

Ich bewege mich genug!

Altersgerecht beweglich und leistungsfähig bleiben

Viele glauben genug für sich und ihren Körper zu tun, weshalb ein zusätzliches gezieltes, möglichst regelmäßiges körperliches Üben abgelehnt wird. Vor allem Erwachsene mittleren Alters, in dem generell gesundheitliche Schwächen die Ausnahme sind, sind äußerst schwer zu motivieren, weil sie in diesem Altersabschnitt die bereits eingetretenen geringen körperlichen Leistungseinbußen kaum wahrnehmen. Sie sehen einfach keine Veranlassung, ihren Lebensstil zu verändern.

Ist die 50 jedoch überschritten, treten physische Beschwerden oder auch in der Lebenszeit erworbene muskuläre Unausgewogenheiten deutlicher hervor. Es ist allerdings nie zu spät darüber nachzudenken, wie diesem Problem beizukommen ist. Wie also einsteigen in ein Betätigungsfeld, das bisher nur wenig Beachtung fand?

Notwendige erste Schritte

Zunächst sollte der Haus- oder ein Facharzt den individuellen Gesundheitszustand einschätzen.

Danach suchen Sie einen Fachkundigen in Sachen Bewegung / Sport auf, der Ihnen verschiedene Möglichkeiten körperlicher Betätigung aufzeigt und mit dem Sie zugleich abstimmen, welches Ziel Sie mit dem körperlichen Üben ver-

folgen. In der überwiegenden Mehrzahl der Fälle besteht es darin, das Niveau der körperlichen Leistungsfähigkeit möglichst lange zu erhalten, eventuell dies aber zunächst noch etwas zu erhöhen. Dafür reichen wöchentlich zwei bis drei Übungseinheiten zu je 40-60 Minuten aus, die Sie auch selbstständig zu Hause oder in einer Gruppe absolvieren können.

Altersgerecht körperlich leistungsfähig bleiben

Eine den Älteren gerecht werdende physische Leistungsfähigkeit zeichnet sich aus durch ein ansprechendes Niveau an Grundlagen- und Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Obwohl in jüngster Zeit auch für Ältere Normen für eine anzustrebende körperliche Leistungsfähigkeit zur selbstständigen Bewältigung des Alltags erarbeitet wurden, sollten Sie sich nicht unbedingt daran orientieren. Es könnten sich eventuell größere Lücken der eigenen Möglichkeiten eröffnen, die demotivierend wirken. Im Vordergrund sollten für Sie Ihre individuellen physischen Fähigkeiten stehen, um Ihren Lebensstil so lange wie möglich aufrecht zu erhalten.

Da sich körperliche Fähigkeiten nicht speichern lassen, sondern sie sich ab dem dritten Lebensjahrzehnt ohne wesentliche körperliche Aktivitäten rückläufig

entwickeln, ist mit zunehmendem Alter Aktivität gefragt. Jüngere Studien belegen, dass normale körperliche Aktivitäten im Haushalt und zurückgelegte Fuß- bzw. Radwege aufgrund ihrer meist geringen Intensität kein entscheidendes gesundheitsrelevantes Potenzial besitzen – ausgenommen Gartenarbeiten, die aber leider sehr witterungsabhängig sind und nur saisonbedingt ausgeführt werden.

Zur Planung künftiger körperlicher Aktivitäten

Wenn Sie über Ihre geplanten Bewegungsaktivitäten nachdenken, berücksichtigen Sie neben den konkreten Empfehlungen Ihres Arztes Ihre aktuelle tägliche Bewegungsbilanz, um eventuelle Überlastungen, die mit steigendem Alter immer wahrscheinlicher werden, möglichst auszuschließen. Ausgangspunkt ist jedoch generell, welche subjektiven Schwachpunkte Sie empfinden, die Sie ausgleichen wollen.

Sind Sie im Alltag sehr bewegungsaktiv und kommen oftmals schon im normalen Tagesverlauf für mehrere Minuten hintereinander zum Schwitzen, genügt es, wenn Sie sich wöchentlich ein- bis zweimal gezielt bewegen. Wenngleich Walking, Joggen oder anderen Ausdauerarten wegen ihrer positiven Wir-

kungen auf das kardiopulmonale System stets der Vorzug gegeben wird, so sind doch auch Kraft-, Beweglichkeits- und einfache Koordinationsübungen von großem Nutzen.

Bewegen Sie sich weniger, sollten Sie wöchentlich zwei- bis dreimal gezielt üben und diese Zeiten fest in Ihren Lebensstil integrieren. Hilfreich wäre es, wenn Sie einen Partner gewinnen, der Ihnen eine Absage / einen Ausfall der Trainingsstunde erschwert. Wollen Sie auch eine Reflexion des Übens erhalten bzw. den Erfolg Ihres aktiven Tuns einschätzen, so sind von Zeit zu Zeit kleine Tests unproblematisch einzuflechten.

Beachten Sie Belastungsregeln!

Für die im Mittelpunkt stehende konditionelle Schulung (Ausdauer / Kraft, auch Beweglichkeit) sind für Übungswillige 50+ – und insbesondere für »Neueinsteiger« bzw. selbstständig Trainierende – bestimmte Belastungsprinzipien zu beachten, um gesundheitliche Schäden so gut wie möglich auszuschließen. Ein paar Hinweise für Sie:

- Individualität: Differente genetische Potenziale und Lebensbiografien bringen unterschiedlichste Anpassungsreaktionen des Organismus auf Belastungen. Überdies sind gesundheitliche Beeinträchtigungen bzw. Auswirkungen medizinischer Eingriffe und von Medikamenten zu beachten.
- Kontinuität: Beim Aussetzen des Übens treten Rückbildungsprozesse ein, deshalb üben Sie mindestens: 1 x 90 Minu-

ten, besser 3 x 30 Minuten pro Woche. Ein bewegungsaktiver Lebensstil ist generell förderlich. Auch Variationen von Kontinuität sind möglich (saisonales Üben).

- Wechsel von Belastung und Erholung: Älteren stehen zunehmend geringere Anpassungsreserven zur Verfügung, weshalb eine gezielte Belastungssteuerung erforderlich ist, die vordergründig durch das eigene Anstrengungsempfinden erfolgen sollte (Sie müssen sich noch unterhalten können / nur leicht schwitzen). Beziehen Sie auch Puls (Faustregel: 180-Lebensalter) sowie Kalorienverbrauch (pro Übungsstunde ca. 450 kcal) mit ein und halten Sie ausreichend Pausen ein; auch übungsfreie Tage sind günstig.
- Vielseitigkeit: Mobilisieren Sie möglichst viele Organ- und Muskelsysteme. Variationen von Pausen, Umfang, Intensität, Körperübungen, Geräten und Orten wirken motivationsfördernd (keine Monotonie).

- Auswertung der Belastungswirkungen: Empfehlenswert sind – insbesondere als Basis für das weitere Üben – Übungsreflexionen, um optimale organische Anpassungen zu erzielen. Machen Sie Tests, schätzen Sie Ihre Eigenbefindlichkeit ein und lassen Sie sich evtl. sportmedizinisch überprüfen.

Viel Erfolg beim Üben!

Dr. Helmar Biering

Sportlehrer und Rückenkursleiter

Weitere Infos

Aschoff F. 2008. Wie viel Bewegung braucht der Mensch? *Z. f. Physiotherapeuten* 60,1: o.S.

Biering H. 2003. *He, Opi – wart' mal! Alter ist Zukunft – zum Erhalt körperlicher Leistungsfähigkeit im Alter*. Burgstädt: Fuchsbau Verlag

Biering H, Zeuner A. 2007. Belastungsprinzipien im Senioren-Gesundheitssport – eine Kurzcharakteristik. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*. 23: 199-202

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: