

Sport im Alter

Wer möchte es nicht: „Optimales Altern“. Jeder kommt irgendwann zum Punkt, an dem es immer wichtiger wird, seine Gesundheit aktiv zu pflegen. Während im Jugendalter ausgewählte Nahrung, Blutdruck oder Cholesterin noch keine so große Rolle spielt, wird es mit zunehmendem Alter immer wichtiger zu wissen, wie man optimal älter wird.

Was sind die Ziele des optimalen Alterns?

Studien haben gezeigt, dass allein das Alter an sich ein Risikofaktor ist. So hat eine Studie herausgefunden, dass ab einem Alter von 60 Jahren die Wahrscheinlichkeit an einer koronaren Herzkreislauferkrankung zu erkranken um 44% steigt. Deswegen ist es enorm wichtig, sich im Alter aktiv für seine Gesundheit zu bewegen. Optimales Altern beinhaltet die frühzeitige Vermeidung oder Ausschaltung von Risikofaktoren wie zum Beispiel koronare Herzkrankheiten. Außerdem ist ein Ziel des optimalen Alterns, dass mögliche chronische Alterserkrankungen positiv beeinflusst werden.

Die Vorbeugung gegen den altersbedingt zunehmenden Abbau der Körperfunktionen, Wiederherstellung oder Verbesserung und Erhalt der Leistungs- und Handlungsfähigkeit sowie der sie regulierenden motorischen und psychischen Prozesse ist nach Mechling (1999) das Ziel, das Altersport verfolgen sollte.

Das Hauptziel also ist entweder eine Verlängerung der Lebensspanne, oder eine Verkürzung der Krankheitsphase vor dem Tod. Roux sagt, dass die „Struktur und Funktion von Organen und Organsystemen, neben dem Erbgut, von Art und Umfang ihrer Aktivität bestimmt werden.“ Es ist also enorm wichtig, nicht zu glauben, die Länge seines Lebens ist bereits vorbestimmt, sondern aktiv zu werden um seine Lebensspanne und Lebensqualität selbst zu bestimmen. Man spricht vom sogenannten „konstruktiven Altern“.

Was passiert mit uns im Alter?

Zwischen dem 30. bis 70. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse um etwa 30% ab (Larsson et al. 1976). Besonders die schnellen Muskelfasern, die zur Kraftentwicklung benötigt werden, sind betroffen. Das Verhältnis der Muskelfasern im Körper verändert sich somit stark. Im Alter sind hauptsächlich die langsamen Muskelfasern vorhanden, die für die Ausdauer benötigt werden. In der Altersgruppe der über 40-jährigen haben mehr als 50% der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern Cholesterinwerte über 200 mg% (zu hoher Cholesterinspiegel). Viele kennen sicherlich das Phänomen „Bierbauch“ welches im Alter immer gewichtiger wird. Die Gründe einer solchen Entwicklung sind neben fettreicher Ernährung, zuviel Alkohol und zu viele Kalorien, Bewegungsmangel.

Wie kann der Sport helfen?

Es ist nachgewiesen, dass körperliche Aktivität den Blutdruck um 4 bis 9 mmHg senken kann. Unter körperlicher Aktivität versteht man nicht nur Krafttraining, sondern auch Gartenarbeit etc. Richtwerte des Instituts für Bewegungs- und Neurowissenschaft sind sich 5 mal die Woche a 30 Minuten zu bewegen. Sport stärkt das Herzkreislaufsystem und ihre Gefäße. Wenn man ältere, sportlich aktive Menschen betrachtet, stellt man fest, dass sie im Schnitt geistig fitter sind, als gleichaltrige, die kein Sport betreiben.

Sport ist also in jedem Fall wichtig, um seine Gesundheit zu wahren und körperlich als auch geistig leistungsfähig zu bleiben oder sich darin zu verbessern.