

IN FORM

Lebenslang fit



Die Deutschen werden immer älter. Und mit dem Alter kommen auch körperliche Einschränkungen. Den körperlichen Abbau muss man aber nicht einfach hinnehmen, sondern kann mit Bewegung und Sport etwas dagegen tun. Krafttraining und Ausdauersport sind dabei genauso wichtig, wie ganz normale Alltagsbelastungen. Vorrangiges Ziel sollte ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben sein. Aber ist lebenslange Fitness nur eine Wunschvorstellung? Prof. Dr. Winfried Banzer ist seit 1995 Professor für Sportmedizin an der Goethe Universität Frankfurt am Main. Er ist Mitglied in der IN FORM Arbeitsgruppe "Bewegungsförderung" sowie im Beirat "Sportentwicklung" des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).

Im IN FORM Interview erklärt Professor Banzer wie sich ältere Menschen fit halten, welche Sportarten sich eignen und was bei einem Wiedereinstieg zu beachten ist.

IN-FORM.de: Herr Professor Banzer, ist eine lebenslange Fitness überhaupt möglich?

Prof. Banzer: Wie alle Funktionen des Menschen lassen auch die Ausdauer und die muskuläre Fitness im Alter nach. Der Rückgang aber kann durch regelmäßige Bewegung deutlich verlangsamt werden.

Wie ist es um die tatsächliche Fitness der Älteren bestellt?

Prof. Banzer: Die Daten der Zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie stimmen einen eher optimistisch: Nach der Studie sind die heute Hunderjährigen weniger eingeschränkt, als die gleiche Personengruppe vor 10 Jahren. Auch die vom Institut für Demoskopie (IfD) Allensbach durchgeführte Generali-Altersstudie 2013 legt nahe, dass die Senioren von heute alles andere als altes Eisen sind. Sie fühlen sich rund 10 Jahre jünger als sie tatsächlich sind und nehmen am Leben sehr aktiv teil.

Darf und sollte jeder ältere Mensch noch Sport treiben?

Prof. Banzer: Jeder sollte versuchen, sich so viel zu bewegen, wie es geht. Es muss nicht unbedingt Sport sein. Hockergymnastik, Gymnastik im Bett oder ein Spaziergang – jede Bewegung ist besser als keine. Akute Erkrankungen stellen jedoch eine Gefahr dar, bis die abklingen, muss man pausieren. Der Hausarzt oder ein Sportmediziner kann abklären, ob Senioren medizinische Einschränkungen haben, welche die eine oder andere Form der Bewegung eher ausschließen.

Wie viel Sport sollten Senioren treiben?

Prof. Banzer: Die aktuellen gesundheitsorientierten Empfehlungen sprechen nicht vom Sport, sondern von gesundheitswirksamer körperlicher Aktivität oder Bewegung. Der Unterschied ist wichtig: körperliche Aktivität schließt auch Bewegung im Alltag, wie beispielsweise zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit zu fahren oder auch Gartenarbeit mit ein. Die aktuellen wöchentlichen Mindestempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation lauten: 2,5 Stunden aerobe Aktivität mit moderater Intensität plus 2-3-mal muskelkräftigende Aktivität sowie zusätzliche Balance und Flexibilitätsübungen.

Kraft, Herz-Kreislauf-System, Rücken - welche Ziele sind für ältere Menschen realistisch? Welche Erwartungen sind zu hoch?

Prof. Banzer: Den meisten älteren Menschen schweben keine Hochleistungssportziele vor Augen, sondern allen voran, die Hoffnung, möglichst lang selbstbestimmt und mit möglichst wenigen Einschränkungen zu leben. Regelmäßige körperliche Aktivität, die das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur beansprucht, kann hierbei eine immens wichtige Rolle spielen. Studien zeigen, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Auftreten von chronischen Erkrankungen und funktionellen Einbußen um Jahre verzögern kann. Das Alter schließt allerdings sportliche Hochleistung keineswegs aus. Immer mehr Senioren betreiben Sport leistungsorientiert und nehmen an Wettkämpfen teil. Wichtig ist hier, dass sie sich von Fachleuten betreuen lassen, und ihre Belastungen nicht abrupt steigern.

Welche konkreten Sportarten oder Bewegungen sind für ältere Menschen geeignet?

Prof. Banzer: Wer früher schon aktiv war, kann gerne die Sportart weiter betreiben, die er

zuvor bereits gemacht hat. Neueinsteiger, die vielleicht weniger sportaffin sind, sollten sich Sportarten aussuchen, die keine extreme Belastungen und Anforderungen (z.B. Koordination) mit sich bringen und bei denen das Verletzungsrisiko niedrig ist. Walken, Fahrradfahren, Schwimmen und Aquagymnastik stehen bei Senioren hoch im Kurs.

Was muss man beim Wiedereinstieg in den Sport beachten?

Prof. Banzer: Ein sportmedizinischer Check up ist unbedingt zu empfehlen, wenn jemand zuvor längere Zeit inaktiv war. Das ist wichtig, um mögliche Schädigungen oder Einschränkungen aufzudecken. Wiedereinsteiger sollten es zudem langsam angehen lassen, den Umfang und Intensität ihrer Aktivität peu à peu steigern und sich realistische Ziele setzen. Bewegung muss nicht hochintensiv sein, um gesundheitliche Effekte hervorzurufen, entscheidend ist die Regelmäßigkeit.

Wie können sich ältere Menschen zu mehr Bewegung und Sporttreiben motivieren?

Prof. Banzer: Eine wichtige Rolle können hier das soziale Umfeld, die Familie, Freunde oder Nachbarn spielen. Wer sich unterstützt fühlt, bleibt eher dabei. Viele Untersuchungen zeigen auch, dass (Haus)Ärzte, die in der Regel eine lange und vertrauensvolle Beziehung zu den Patienten haben, auch eine wichtige Rolle spielen können.

Gibt es gelungene Beispiele für Programme zur Bewegungsförderung bei Älteren?

Prof. Banzer: Viele Träger und Initiativen engagieren sich in diesem Bereich. Außerdem bieten immer mehr Vereine Kurse speziell für diese Altersgruppe an. Beispielsweise das Bewegungsprogramm "fit für 100" ist ein Seniorensportprojekt, welches speziell auf die Gruppe der Menschen im vierten Lebensalters (80+) ausgerichtet ist. Ziel des Projektes ist es, mehr Alltagskompetenz bei Hochaltrigen zu erreichen und zu erhalten.

- Weitere Informationen zum Projekt „fit für 100“ finden Sie unter www.ff100.de
- Publikationen zu den Themen Ernährung und Bewegung finden Sie in der Rubrik **IN FORM Flyer und Broschüren** - Ernährung und Bewegung im Alter im IN FORM Profiportal
- Unter „**Wissen**“ finden Sie zu der Zielgruppe „Ältere“ viele weitere Informationen und Anregungen zu einer lebenslang gesunden Lebensweise.

IN FORM EXPERTEN

Unsere Experten geben Einblicke in spannende Sportangebote und neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Die Interviewten und ihre Organisationen sind Teil der IN FORM-Arbeitsgruppe „Bewegungsförderung“.

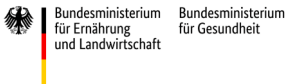
Die Arbeitsgruppe „Bewegungsförderung“ hat gemeinsam ein Positionspapier entwickelt, das Empfehlungen zur täglichen Bewegung enthält und darüber hinaus Hinweise gibt, wie die Bewegungsförderung in Deutschland vorangebracht werden

kann.

WEITERE IN FORM ARBEITSGRUPPEN

Die Arbeitsgruppe „Qualitätssicherung“ einen Online-Leitfaden zur Qualitätssicherung erstellt, der Projektnehmer in der Prävention und Gesundheitsförderung unterstützt. Desweiteren erarbeitete sie einen Online-Leitfaden zur Evaluation von Projekten.

Die Arbeitsgruppe „Kommunikation“ bringt ihr Fachwissen ein, um Projektnehmern die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, aber auch die Kommunikation zu Unterstützern und Partner zu erleichtern. Dazu wurde der „Leitfaden Kommunikation“ entwickelt.



Link zur Webseite:

<https://in-form8.prod.se.ble.de/in-form/experten/lebenslang-fit/>