem Bewegungskonzept für Frauen in Brixen.

Edition: 19-20