

Rast ich, so rost ich: Bewegung im Alter ist wichtig

Gesundheitstelefon vom 16. bis 31. Januar 2009

Guten Tag, meine Damen und Herren, herzlich willkommen am Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. Unser Thema lautet: „Rast ich, so rost ich: Bewegung im Alter ist wichtig“. Sie finden diesen Ansagetext auch auf der Homepage der LZG unter www.gesundheitstelefon-rlp.de.

„Ach, was soll ich denn in meinem Alter jetzt noch mit Sport anfangen. Das lohnt doch nicht und ist mir auch viel zu anstrengend.“ Wenn Sie so denken, dann ist es genau richtig, dass Sie heute angerufen haben. Denn egal ob Sie 50, 60 oder 80 Jahre alt sind: Es gibt viele gute Gründe, warum Sie sich mehr bewegen sollten. Körperliche Aktivität wirkt lebensverlängernd und gesundheitsfördernd. Studien zeigen, dass uns regelmäßige körperliche Aktivität statistisch etwa sieben zusätzliche und vor allem auch gesunde Lebensjahre beschert. Sport ist wichtig für das Herzkreislaufsystem, für die Knochen und Gelenke, für das Gehirn, das Immunsystem und die Organe. Denn unser Körper ist von der Natur auf die Notwendigkeit angepasst, sich ausdauernd zu bewegen. Tausende Jahre lang musste Nahrung unter großen Strapazen erworben werden, sei es auf der Jagd, sei es beim Sammeln, sei es in Feldarbeit. So hat die menschliche Spezies in der Evolution die perfekte Vorratshaltung entwickelt: Jede nicht gebrauchte Kalorie wurde – und wird bis heute – in Form von Fett abgespeichert, um später bei Bedarf wieder abgerufen zu werden. Doch was unser Leben über Jahrtausende hinweg gesichert hat, ist in den letzten Jahrzehnten zum Gesundheitsrisiko geworden. Weil wir uns nicht mehr ausreichend bewegen, wachsen die Arterien mit Ablagerungen zu, was der Durchblutung unter anderem von Herz und Hirn nicht bekommt. Herzinfarkt und Schlaganfall sind zwei der möglichen Folgen. Weil wir die meiste Zeit des Tages sitzend verbringen, versteifen die Gelenke und die Muskeln verkümmern. Daraus resultieren Haltungsschäden, Gelenkverschleiß und Osteoporose. Und weil wir durch die mangelnde Bewegung zu wenige Kalorien verbrauchen und zu viel Fett ansetzen, entwickeln sich Stoffwechselstörungen wie Diabetes und erhöhtes Blutfett. Viele dieser Krankheiten sind nicht unmittelbar tödlich. Aber sie führen oft zu Beschwerden, schränken die Lebensqualität ein und machen uns zu chronisch kranken Menschen.

Hier einige Informationen dazu, warum Sport in jedem Alter gut tut, sowie Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen:

- Schon kleine körperliche Mehrbelastungen bringen einen Nutzen. Gehen Sie öfter zu Fuß, nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug und nutzen Sie den Gang zur Bank, zum Briefkasten oder zum Supermarkt für einen kurzen, flotten Spaziergang. Dreimal zehn Minuten strammes Gehen bringen das gleiche wie ein flotter 30-Minuten-Marsch. Und in kleinen Häppchen ist die zusätzliche Bewegung oft einfacher in den Tagesablauf einzubauen.
- Wenn Sie anfangen wollen Sport zu treiben, beginnen Sie zunächst mit einem Krafttraining. Ausreichende Kraft ist wichtig für die Selbständigkeit im Alltag. Außerdem entlastet eine stärkere Muskulatur die Gelenke. Ein individuelles Trainingsprogramm mit Anleitung durch einen Trainer bekommt man in vielen Sportvereinen oder guten Fitnessstudios.
- Um die Gesundheit von Herz und Kreislauf weiter zu unterstützen, ist Ausdauertraining optimal. Joggen, Wandern, Walking, Nordic Walking, Schwimmen und Radfahren sind hier besonders geeignet. Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie empfiehlt an mindestens fünf Tagen die Woche 30 bis 45 Minuten Sport auf einem mittleren Anstrengungsniveau für jeden Erwachsenen. Aber auch wenn Sie nur einmal pro Woche Sport treiben, bringt dies schon einen nachweisbaren Effekt. Der günstigste Einfluss kommt dann zustande, wenn Sie regelmäßig und langfristig trainieren. Pausen im Winter sind zwar verständlich, mindern aber den vorbeugenden Effekt. Winterspaziergänge auch bei Kälte und Schnee helfen zudem gegen depressive Verstimmungen und beugen Erkältungen vor.
- Sport ist nicht nur vorbeugend wirksam, sondern hilft auch konkret bei Krankheiten. Bei Diabetes etwa verbessert sich durch regelmäßige Bewegung die Fähigkeit der Muskelzellen, Zucker aus dem Blut aufzunehmen und ihn zu verwerten. Als Typ-2-Diabetiker können Sie also durch Sport Ihren Bedarf an Diabetesmedikamenten reduzieren. Auch für Bluthochdruck-Patienten hat Sport einen positiven Effekt: Der Blutdruck sinkt und die Menge der benötigten

Tabletten ebenfalls. Bei Gelenkverschleiß stärkt Sport die Widerstandsfähigkeit des Gelenkknorpels, da mehr nährende Gelenkschmiere gebildet wird.

- Für viele Sportarten gibt es Kurse, in denen die richtige Technik vermittelt wird und in denen man auf Gleichgesinnte trifft. Melden Sie sich an, denn feste Termine helfen bei Motivationsproblemen und oft macht Sport in der Gruppe auch mehr Spaß.
- Bevor Sie richtig mit Ihrem Bewegungsprogramm loslegen, sollten Sie Ihren Arzt informieren. Insbesondere dann, wenn Sie körperlich beeinträchtigt sind oder bereits eine chronische Krankheit haben. Der Arzt wird Ihnen sagen, wie viel und welche Bewegung für Sie sinnvoll ist.

Sie finden diesen Text auf der Homepage der LZG unter www.gesundheitstelefon-rlp.de. Unsere Adresse: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz, Telefon 06131/2069-0.

In unserem nächsten Gesundheitstelefon ab dem 1. Februar 2009 geht es um das Thema: „Hilfe bei Allergien: Die Heuschnupfensaison beginnt immer früher“. Vielen Dank für Ihr Interesse und bleiben Sie gesund!

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Text: Dr. Beatrice Wagner, Redaktion: Sigrid Hansen

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V.
Hölderlinstraße 8 - 55131 Mainz
Tel. 06131 / 20 69-0 - Fax: 06131 / 20 69 69 -