

Wohlfühlfaktor Bewegung

Bewegung und Sport als Motor für Lebensfreude und Gesundheit legen die Experten auf der SENaktiv älteren Menschen ans Herz. Wichtig ist jedoch, sich auf die richtige Art sportlich zu betätigen.



Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“ Diese Lebensphilosophie rücken die Referate zum Thema „Sport im Alter“ in den Mittelpunkt. Der Haller Facharzt für Innere Medizin, Sportarzt und Ernährungsmediziner Dr. Kurt Moosburger ruft daher in seinem Vortrag auf: „Add life to years, not years to life!“

„Wellness“-Fitness für Wohlstandsmenschen

Den Jahren Leben geben können Menschen allen Alters durch körperliche Aktivität, erläutert der Arzt. Dabei bedürfe es nicht unbedingt eines systematischen Trainings, denn die wissenschaftlichen Zahlen belegen: Ein bis zwei Stunden Sport pro Woche reichen bereits aus, um das Risiko einer Herzerkrankung um 40 Prozent zu senken. Umgekehrt führt Bewegungsmangel zu weniger Wohlbefinden: „Der Mensch unserer Wohlstandsgesellschaft, der ‚homo industrialis‘, bewegt sich immer weniger, obwohl er eigentlich genetisch noch auf regelmäßige körperliche Aktivität programmiert ist, weil seine biologische Evolution nicht mit der gesellschaftlichen und technologischen Entwicklung Schritt gehalten hat.“ Herzkreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen

des Bewegungsapparates, Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck – mit regelmäßiger Bewegung kann zahlreichen Zivilisationsleiden vorgebeugt werden, ruft Dr. Moosburger sowohl Ärzte auf, ihren Patienten Sport wie ein Medikament zu verordnen, als auch jeden Einzelnen, sich mehr und gezielt zu bewegen. „Es geht mit 60 nicht mehr darum, so schnell und so stark sein zu wollen wie mit 25, sondern in erster Linie um das körperliche Wohlbefinden. Das moderne Stichwort für Fitness im fortgeschrittenen Alter heißt ‚Wellness‘, gleichbedeutend mit ‚Sich wohl und gesund fühlen‘, legt der Facharzt fest.

Kraft- und Ausdauertraining

Speziell älteren Menschen rät der Fachmediziner, sich für ein persönliches Fitnessprogramm ausführlich beraten zu lassen, um die Trainingsgestaltung an die körperliche Leistungsfähigkeit individuell anzupassen. Besonders Trainingsanfänger sollten anfangs beim Ausdauertraining die richtige „Dosis“ in Form einer Unter- und Obergrenze der Trainingsherzfrequenz beachten. Die oftmals deklarierte Marke „Puls 130“ sieht der Arzt als unzumutbar. Die Herzfrequenz ist eine individuelle Größe, an der man sich nicht unbedingt orientieren kann. Bei der Auswahl der Trai-

ningsarten empfiehlt Dr. Kurt Moosburger die Kombination von Kraft- und Ausdauertraining. Ausdauertraining macht nicht nur die Muskeln ausdauernder, sondern stärkt auch das Herz-Kreislauf-System und kann so das Herzinfarktrisiko mindern. Krafttraining bewirkt je nach „Dosis“ die Erhaltung bzw. Steigerung der Muskelmasse und Muskelkraft sowie bei zweckmäßiger Ausführung auch eine Verbesserung der Koordination und der Beweglichkeit. So kann der Sturzneigung im höheren Alter vorgebeugt werden. Beide Trainingsformen können erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte bessern, vor allem wenn durch den gesteigerten Energieumsatz Übergewicht abgebaut wird. Auch Alltagsaktivitäten wie Gartenarbeit oder aktives Spielen mit Kindern empfiehlt der Arzt.

Spezielles Training bei Diabetes

Auch bei Diabetes wirkt Bewegung als „Medikament“. Individuell abgestimmte Übungen und gezielte Trainingseinheiten stellt das Projekt „Aktiv Bewegt“ des Ministeriums für Gesundheit, Familie und Jugend gemeinsam mit dem Bundeskanzleramt, Fond Gesundes Österreich vor. In Tirol betreut die Sportunion die achtwöchigen Programme für Diabetes Mellitus Typ 2-Patienten. Referent Mag. Johannes Sonderegger erörtert in seinem Vortrag „Diabetes und Bewegung – Vorbeugung? Therapie? Spaß?“ die Grundlagen des gezielten Trainings und regt die Zuhörer an, die Freude am Sport zu entdecken. Außerdem rät er, passende Gesundheitsangebote im Heimatorten zu suchen, um weiter aktiv sein können.

Fitness-Motivation für den Alltag

Konkrete Anregungen, wie Fitness in den täglichen Lebensablauf integriert werden kann, liefert der Vortrag von Philipp Rainer „Leben Sie los“. Wie beginnt man ein Training, welche Trainingsarten passen zum Persönlichkeitstyp, wie können Beschwerden mit Sport kombiniert werden? Auch das Thema „Angstbewältigung nach Verletzung“, das speziell ältere Menschen oft betrifft, wird hinterfragt. ■