

Fit und beweglich gegen die Altersschwäche

Anti-Aging



Es beginnt mit dem verlegten Schlüssel, steigert sich über die Jahre oft kontinuierlich: die Vergesslichkeit. Sport ist eine Möglichkeit, das Gehirn fit zu halten. Nicht zu unterschätzen ist auch die Bewegung im Alltag.

Sie wirkt und ist deutlich lebensverlängernd. Die körperliche Aktivität pro Tag korreliert mit der Alterserwartung und Lebensqualität und ist dementsprechend wichtig.

Es lohnt sich, Treppen steigen statt den Lift zu nehmen, zum Einkaufen mit dem Rad statt dem Auto zu fahren.

Im Alter verändert sich Folgendes im Körper:

- **Gehirn** Sport hält das Gedächtnis fit, denn durch Bewegung tauschen sich die Botenstoffe im Gehirn besser aus und wirken so der Verkalkung entgegen. Internationale Studien zeigen, dass Sport den Alterungsprozess des Gehirns bremst und daher vor Demenz schützen kann. Frauen und Männer über 65 erkrankten seltener an Alzheimer, wenn sie

wöchentlich mindestens 15 bis 30 Minuten sportlich aktiv waren.

- **Koordination** Sport schult die Koordination, schützt vor Stürzen und lässt Senioren glimpflicher fallen als ihre unспортlichen Altersgenossen. Sollte es doch einmal zu einem Knochenbruch kommen, erholen sich trainierte Ältere schneller von ihren Verletzungen als Bewegungsfaule in der Vergleichsgruppe.

- **Knochen** Im Alter nimmt die Knochendichte stark ab. Das liegt selten an einem Kalzium- oder Magnesiummangel, sondern an Bewegungsarmut und fehlender Beanspruchung des Skelettsapparats.

- **Herz-Kreislauf-System** Im Alter sinken Herzleistung und Funktion des Gefäßsystems. Durch Atherosklerose verlieren die Gefäße ihre Flexibilität. Sport wirkt dem entgegen und hält das Herz-Kreislauf-System jung.

- **Muskeln** Der Mensch verliert bis zu seinem 80. Lebensjahr 20 bis 40 Prozent seiner Muskelmasse. Bei bettlägerigen oder kranken Personen

kann der Prozentsatz noch höher liegen. Die sogenannte Sarkopenie - ein durch Bewegungsmangel verursachter Muskelschwund - können aber selbst 90-Jährige durch Krafttraining noch umkehren.

- **Blutzucker** Sport ist gut für den Zuckerstoffwechsel, denn er erhöht den Zuckerverbrauch in der Muskulatur, steigert die Zuckerverwertung im Ruhezustand und verbessert die Wirkung der blutzuckerregulierenden Hormone Insulin, Cortisol oder von Wachstumshormonen. Damit sinkt auch das Risiko für Altersdiabetes.

Richtig trainieren

In höherem Alter ist es besonders wichtig, die Muskelmasse zu erhalten. Zusätzlich dazu beugt ein Flexibilitäts- und Koordinationstraining Stürzen vor oder lässt sie glimpflicher ablaufen. Studien haben mit der verbreiteten Meinung aufgeräumt, dass Krafttraining das Herz-Kreislauf-System von Senioren zu sehr belastet, weil es den Blutdruck erhöht. Ältere sind in punkto Koordination aber nicht



mehr so flexibel und brauchen deshalb einen guten Geräteapparat. Geführte Übungen verhindern Fehlhaltungen, also empfehlen sich beispielsweise geführte Hanteln statt eines freien Hantel-Trainings.

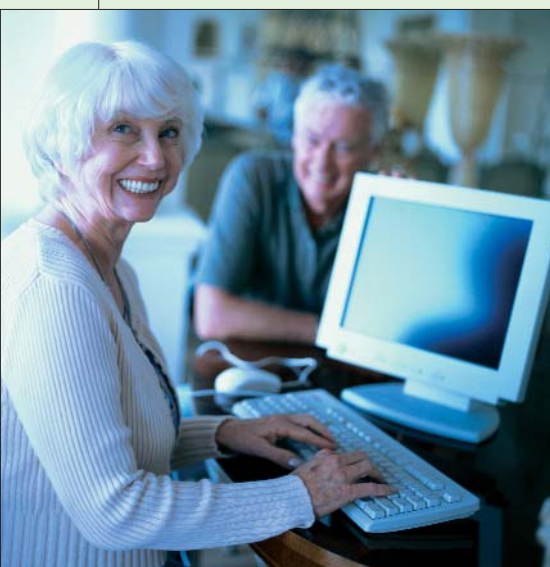
Wichtig sind auch entsprechende Ruhepausen zwischen den einzelnen Trainingseinheiten und die vernünftige Auswahl der Gewichte.

Herzpatienten oder Patienten mit Bluthochdruck sollten vorher mit ihrem Arzt sprechen.

Training fürs Gehirn

Sport, Musik, Sex und ein bisschen Alkohol verbessern die Denkleistung! Der Gehirnexperte Ernst Pöppel aus München gibt daher einige Tipps für kluge Köpfe:

Aufmerksam und konzentriert arbeiten, vernetzt denken und Zusammenhänge glasklar erkennen, denn wir verlangen von unserem Gehirn täglich Spitzenleistungen. Die wenigsten trainieren aber gezielt, um ihr Denkorgan fit für die Anforderungen zu machen.



Im Fokus der Gehirnforschung steht aktuell das Handlungsgedächtnis. Es verarbeitet unter anderem Bewegungsmuster. Profisportler nutzen die Erkenntnisse aus der Forschung bereits seit einigen Jahren in der Vorbereitungsphase für den Wettkampf. Formel-1-Fahrer beispielsweise gehen vor dem Rennen in Gedanken jede Etappe der Strecke durch, planen Bremsen und Beschleunigen in ihrer Fantasie - ebenso wie Ski- oder Bobfahrer vor dem Wettkampf. Brain-Training beschränkt sich jedoch nicht nur auf geistige Wiederholung. Ernst Pöppel, erklärt: „Das Gehirn ist mit all seinen Leistungen ganz davon abhängig, welchen Lebensstil wir haben. Und hier kann jeder gezielt aktiv werden.“

Prävention: Gesund leben

Eine bewusste Lebensweise bietet die besten Chancen, gesund und fit bis ins hohe Alter zu bleiben. Darüber hinaus schützen eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung vor Krankheiten wie Krebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Krankheiten wie Bluthochdruck, Krebs oder Gicht, Vorfälle wie Herzinfarkt oder Schlaganfall verschlingen jährlich Summen in astronomischen Höhen.

Ärzte, Politiker und Gesundheitsexperten sind sich einig: Mehr Vorbeugung ist nötig, um das Gesundheitswesen auf Dauer bezahlbar machen zu können. Fachleute rechnen mit einer Kostensenkung um ein Drittel, wenn sich jeder Mensch vernünftig ernährt, ausreichend bewegt, auf Nikotin und übermäßig Alkohol verzichten würde.

Doch Krankheit ist nicht nur ein Kostenfaktor. Hinter den Ausgaben stehen Schicksale: Ein Schlaganfall beispielsweise kann das Leben einer ganzen Familie verändern, weil der Vater nun auf einen Rollstuhl angewiesen ist. Eine Brustkrebs-Patientin hat womöglich ein Leben lang Angst vor einem Rückfall, ein Infarkt-Geschädigter muss unter Umständen in Frührente.

Vielen der Leiden sind wir nicht schutzlos ausgeliefert. Ärzte verstehen das komplexe Zusammenspiel

von Genen und Umweltfaktoren, Ernährung und Bewegung, Medikamenten und Hormonen immer besser. Damit eröffnen sie jedem Einzelnen die Möglichkeit, für seine Gesundheit Verantwortung zu übernehmen - und damit aktiv daran zu arbeiten, fit bis ins hohe Alter zu bleiben.

Werden Sie 100 Jahre alt?

Der Mensch wird maximal rund 120 Jahre alt. Lebensumstände und -stil entscheiden mit über die persönliche Lebensspanne.



Die Lebenserwartung im Mittelalter lag noch zwischen 40 und 50 Jahren. Heute können neugeborene Knaben 76,9 Jahre und neugeborene Mädchen 82,3 Jahre werden. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die durchschnittliche Lebenszeit 2050 bei rund 90 Jahren liegen könnte.

Sicher ist: Wir sind nicht unsterblich.

Und wie alt wir werden können, hängt von vielen Faktoren ab, etwa vom Geschlecht: „Bis zu den Wechseljahren schützen die Sexualhormone Frauen vor vielen chronischen Krankheiten“, so Alfred Wolf, Gynäkologe und Anti-Aging-Experte in Ulm. Neben erblichen Faktoren ist der Lebensstil entscheidend: So verkürzt jede Zigarette statistisch betrachtet das Leben um sieben Minuten. Auch Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, eine ungesunde Ernährung und die persönliche Einstellung beeinflussen, wie lange wir leben.