

## TRAINING ÜBER FÜNFZIG

### “FITNESS ALS JUNGBRUNNEN“



Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern *wie* man alt wird. Das Geheimnis besteht darin, nicht dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben zu geben (“Add life to years, not just years to life“!). Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Faktor, der unser Älterwerden zu bereichern und ihm mehr “Leben“ zu geben vermag. Es gilt, die Freude an der Bewegung zu finden bzw. sie sich zu erhalten.

Mit zunehmendem Alter nimmt - ohne Gegenmaßnahme - die körperliche Leistungsfähigkeit ab. Dieser an sich natürliche Vorgang kann jedoch durch regelmäßige körperliche Bewegung nicht nur verlangsamt bzw. zum Teil aufgehoben werden, die Leistungsfähigkeit kann sogar auch im höheren Alter noch gesteigert werden! Auf alle Fälle können wir damit unsere Fitness erhalten. Dabei geht es nicht darum, mit 60 noch so schnell und so stark sein zu wollen wie mit 25, sondern in erster Linie um das körperliche Wohlbefinden, das Gefühl des Fitseins. Vorrangig ist die Lebensqualität, Leistungsdenken sollte in den Hintergrund treten (ist aber im Einzelfall durchaus erlaubt). Das moderne Stichwort für Fitness im fortgeschrittenen Alter heißt “Wellness“, gleichbedeutend mit “Sich wohl und gesund fühlen“. Diesem kommt aus ärztlicher Sicht eine hervorragende Bedeutung in der Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten zu.

Körperliche Inaktivität gilt heute als eigenständiger Risikofaktor vor allem für die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen, aber auch für Erkrankungen des Bewegungsapparates. Sie geht darüber hinaus oft mit weiteren Risikofaktoren wie Übergewicht (im Sinne eines erhöhten Körperfettanteils), gestörtem Insulin- und Zuckerstoffwechsel bzw. Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus vom Typ 2 = T2DM = NIDDM), erhöhten Blutfettwerten sowie Bluthochdruck einher (Metabolisches Syndrom). [siehe [DIE PRÄVENTIVMEDIZINISCHE BEDEUTUNG KÖRPERLICHER AKTIVITÄT ZUR SENKUNG DER MORBIDITÄT UND MORTALITÄT](#)]

Nach dem Grundsatz der modernen Medizin "Vorbeugen ist besser als Heilen" sollte auch im fortgeschrittenen Alter eine regelmäßige körperliche Bewegung durchgeführt werden. Diese muss wie ein Medikament verordnet, sprich richtig dosiert werden: Wie häufig, wie lange und wie intensiv eine körperliche Belastung erfolgen soll, ist vom erfahrenen Sportarzt zu "verschreiben". Wichtig ist eine individuelle Anpassung der Trainingsgestaltung an die körperliche Leistungsfähigkeit und den aktuellen Trainingszustand nach den Regeln der medizinischen Trainingslehre (wie es auch für den Leistungssport gilt). Dazu bedarf es einer eingehenden sportärztlichen Untersuchung mit Leistungsdiagnostik, wobei etwaige Vor- bzw. Begleiterkrankungen berücksichtigt werden müssen.

Das Trainingsprogramm sollte zwei Schwerpunkte beinhalten: Das Herz-Kreislaufsystem und den Bewegungsapparat. Ein Herz-Kreislauftraining im Sinne eines extensiven (d.h. nicht intensiven) Ausdauertrainings hat eine herausragende Bedeutung in der Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen, vor allem des Herzinfarkts. Die Herzmuskulatur wird besser durchblutet und damit ernährt, die Herzarbeit ökonomischer, ein erhöhter Blutdruck und erhöhte Blutfettwerte können gesenkt und insgesamt die Arterienverkalkung hintangehalten werden. Auch bei "niedrigem" Blutdruck, der zwar selbst keinen Krankheitswert besitzt, aber gelegentlich mit Kreislaufproblemen wie "Schwarzwerden vor den Augen" oder Kollapsneigung einhergehen kann, ist kein Medikament, sondern ein regelmäßiges Kreislauftraining die einzig wirkungsvolle Therapie (in Verbindung mit einem dosierten Zusätzen der Nahrung).

In Verbindung mit vernünftiger Ernährung hilft Ausdauertraining, aber auch Krafttraining, Übergewicht abzubauen und somit diesen Risikofaktor in den Griff zu bekommen. Gerade bei Übergewicht, das mit dem metabolischem Syndrom oder bereits mit einem Typ2-Diabetes mellitus (früher als "Alterszucker" bezeichnet) einhergeht, ist ein Krafttraining vorrangig, weil es nicht nur Körperfett abbaut, sondern auch verlorene Muskulatur wieder aufbaut [siehe ["ABSPECKEN" DURCH SPORT](#), siehe [DIE PRÄVENTIVMEDIZINISCHE BEDEUTUNG KÖRPERLICHER AKTIVITÄT...](#) siehe [KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BEI DIABETES MELLITUS, KRAFTTRAINING VERSUS AUSDAUERTRAINING](#)]. Zur Erinnerung: Übergewicht hat weniger mit der Kiloanzeige auf der Waage zu tun als vielmehr mit einem erhöhten Körperfettanteil.

Das Training des Bewegungsapparates sollte als ausgewähltes und ausgewogenes Muskeltraining mit dosierten Kräftigungs- und funktionellen Beweglichkeits- sowie koordinativen Übungen durchgeführt werden. Es bewirkt nicht nur die Erhaltung bzw. Steigerung der Muskelmasse und Muskelkraft sowie der Beweglichkeit und Geschicklichkeit und damit eine Verbesserung der "Standfestigkeit" (das bedeutet nicht zuletzt eine geringere Sturzneigung im Alter, die oft mit dem gefürchteten Schenkelhalsbruch einhergeht, der für viele chronische Invalidität bedeutet), sondern - und das ist vielfach nicht bekannt - auch eine gewisse Stärkung des Skelettsystems. Muskel- bzw. Krafttraining ist keine Domäne der Jugend, bei der meist der optische Aspekt im Vordergrund steht ("Bodystyling", Bodybuilding), sondern stellt im fortgeschrittenen Alter eine ganz wesentliche Maßnahme in der Vorbeugung der Osteoporose (Knochenschwund) dar, von der in erster Linie schlanke Frauen nach dem Wechsel betroffen sind.

"Weight bearing exercises", also Übungen mit Gewichtsbelastung (wobei mit dieser nicht unbedingt ein Training mit Hanteln oder Maschinen gemeint ist, sondern zunächst einmal das eigene Körpergewicht als Widerstand für die Muskelarbeit) dienen nicht nur der Erhaltung bzw. Steigerung der Muskelkraft, sondern können auch eine gewisse Stärkung der Knochen bewirken: Durch die Zugbelastung, die die Muskeln auf die jeweiligen Knochen ausüben, wird der Knochenstoffwechsel stimuliert, sodass die sog. Knochenmasse bis zu einem gewissen Grad zunehmen kann, d.h. der Knochen dichter und somit stärker werden kann. Voraussetzung ist immer ein gewisser Widerstand, den die Muskulatur überwinden muss, z.B. dass das eigene Körpergewichts oder zumindest ein Teil desselben auf das Skelettsystem einwirkt. Deshalb ist Unterwassergymnastik nur bedingt zur Knochenstärkung geeignet.

Ein regelmäßiges vorbeugendes "Osteoporose-Training" ist jeder Frau ab dem 50. Lebensjahr zu empfehlen und stellt zusammen mit richtig eingesetzter Hormonersatztherapie im Falle eines klimakterischen Syndroms sowie knochenspezifischen Medikamenten (den sog. Bisphosphonaten in Verbindung mit Kalzium und Vitamin D) die wirkungsvollste Behandlungsmaßnahme bei bereits bestehender Osteoporose dar, um der erhöhten Knochenbrüchigkeit entgegenzuwirken. Der positive Effekt ist einerseits eine Verringerung der größeren Sturzgefahr im höheren Alter durch ein kräftigeres Muskelkorsett sowie eine bessere muskuläre Koordination und Beweglichkeit, andererseits die oben beschriebene Stärkung der Knochen selbst.

Für diesen Zweck gibt es bestimmte Übungen, die man zu Hause oder im Freien durchführen kann. Der ideale Trainingsort jedoch ist ein Fitnessstudio, das nicht nur die idealen Geräte und Hanteln zum gezielten Training der verschiedenen Muskelgruppen, sondern auch qualifizierte Trainer und die entsprechende Betreuung durch einen Sportarzt zur Verfügung hat.

Siehe auch [TRAINING FÜR SENIOREN – FITNESS ALS JUNGBRUNNEN](#)

Dr. Kurt A. Moosburger  
[www.dr-moosburger.at](http://www.dr-moosburger.at)

Innsbruck, März 1996 (überarbeitet im Januar 2009)

(veröffentlicht in 'GESÜNDER Leben' 05/2000)

---

## Richtig fit ab 50 – Aktiv und bewegt älter werden

[www.fitness.com](http://www.fitness.com), Newstelegramm vom 19.10.03

(dsb). Der Deutsche Sportbund und das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend haben das dreijährige Modellprojekt „Richtig fit ab 50“ gestartet. Das Projekt soll Frauen und Männer ab 50 Jahren zu einem gesundheitsbewussten und aktiven Lebensstil ermutigen und Vorurteilen entgegen wirken, nach denen man in diesem Alter für die Aufnahme von Sport- und Bewegungsaktivitäten zu alt sei. Die Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Renate Schmidt, erklärt dazu: „Jeder Mensch möchte gerne geistig und körperlich fit älter werden. Zum gesunden Älterwerden gehören eine aktive Lebensführung, gesundheitsbewusstes Verhalten und eine positive Lebenseinstellung. Sport zu treiben ist ein sehr guter Weg, gesund zu bleiben und die Lebensqualität zu steigern. Vielfältige Sport- und Bewegungsangebote bieten ein abwechslungsreiches Feld für persönliches Erleben und gemeinschaftliche Aktivitäten. Unser Ziel ist es, gerade auch Menschen ab 50 zu zeigen, dass Sport nicht nur Spaß macht, sondern auch Krankheiten vorbeugt und den Alterungsprozess verlangsamt.“ Hans Hansen, Ehrenpräsident und Beauftragter für Seniorensport des Deutschen Sportbundes, sagt zum Ausgangspunkt und zur Philosophie des Projektes: „Bewegung fördert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch die geistige Beweglichkeit und die Lebensqualität der Älteren.“ Obwohl im Deutschen Sportbund circa 6 Millionen Männer und Frauen über 50 Jahren organisiert sind, ist dies im Verhältnis zum allgemeinen Organisationsgrad der Bevölkerung immer noch eine eher geringe Zahl. Nach einer Infratest-Untersuchung zählen 87 Prozent der 55- bis 70-Jährigen „körperliche und geistige Fitness“ zu den wichtigsten Lebensgütern. Dem gegenüber beträgt der Anteil der regelmäßig einmal pro Woche sportaktiven über 50-Jährigen nur etwa 19 Prozent. Mit dem Modellprojekt „Richtig fit ab 50“ sollen bei Frauen und Männern über 50 Jahren bestehende Barrieren gegenüber der Aufnahme von Bewegungsaktivitäten abgebaut werden. In vier Bundesländern soll diese Altersgruppe durch verschiedene Maßnahmen zum Sporttreiben motiviert werden: In Bayern werden Ältere über die direkte Ansprache durch Ärztinnen und Ärzte für das Sportangebot gewonnen, da ihrem Rat ein hoher Stellenwert beigemessen wird. In Schleswig-Holstein soll ein kombiniertes Fitness-Wellness-Angebot begeistern, mit dem vor allem die Zugangsschwelle für Frauen gesenkt werden soll. Eine Modellmaßnahme des Landessportbundes Thüringen setzt auf die Kooperation mit öffentlichen und privaten Arbeitgebern, um ältere Betriebsangehörige, also noch Erwerbstätige, in Spielsportgemeinschaften zusammenzufassen. Angesprochen werden sollen vor allem ältere Männer, die ehemals in Ballsportarten aktiv waren. In Berlin helfen Wohnungsbaugesellschaften durch die Bereitstellung von Räumlichkeiten dabei, unter dem Motto „Der Sport kommt zu den Seniorinnen und Senioren“ ein Sportangebot zur attraktiven Freizeitgestaltung im Wohnumfeld aufzubauen. Zielgruppe in allen Einzelprojekten sind insbesondere Frauen und Männer zwischen 50 und 60 Jahren, die lange nicht mehr oder noch nie Sport getrieben haben. Von dem Modellprojekt werden neue Ideen, Konzepte und Angebote erwartet, wie mehr Frauen und Männer der 50plus-Generation zur aktiven und regelmäßigen Beteiligung an Sport- und Bewegungsangeboten motiviert und vorhandene Barrieren gesenkt werden können. Die Projektergebnisse sollen gerade auch bei Anbietern außerhalb des organisierten Sports Interesse wecken. Kirchen, Wohlfahrtsverbände, Seniorenbüros, Selbsthilfegruppen, Betriebe, Fitness- und Wellness-Center etc. werden Anregungen zu einer Verbesserung ihrer Angebotsstruktur erhalten. Um eine breite Aufklärungsarbeit zum Thema „Richtig fit ab 50“ zu leisten, entwickelt der Deutsche Sportbund die Internetseite [www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de). Sie soll bis Ende des Jahres ins Netz gehen und Interessierte über die Themenfelder Fitness, Sport und Gesundheit informieren.