PRESSEINFORMATION Wels, Dezember 2021

2022: Mit sportlichen Vorsätzen ins neue Jahr

Optimales Training mit 60 plus

Eine Studie der TU Chemnitz besagt, dass gut trainierte 60-Jährige so fit sein können wie untrainierte 40-Jährige. Das Aktivitätslevel nimmt bei Männern ab 64 allerdings ab, wohingegen es bei Frauen bis zu einem gewissen Grad sogar steigen kann. Gemeinsam mit den MediFIT-Sportwissenschaftern zeigt das Klinikum Wels-Grieskirchen im Faktencheck, wie sehr man den Körper in diesem Alter fordern soll – oder auch nicht.

„Tu heute etwas, für das dir dein zukünftiges Ich danken wird“, rät Trainingstherapeut Michael Pfob. Regelmäßiges Training hält nicht nur fit, sondern beugt auch altersbedingtem Muskelschwund, Pensionsschock und der Abnahme neuromuskulärer Koordination vor. Im Interview erklärt der Sportwissenschafter die „Dos and Don’ts“ für sportliche Aktivität ab 60 plus.

Was tun, wenn die Gelenke bereits geschädigt sind?

„Dann ist es wichtig, gelenksschonende und knorpelernährende Bewegungsformen auszuüben, wie moderates Radfahren, Crosstraining, klassisches Langlaufen oder Nordic Walking, sowie die gelenksstabilisierenden Muskelgruppen mit adäquaten Übungen zu kräftigen. Ganz vorn in Sachen Gelenkschonung ist das Schwimmen, weil das Wasser Auftrieb gibt und weniger Gewicht auf den Gelenken lastet. Schwimmer fühlen sich nicht umsonst ‚schwerelos‘. Weitere Pluspunkte: Schwimmen birgt ein niedriges Verletzungsrisiko, verbessert die Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislauf-System.“

Wie kann man die neuromuskuläre Koordination wieder verbessern?

„Die Fähigkeit, auf unvorhersehbare Ereignisse schnell und präzise zu reagieren, schützt vor Verletzungen, vor allem im Alter. Als neuromuskulär bezeichnet man das Training, wenn Zentralnervensystem und Bewegungsapparat gleichermaßen gefordert werden bzw. wenn es um klassische Koordinationsaufgaben, wie das Wahrnehmen einer körperlichen Positionierung oder das Erlernen, Steuern und Anpassen von Bewegungen, geht. Das funktioniert über Körpergewichtsübungen, die unser Balancegefühl fordern, sowie über Gehirnfitnessübungen, die Bewegungsaufgaben mit kognitiven Aufgaben verknüpfen.“

Wie lässt sich der altersbedingte Muskelschwund verlangsamen?

„Gezieltes Krafttraining für Senioren hält den Körper in Schwung und verlangsamt den Abbau von Muskelmasse. Zudem wirkt es sich im höheren Alter noch überaus positiv auf die Lebenserwartung

aus. Auch der Testosteronspiegel lässt sich durch regelmäßiges Krafttraining wieder steigern, was dem Muskelschwund entgegenwirkt. Zweimal pro Woche sind das Optimum beim Krafttraining (Kräftigung der großen Muskelgruppen). Außerdem gewinnt eine ausreichende Eiweißzufuhr über die Ernährung mit steigendem Alter an Bedeutung. Für normalgewichtige Männer ab 65 Jahren wird eine Eiweißzufuhr von 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag empfohlen. Der Eiweißbedarf steigt bei erhöhtem Körpergewicht sowie bei Krafttraining, womit für den Großteil der männlichen Senioren 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag zu empfehlen sind."

Ist regelmäßiges Training geeignet, um dem Pensionsschock zu begegnen?

„Bei einem gesundheitsorientierten Training stehen gerade mit zunehmendem Alter die gesundheitsförderlichen und präventiven Aspekte im Vordergrund. Ältere Menschen können durch regelmäßiges Training maßgeblich zu ihrer Gesundheit beitragen. Herz, Lunge und Kreislauf arbeiten besser, erhöhter Blutdruck sinkt und die Blutfettwerte werden positiv beeinflusst. Auch lassen sich Entzündungsprozesse durch sportliche Aktivität eindämmen, das Risiko für Osteoporose kann durch eine dosierte Belastung der Knochen gesenkt werden. Regelmäßiges Training sorgt für Routine und Struktur im Alltag, gesellschaftlichen Austausch und kann so dem Pensionsschock gezielt entgegenwirken."

Wie trainiert man richtig im Alter?

„Wiedereinsteigern und jenen, die erst im Alter Sport für sich entdecken, ist zu regelmäßigen sportmedizinischen Untersuchungen zu raten. Die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems, der Status der Gelenke, Bänder und Sehnen, wichtige Blutwerte und andere Informationen über den Gesundheitszustand werden dabei erfasst. Wichtig ist eine gründliche Anamnese hinsichtlich bestehender Beschwerden und früherer Erkrankungen: Auf Basis eines ausführlichen Gesprächs sowie der vorhandenen Untersuchungsdaten werden aus sportärztlicher Sicht Empfehlungen ausgesprochen, welche Sportart individuell günstig ist oder nicht."

Was zählt zu den Don'ts?

Kein falscher Ehrgeiz! Nicht überfordern, dafür richtig trainieren: Manches fällt jetzt nicht mehr so leicht wie früher, deshalb ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und ihm nicht die gleichen Leistungen abzuverlangen wie noch vor 20 Jahren. Sich übermäßig zu schonen, wäre allerdings ein Fehler.

Meiden Sie außerdem gelenksbelastende Sportarten mit abrupten Stopp-Bewegungen und kurzen, aber starken Belastungsphasen! Zum Beispiel Fußball, Tennis oder Handball sind mit zunehmendem Alter aufgrund des Gelenksverschleißes eher weniger geeignet.

Gesundheit geht vor! Wenn Sie unter Krankheiten, Verletzungen oder anderen Beschwerden leiden,

kann es ratsam sein, zunächst Ihren Haus- oder Facharzt aufzusuchen, um herauszufinden, ob vor der Aufnahme des Trainings etwas Besonderes zu beachten ist. Vorsicht ist bei manchen Herzkrankheiten geboten!

Überforderung vermeiden! Beachten Sie ab 60 Jahren die verlängerten Regenerationszeiten Ihres Körpers und gönnen Sie sich nach dem Sport ausreichend Ruhe! Setzen Sie regenerationsfördernde Maßnahmen: Trinken Sie ausreichend (keinen Alkohol), ernähren Sie sich ausgewogen und sorgen Sie für sieben bis acht Stunden Schlaf!

Weiterführende Informationen:

Tipp: Sportanfängern wird geraten, nicht kurz und intensiv, sondern länger mit einer moderaten Herzfrequenz zu trainieren. Trainierte Sportler, die ihre Leistung steigern möchten, können dagegen ihren Puls bei intensiven Trainingseinheiten mehrmals in die Höhe treiben. Generell sollten 80 Prozent des Trainings im sogenannten „aeroben Bereich“ stattfinden. Bei dieser Form der Energiegewinnung wird beim Verbrennen von Kohlenhydraten und Fetten Sauerstoff verbraucht. Der aerobe Energiestoffwechsel findet bei niedriger bzw. moderater Trainingsbelastung statt. Wer beim Ausdauertraining ohne Probleme ganze Sätze sprechen kann, befindet sich noch im aeroben Bereich.

Bild: KWG_Pfob_Michael_Mag_BA_mediFIT_133_2019.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen
Bildtext: Mag. Michael Pfob, BA, Trainingstherapeut und Sportwissenschafter, mediFIT

Bild: KWG_mediFIT_ergo_DSC08472.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen
Bildtext: Moderates Radfahren, Crosstraining, klassisches Langlaufen und Nordic Walking zählen zu den gelenksschonenden und knorpelernährenden Bewegungsformen.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at
Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit mehr als 30 medizinischen Abteilungen, 1.248 Betten und rund 3.950 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 72.000 stationäre Entlassungen jährlich, das entspricht rund 17 Prozent der stationären Leistung Oberösterreichs. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Rückfragen an:
Mag. Renate Maria Gruber, MLS, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,
Tel: +43 7242 415 - 93270, Mobil: +43 699 1492 3270
E-Mail: renate.gruber@klinikum-wegr.at