



das Fitness-Center für
Gesundheitsbewusste

Gesunde und fitte Generationen

....der Wellness- und Fitness-Guide für
die Generation der über 60-Jährigen

mit nur

**2 x 20 Minuten Fitness und Wellness pro
Woche**



▪ **Eckpfeiler der Fitness**

Bewegung ist wichtig, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Gesundheit und Wohlbefinden induzieren die sog. Biomarker. Das sind Merkmale, die sich weniger optisch als vielmehr medizinisch messen lassen. Hier spielen Größen wie Knochendichte und Muskelmasse eine Rolle, aber auch der Körperfettanteil und die Zusammensetzung der Blutfette, der Blutdruck und Blutzuckerspiegel, die aerobe Kapazität (also die Ausdauerleistungsfähigkeit) sowie Stoffwechsel, Kraft und die Regulierung der Körpertemperatur. Entsprechen eines oder mehrere dieser Merkmale nicht dem Optimum, können gesundheitliche Probleme folgen. Ausreichend Bewegung dagegen hält die Biomarker im grünen Bereich, schiebt Alterserscheinung auf – oder wehrt sie ganz ab.

Doch Wunschtraum und Realität liegen im persönlichen Bewegungsempfinden meist weit auseinander: 60 Prozent der Deutschen behaupten, sportlich aktiv zu sein. Tatsächlich erreichen jedoch nur 10 bis 20 Prozent überhaupt die Mindestschwelle, ab der Sport positiv auf Körper und Geist wirkt. Und diese Mindestschwelle liegt bei ca. 2 x 20 Minuten pro Woche bei muskulär aktivem Alltag, entsprechend bei muskulär inaktivem Alltag ca. 2 x 30 Minuten pro Woche.

Das Training besteht aus acht bis zehn Übungen mit oder ohne Fitnessgeräte, alle nur einmal, aber sauber und bis zu einer mittelschweren Belastung durchgeführt. Zeit wird dadurch gespart, dass man ein so genanntes Einsatz- statt einem Mehrsatztraining absolviert, das heißt die Übungen werden nicht wiederholt und in einem Satz durchgeführt. Der Körper reagiert schon ausreichend auf den ersten Trainingsreiz. Dabei müssen die Übungen nicht bis zur Erschöpfung durchgeführt werden, bei einem subjektiven Belastungsempfinden "mittel" bis "schwer" kann man die Übung abbrechen. Ein kurzes Training sollte intensiv sein, damit sich eine Wirkung einstellt. Das Wichtigste dabei ist regelmäßiges Training.

Grundsätzlich gilt: selbst ein bisschen Bewegung ist immer noch besser als gar keine Bewegung, betont Sportmedizinerin Dr. Christine Graf von der Sporthochschule Köln. Auch wenn es dann ein eher sanfter Einstieg in den Sport ist und die Erfolge sich dann nicht ganz so schnell einstellen: Der gesundheitliche Nutzen ist langfristig erheblich. Vor allem Übergewichtige können durch regelmäßiges Training viel zur Prävention von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und auch Krebserkrankungen tun.

In einem WDR2-Beitrag steht: Wir Deutschen sind im Schnitt die dicksten Europäer, weil wir zu fett essen, zu viel Bier trinken und uns zu wenig bewegen. Nach den Standards der Weltgesundheitsorganisation WHO sind drei Viertel der Männer und etwa die Hälfte der Frauen übergewichtig oder fettleibig. Viele fühlen sich dabei nicht nur unwohl, das Ganze ist auch eine gefährliche Entwicklung. Denn wer deutlich zu viel auf die Waage bringt, ist anfälliger für Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sogar bis hin zu Schlaganfällen oder Krebs. Was kann man dagegen tun? Gesünder essen und vor allem sich mehr bewegen.

Nachdenklich? Dann lesen Sie weiter!

➔ **60 Jahre: Langsam, aber stetig in Topform**

Gut trainierte 60-Jährige können so fit sein wie untrainierte 40-Jährige. Leider treiben Männer ab 64 aber deutlich weniger Sport als in ihrer Jugend. Dagegen steigern Frauen ihr Sportpensum bis 64 Schritt für Schritt. Das zeigt eine Studie der Technischen Universität Chemnitz. Erst danach nimmt die Quote wieder ab.

Dennoch ist laut Ute Blessing-Kapelke der Alterssport der am stärksten wachsende Bereich der Vereine. „Jetzt kommen die Generationen, die bereits Sporterfahrung haben und auch im Alter ihrer Lieblingssportart – sogar auf Leistungsniveau – treu bleiben“, erläutert die Referentin für Seniorensport des Deutschen Olympischen Sportbunds.

⇒ **Veränderungen des Körpers:**

- **Gelenke:** Sind Gelenke bereits geschädigt, helfen Sportarten ohne hohe Gewichtsbelastung sinnvoll. Walken ist deshalb besser als joggen, auch Schwimmen und Radfahren schonen die Gelenke ebenso wie leichtes Fitness-Krafttraining. Darüber hinaus gilt: Je weniger Gewicht ein Sportler auf die Waage bringt, desto weniger strapaziert er Knie, Hüfte & Co.
- **Koordination:** Die neuromuskuläre Koordination verschlechtert sich langsam – d. h., die Geschwindigkeit lässt nach, mit der Nervenreize in Muskelaktionen umgesetzt werden. Auch die Reaktionsgeschwindigkeit nimmt ab. Deshalb sind ältere Menschen oft tollpatschiger als junge, haben sogar manchmal Probleme, den Gang zu koordinieren und erleiden häufiger Oberschenkelhalsfrakturen. Schonung ist Gift: Schon leicht dosiertes Training schult die Motorik.
- **Muskeln:** Ab dem 65. Lebensjahr beschleunigt sich der Prozess des Muskelabbaus. Durch Sport lässt sich der altersbedingte Muskelschwund deutlich verlangsamen.
- **Psyche:** Besonders Männer fallen zu Beginn der Rente oft in ein Stimmungstief. Training tut dann nachgewiesenermaßen der Seele gut steigert die Lebenslust und fördert soziale Kontakte.

Daher...richtig trainieren: „Jetzt ist es wichtig, dass Sport so ausgeübt wird, dass er keine negativen Konsequenzen hat – man sollte sich auf keinen Fall überfordern“, empfiehlt der Sportmediziner Hans-Georg Predel. Muskeln bauen jetzt schneller ab, wenn sie nicht trainiert werden. Diesen Prozess fängt ein regelmäßiges Sportprogramm auf. Wichtig ist deshalb gerade jetzt ein ausgewogenes Training mit ebenso viel Konditions- wie Kraftkomponenten. Manches fällt jetzt nicht mehr so leicht wie früher, deshalb ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und ihm nicht die gleichen Leistungen abzuverlangen wie noch vor 20 Jahren. Sich übermäßig zu schonen wäre allerdings ein Fehler.