

Hohe Lebensqualität durch Bewegung



Wollen Sie auch im Alter mobil und selbstständig bleiben? Das Rezept für eine hohe Lebenserwartung bei guter Lebensqualität heisst: richtige und regelmässige Bewegung. Und es ist nie zu spät, damit anzufangen. Das bestätigt Dr. Oliver Faude, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel.

Was ist beim Sporttreiben mit 55 plus anders als mit 30?

Mit 30 ist der Zenit erreicht für den Aufbau an Kondition und Kraft. Danach geht die Leistungsfähigkeit zurück. Dieser Rückgang kann aber mit regelmässiger Bewegung und gezieltem Training verlangsamt werden. Dabei gibt es eigentlich keine Einschränkungen. Es sind oftmals eher Erkrankungen, die einen im Alter dazu veranlassen, das Training anzupassen, sich eine neue Bewegungsform oder eine neue Sportart zu suchen. Wichtig ist, sich mindestens 2½ Stunden in der Woche mit Alltagsaktivitäten oder Sport bei mittlerer Intensität zu bewegen – oder 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität. Ideal sind ergänzend dazu zwei Mal wöchentlich Kraft- und Gleichgewichtstrainings. Übrigens, manch ein 70-Jähriger ist fitter als ein untrainierter 30-Jähriger.

Welches sind aus Ihrer Sicht geeignete Bewegungsformen?

Das ist sehr individuell. Gut ist, was Spass macht und keine Beschwerden auslöst. Die Kombination ist wichtig: Ausdauer, Krafttraining und Gleichgewichtsübungen. So ist es sehr gut, wenn man oft und lange Fahrrad fährt, walkt oder schwimmt. Ergänzt werden sollte es beispielsweise mit Tai-Chi, Yoga, Pilates oder ähnlichen Bewegungsformen, die Kraft und Gleichgewicht trainieren.

Ideal ist Mannschaftssport, denn er vereint alle Komponenten. Beim Fussball beispielsweise bewegt man sich mit hoher Intensität, kräftigt die Muskulatur, verbessert die Koordination und stärkt die Knochen. Nicht zu vergessen ist dabei der soziale Aspekt. Bewegung in der Gruppe motiviert, macht Spass und ermöglicht Kontakte.

Ist es sinnvoll, erst im Alter mit Sport zu beginnen?

Auf jeden Fall. Menschen, die aktiv sind, tun etwas für ihre Gesundheit, egal in welchem Alter. Die Risiken für Herz-Kreislauf- oder Stoffwechsel-Erkrankungen sinken, orthopädischen Beschwerden kann vorgebeugt werden. Der neue Sport sollte einfach langsam angegangen werden. Alle Neu- und Wiedereinsteiger sollten sich zuerst ärztlich untersuchen lassen. Wichtig ist, dass bestehende Erkrankungen erkannt werden, damit dies bereits bei Trainingsbeginn berücksichtigt werden kann. Der Knackpunkt beim Einstieg ist oftmals die Einsicht und Erkenntnis, dass der Lebensstil geändert werden muss. Durch die langfristige Umstellung steigen Lebenserwartung und -qualität. Übrigens reichen für den Anfang drei Mal 10 Minuten Bewegung pro Tag, anstatt der täglichen halben Stunde. Den sportlichen Einstieg erleichtern können auch technische Hilfsmittel wie beispielsweise E-Bikes.

Es ist nicht jedermanns und -fraus Sache, in ein Fitnessstudio zu gehen. Gibt es Alternativen?

Übungen zur Kräftigung und für das Gleichgewicht müssen nicht zwingend an Geräten gemacht werden. Mit einer Matte und vielleicht sogar mit ein paar Hanteln oder einem Theraband lassen sich gezielte Übungen auch zu Hause ausführen. Gute Anleitungen gibt es auf DVDs, im Internet oder in Büchern – beispielsweise aus der Reihe «Kräftig altern» (www.kraeftig-altern.ch).

Haben Sie weitere Tipps für den Alltag?

Wer viel sitzend arbeitet, soll von Zeit zu Zeit aufstehen, im Stehen oder Gehen lesen – überhaupt sollten inaktive Zeiten verkürzt werden. Weitere Kleinigkeiten lassen sich gut in den Tagesablauf einbauen: Einbei-



nig Zähneputzen oder auf den Zehenspitzen und auf den Fersen balancieren. Besorgungen können oft auch gut zu Fuss oder mit dem Fahrrad gemacht werden. Die Treppe anstelle des Lifts nehmen. Vermehrt wieder tanzen gehen und sich Gesellschaft suchen. Miteinander macht Bewegung noch mehr Spass und die Motivation ist hoch.

Woher wissen Sie eigentlich, wie sich Mann und Frau über 55 richtig bewegen?

Wir betreiben Studien. So prüfen wir beispielsweise, wie sich das Treppensteigen auf die Fitness auswirkt, welches geeignete Bewegungsformen sind, wie sich Stürze verhindern lassen oder wie man «richtig» stürzt. Wir lassen Seniorinnen und Senioren auf einem gespannten Band (Slackline) balancieren und beschäftigen uns aktuell gerade mit Pilates und dessen Wir-

kung auf die Rumpfkraftigung und Verbesserung des Gleichgewichts.

Wie halten Sie sich fit?

Ich spiele Fussball, fahre Ski, laufe und trainiere im Krafraum. Einmal wöchentlich treffen wir uns in der Mittagspause zum Fussball- oder Volleyballspielen und zu einer Reihe anderer Sportarten. Sportliche Aktivität kann die kognitiven Leistungen verbessern und somit auch die Arbeitsleistung erhöhen. So ist beispielsweise Jogging oder Walking im Wald das beste Gehirntaining – egal in welchem Alter.

Interview: Belinda Iten-Signorell



Zur Person

Dr. Oliver Faude arbeitet seit 2011 an der Universität Basel. Er ist Stellvertretender Leiter des trainings- und bewegungswissenschaftlichen Arbeitsbereichs im Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit; sein Forschungsschwerpunkt ist die Bewegungsintervention mit Kindern sowie Seniorinnen und Senioren. Der Vater von zwei Kindern ist 39 Jahre alt und lebt mit seiner Familie in Deutschland.