

Der Körper braucht Ausdauer und Kräftigung – ein Leben lang

Koordination verbessern und klassischen Krankheiten vorbeugen

Von Rainer Wittmann

„Bewegung und Sport sind kein Luxus sondern Notwendigkeit, den Körper funktionieren zu lassen.“ Die Sportwissenschaftlerin Antje Hofmann, seit acht Jahren Leiterin des Trainingsbereichs des RFZ Rückenentrums im Gewerbepark, bringt es auf den Punkt. Und doch sollte im Alter nicht wild drauf los sondern individuell auf die Möglichkeiten abgestimmt trainiert werden.

Bewegung ab 50 ist ebenso wichtig wie Bewegung bis 50. Denn der Körper ist darauf ausgelegt, durch Bewegung alle nötigen Funktionen aufrecht zu erhalten. So gilt als Faustformel: Wer regelmäßig seine Ausdauer trainiert und den Körper ganzheitlich kräftigt, hält sich gesund.

Gerade im Alter ist es wichtig, nicht nur die Koordination aufrechtzuerhalten sondern auch klassischen Alterskrankheiten vorzubeugen oder entgegen zu wirken. Die da – wir wissen es alle – beispielsweise wären: Arthrose, Osteoporose, Gelenkverschleiß. Es gibt keine Ausrede mehr. Man kann sich bewegen, auch im Alter. Denn, so Hofmann: „Die Leistungsfähig-



„Nur weil man alt wird, muss man nicht zwingend schlapp werden“, meint Antje Hofmann (Mitte).

Fotos: xwt

keit des Menschen nimmt nur deshalb so erheblich ab, weil er sich hat einreden lassen, das sie abnehmen muss.“

Früher sei Ausdauersport betrieben worden, „um dem Herzinfarkt davon zu laufen“. Aber präventiv lediglich im Herz-Kreislauf-Bereich zu arbeiten reiche nicht aus. Wichtig sei, dem biologischen Alterungsprozess entgegen zu wirken. Und das sei unter anderem im RFZ möglich. Antje Hofmann arbeitet hier sowohl mit jungen als auch älteren Menschen im Muskelkräftigungsbe- reich - ob krank oder gesund, Amateur oder Profisportler: „Jedem tut die Arbeit mit dem eigenen Körper auf irgend eine Weise gut.“

Fünf Jahre länger

Dass die Westeuropäer im Durchschnitt fünf Jahre länger gesund bleiben könnten, wenn sie weniger rauchen, sich besser ernähren und mehr bewe-

gen würde, unterstreicht Dr. med. Frank Möckel, Leitender Arzt im RFZ, aus dem WHO-Jahresbericht 2002 zitierend.

Aber bitte: Nicht gleich wild drauf los trainieren. Denn auch Sich-Bewegen will gelernt sein. Dr. Möckel rät deshalb erst einmal, sich sportmedizinisch durchchecken zu lassen. Damit können Risikofaktoren ausgeschlossen werden. Auch die Leistungsfähigkeit, also wie fit man wirklich ist, um sich sportlich zu betätigen, wird dabei ermittelt.

Trainingsdosis entscheidend

Wichtig für den Sport ist die Trainingsdosis. Wie hoch die ist, kann ein Sportmediziner bestimmen. Da geht es unter anderem um die Belastungsintensität und wie man am besten trainiert, damit's auch Sinn ergibt.

Hat man die Werte, kann man – sich selbst stets kontrollierend und regelmäßig den Arzt

konsultierend – losmarschieren. Wichtig ist, dass die Belastung stets im „grünen Bereich“ abläuft. So umschreibt es der Mediziner bildhaft. Er meint damit, dass man nur im „grünen Bereich“ trainierend unter anderem für Fettverbrennung, bis zu zehnfache Sauerstoffzufuhr, den Abbau von Stresshormonen und den Aufbau der Immunabwehr sorgt.

Lieblingssport aussuchen

Jedem Trend nachlaufen sollte man auch nicht unbedingt. „Am besten ist, man sucht sich eine Lieblingssportart aus“, sagt Möckel und freilich auch ein paar Verbündete, die mit einem gemeinsam ins Feld ziehen. Mittlerweile fast klassisch und doch noch immer modern ist Nordic Walking.

Freilich sind auch andere Sportarten geeignet. Im Vordergrund stehen dabei Ausdauer-sportarten mit rhythmischem Bewegungsablauf und einer Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen. Und nicht vergessen: Ausdauertraining mit Krafttraining paaren.



Geräte sorgen im RFZ für die Muskelmobilisierung.



Der leitende Arzt im RFZ: Dr. med. Frank Möckel.