

Sport und Alter

(Kurzfassung eines öffentlichen Vortrags vom 23. März 2016)

Dr. Thomas Ritschard, ehem. Chefarzt Spital Aarberg

<p style="text-align: center;">Wieso Sport?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erholung vom Alltag • erhöhtes Wohlbefinden • einfach zur Freude • Naturerlebnis • Soziale Erlebnisse • bessere Kondition • höhere Leistung • bessere Stressbewältigung • zur Gewichtskontrolle • bessere Gesundheit • etc 	<p>Wieso will (oder soll?) der Mensch Sport treiben?</p>
---	--

Die wichtigsten Ausdauersportarten, Vor- und Nachteile:

Trainingsmassnahmen	Vorteile	Nachteile
Walking	gelenkschonend; gute Körperhaltung	geringe Wirkung auf Ausdauerorgane
Laufen	grosse und schnelle Wirkung auf Ausdauerorgane; gute Körperhaltung	gelenkbelastend; Dysbalancen möglich
Radfahren	gelenkschonend; grosse Wirkung auf Ausdauerorgane	Körperhaltung; Dysbalancen möglich
Schwimmen	gelenkschonend; vier Schwimmstile; grosse Wirkung auf Ausdauerorgane	wenig Wirkung auf Beine
Skilanglaufen	Ganzkörpertraining; gelenkschonend; grosse Wirkung auf Ausdauerorgane	Körperhaltung



- Körperliches Training
 - reduziert Körpergewicht
 - bekämpft Diabetes
 - senkt hohen Blutdruck
 - senkt erhöhtes Cholesterin
 - reduziert Herzkrankheiten
 - reduziert Sturzgefahr
 - fördert Kraft und Ausdauer
 - schafft Reserven
 - erhöht die Lebenserwartung

Regelmässiger Sport, insbesondere Ausdauersport, hat mannigfaltige positive Auswirkungen auf die Gesundheit

Auch für Kinder ist regelmässige sportliche Betätigung sehr wichtig und leider nicht mehr selbstverständlich

Blick vom 4.3.16

Früher Einstieg in den Sport steigert die Lebenserwartung

Wenn Kinder sich sportlich betätigen, steigt ihre Lebenserwartung. Das gilt nicht nur für übergewichtige Kinder. In einwöchigen Sportcamps können Kinder und Jugendliche ihre Lieblingssportarten testen und neue Freunde kennenlernen.

Die Ergebnisse einer Erhebung der Schulärztlichen Dienste von Basel, Bern und Zürich unter 13'732 Schülern zeigt: Jeder siebte Kindergärtner ist übergewichtig, in der Primarschule jeder fünfte und auf der Oberstufe jeder vierte. Bewegung ist auch für normalgewichtige Kinder und Erwachsene gesund. Deshalb empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO, sich täglich 30 Minuten zu bewegen.



Sport und Lebenserwartung bei 50-jährigen Männern (Uppsala, Schweden)



Wer erst nach dem 50. Altersjahr anfing, regelmässig Sport zu treiben, verbesserte nach 5 Jahren seine Lebenserwartung.

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass regelmässiger Ausdauersport die Lebenserwartung merklich verbessert. Beispiel einer Studie aus Schweden.

Spazieren, dass Spaziergänger, die eigenen Angaben nach 10 bis 16 Kilometer pro Woche unterwegs waren, mehr graue Hirnmasse bewahrt hatten als die weniger fleissigen Wanderer. Die ausdauerndsten Spaziergänger halbierten gar ihr Risiko für Gedächtnisschwund über Jahre hinweg. Erickson

Spazierer gehen zehn Kilometer pro Woche zu Fuss verringern Gedächtnisverlust im Alter.

Wer möchte nicht seine Hirnfunktionen bis ins höhere Alter bewahren? Sportliche Betätigung hilft mit, und bereits regelmässige Spaziergänge haben einen positiven Effekt, wie Forscher aus Pittsburgh (USA) während einer 13-jährigen Beobachtung feststellen konnten.

Musizieren - das beste Doping fürs Gehirn



Musizieren ist wie ein Ganzkörper-Workout fürs Gehirn

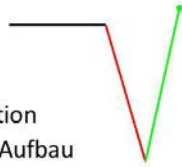
Die beste Altersvorsorge: Regelmässiges Musizieren schützt vor Demenz

Sie möchten gerne Ihre Intelligenz steigern, Ihre Kreativität erhöhen und lösungsorientiertes Handeln üben? Ihre Sozialkompetenz verbessern und bei alledem auch noch Ihr Gedächtnis stärken?

Natürlich gibt es zahlreiche spezifische Möglichkeiten zum Hirntraining (Fremdsprachen, etc). Eine sehr gute bietet das Musizieren. Gleichzeitig fördert es auch die sozialen Kontakte. Wieso sollen wir nicht das alte Instrument wieder auspacken und anfangen, mit Kindern oder Grosskindern zu musizieren?

Grundprinzip des Trainings

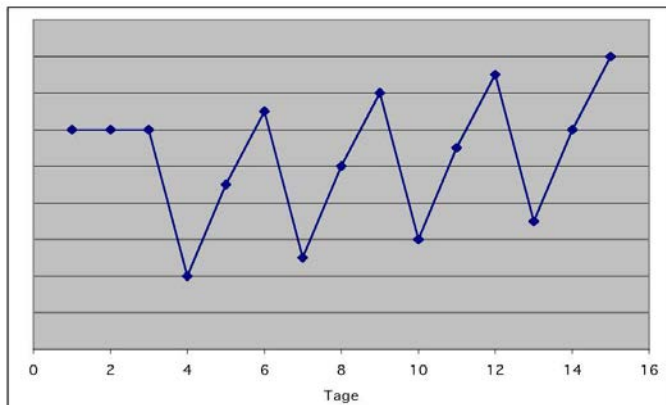
- 1.Phase:
 - Ueberschwelliger Reiz
 - Ermüdung
- 2.Phase:
 - Erholung, Regeneration
 - Ueberschiessender Aufbau



Während einer Trainingseinheit wird der Körper gefordert oder sogar ein wenig überfordert, er ermüdet.

In der darauffolgenden Ruhe- bzw. Regenerationsphase erholt er sich und baut sogar eine kleine Reservekapazität auf, um für einen allfälligen nächsten Trainingsreiz besser gewappnet zu sein.

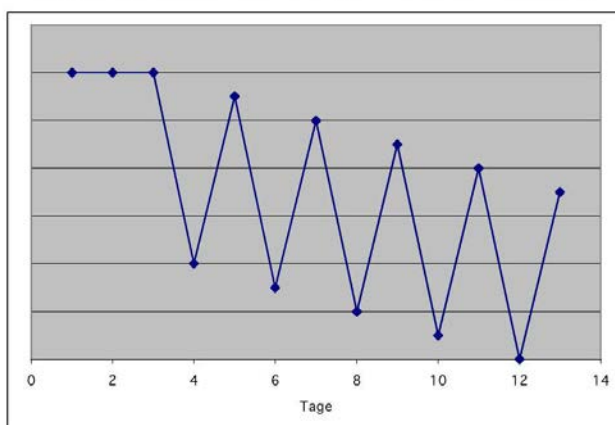
Aufbauendes Training



Wenn längerfristig in geeigneten Abständen wiederholte Trainingsreize gesetzt werden, wird die Leistungsfähigkeit messbar erhöht. Dies gilt sowohl für das Ausdauer- als auch für das Krafttraining.

(Klammerbemerkung: aufbauendes Training benötigt eine kontinuierliche Steigerung der Trainingsreize; damit sich der Körper nicht an einen ‚Trainingstrott‘ gewöhnt)

Ungenügende Erholung -> Uebertraining



Wenn die Trainingsabstände zu gross sind, kann man sein Leistungsniveau wohl erhalten, aber nicht verbessern.

Wenn die Trainingsabstände dagegen zu kurz sind, wird dem Körper die Möglichkeit der notwendigen Erholung und des überschüssigen Aufbaus genommen und das Leistungsniveau sinkt trotz grossem Trainingsaufwand.

Wie viel Regeneration?

- Zwischen 20 und 30 Jahren: 1 Tag pro Woche
- Zwischen 30 und 40 Jahren: 2 Tage pro Woche
- Zwischen 40 und 50 Jahren: 3 Tage pro Woche
- Zwischen 50 und 60 Jahren: jeden 2. Tag
- Zwischen 60 und 70 Jahren: 4 Tage pro Woche

Die Regenerationsphase ist damit genauso wichtig wie das Training selber.

Mit zunehmendem Alter nimmt die notwendige Regenerationzeit zu. Es ist aber durchaus möglich z.B. während der Regenerationszeit nach einem Lauftraining eine Krafteinheit einzuschalten.
Grundprinzip: fühle Dich erholt, bevor Du erneut trainierst.

Wie häufig trainieren?

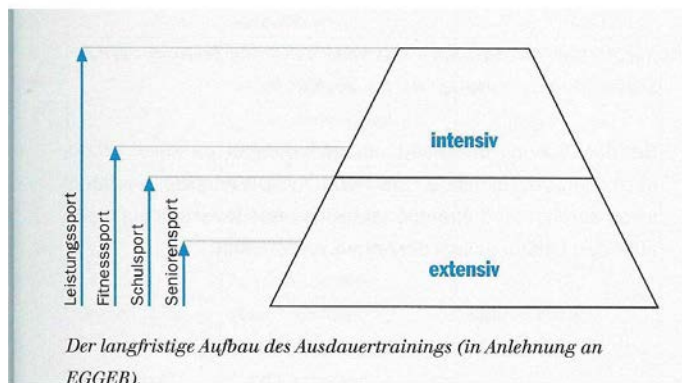
- Ausdauer: 3x pro Woche
- Kraft: 2x pro Woche

Für den Gesundheitssport ist es durchaus möglich und gerade bei älteren Menschen sinnvoll, in der Art des Trainings abzuwechseln (z.B. Joggen, Velofahren, Schwimmen). Abwechslung erhöht die Freude und reduziert die Gefahr von Ueberlastungen an Sehnen und Gelenken.

Was trainieren?



Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit gehen im Alter besonders rasch zurück und sollten gezielt gefördert werden, zumal gerade diese Faktoren für das tägliche Leben besonders wichtig sind.



Während Leistungssportler natürlich auch intensive Trainingseinheiten benötigen, soll Alters- und Gesundheitssport extensiv betrieben werden, d.h. längere Trainings dafür in geringerer Intensität.

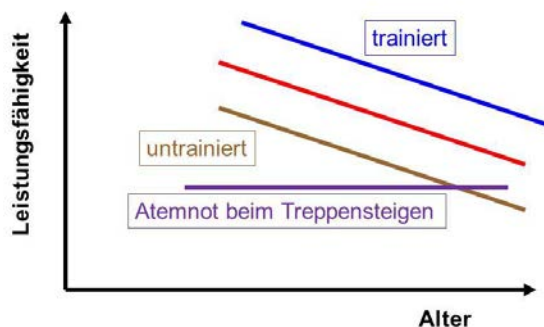
Faustregel: Du solltest Dich während des Trainings noch bequem mit Deinen (hoffentlich vorhandenen) Trainingskollegen unterhalten können.

Schaden verhindern

- konsequent Aufwärmen
- > 50 J: Gesundheitscheck
- Kraft- und Geschicklichkeitstraining
- Ueberbelastung vermeiden
- Pause bei Erkältung / Infekt
- Warnsymptome beachten
- Seriöse Vorbereitung bei Wettkampfsport

Natürlich lauern beim Sport auch Gefahren. Durch das Beachten einfacher Regeln lassen sie sich weitgehend verhindern.

Abnahme der Leistungsfähigkeit mit dem Alter



Parallel zum zunehmenden Alter ist eine kontinuierliche Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit normal und grundsätzlich nicht zu verhindern. Durch regelmässiges Training lässt sie sich aber auf jeder Altersstufe verbessern. Dies hat direkte Auswirkungen auf viele Alltagsaktivitäten.

<p>Ein trainierter Organismus hat Reserven in Phasen mit erhöhtem Bedarf</p> <ul style="list-style-type: none"> – akute Erkrankung – Unfall, Operation – Stress 	<p>Eine bessere Leistungsfähigkeit verkürzt aber auch die Heilungszeit nach Unfällen, Krankheiten und Operationen und sie erhöht generell die Heilungschancen bei schweren Erkrankungen.</p>
<p style="text-align: center;">„Healthy Ageing“</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <ul style="list-style-type: none"> » Weniger Krankheit » Weniger Behinderung » Erhaltene geistige Funktionen » Soziales Wohlbefinden </div> <ul style="list-style-type: none"> • Eine englische Studie mit über 3000 Frauen und Männern konnte zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit zum ‚Healthy Ageing‘ bei Menschen, die sich regelmässig sportlich betätigten, viel höher war, sogar wenn der Beginn erst spät erfolgte! 	<p>Auf dem Papier alt werden möchte fast jedermann, aber nicht an Körper und Geist. Regelmässige sportliche Betätigung kann mithelfen, diese Vision zu erreichen.</p>
<p style="text-align: center;">... besonders wichtig im Alter</p> <ul style="list-style-type: none"> • weniger Krankheit • weniger Stürze • weniger Abhängigkeit <p style="margin-left: 20px;">• längere Selbständigkeit</p>	<p>Ob wir unsere Selbständigkeit bis ins hohe Alter bewahren können, hängt von zahlreichen Faktoren ab. Ein Hauptfaktor ist unsere Leistungsfähigkeit. Durch regelmässiges gezieltes Training können wir sie nachhaltig verbessern und damit unsere Chancen auf eine selbständige Lebensführung erhöhen.</p>

Wann ist es zu spät?

- Es ist nie zu spät, um mit sportlichem Training zu beginnen, und es gibt auch keinen Grund, damit jemals wieder aufzuhören.
- In einer Studie konnten Hochbetagte im Alter von durchschnittlich 87 Jahren, die eben erst mit Krafttraining begannen, ihre Kraft um bis zu 200 Prozent steigern. Die rüstigen Senioren stürzten nicht nur weniger und erlitten seltener Knochenbrüche, sie steigerten auch ihre Geschwindigkeit beim Gehen und Treppensteigen um 30 Prozent.



„Früh übt sich“ ist bestimmt am besten, aber es gibt nachweislich eine gute Botschaft für jedermann:

Es ist nie zu spät!