

# Sport im Alter

## Eine perfekte Anti-Aging-Strategie

Anti-Aging ist einer der meist strapaziertesten Begriffe der Kosmetikindustrie. Während Crèmes, Tees oder Bäder mithelfen, den Alterungsprozess zumindest visuell aufzuhalten, gilt Sport und Leistungssport unter Wissenschaftlern als einzig verlässlicher Gral zum erhofften Jungbrunnen. Smash fasste die wichtigsten Fakten zusammen. **Michael Hasler**



Schweizer Meisterin Isabelle Enz ist fitter als viele ihrer 10 bis 15 Jahre jüngeren Gegnerinnen.

Anti-Aging ist eines der Unwörter unserer Zeit, verbirgt sich doch dahinter viel eher der Wunsch, jünger auszusehen, anstatt den Körper nachweislich auf jung zu trimmen. Dabei ist das erwiesenermassen beste Anti-Aging-Mittel noch immer regelmässiger Sport. Allerdings hat der Weg zu längerer körperlicher Jugendlichkeit seinen Preis: vier Stunden wöchentlich sollten es bis ins hohe Alter ohne grössere Unterbrüche sein; ab sechs Trainingsstunden sprechen Experten gar von Leistungssport.

### Zauberschlüssel: Biomarker

Mediziner und Trainingswissenschaftler betrachten den menschlichen Körper nicht anhand der gängigen Primärmerkmale wie glatte Haut, dichtes Haar oder glatter Bauch. «Biomarker» stattdessen heissen die Indikatoren, auf die sich die Medizin in der relativen Altersberechnung eines Körpers stützt. Zu den Biomarkern gehören unter anderen Knochen-

dichte und Muskelmasse, Körperfettanteil, Zusammensetzung der Blutfette, der Blutdruck, der Blutzuckerspiegel, die aerobe Kapazität (Ausdauerfähigkeit) aber auch der Stoffwechsel, die Kraft sowie die Regulierung der eigenen Körpertemperatur. Die Medizin ist sich einig, dass ausreichend Bewegung noch immer das beste Mittel ist, die Biomarker positiv zu beeinflussen. Gemäss einer Studie des Robert-Koch-Instituts gäbe es beispielsweise allein in Deutschland 6500 Herz-Kreislauf-Todesfälle weniger, würden sich die 40- bis 69-Jährigen regelmässig bewegen. Ein weiterer Wert: ein untrainiertes Herz schlägt im Schnitt 15-mal mehr pro Minute als ein trainiertes Herz. Oder ein weiteres prokritisches Argument für regelmässige Bewegung: ohne gezielten Sport legt der Körper pro Jahrzehnt im Schnitt drei Kilogramm Fettreserven an. Ab 30 nimmt die Muskelmasse des Körpers zudem pro Jahrzehnt um rund drei Kilo ab.

### Balsam für die Seele

Aber nicht nur die positive Einwirkung auf den Körper ist empirisch gestützt, auch der Einfluss von Sport auf die Psyche ist unbestritten. Vor allem ab 50 spielen sich die stärksten Veränderungen im Bereich der Hormone ab. Der männliche Körper produziert weniger Testosteron, was zu einer geringeren Libido und zunehmender Antriebslosigkeit führen

kann. Noch stärker macht sich die hormonelle Entwicklung dann mit dem Eintritt ins Rentenalter bemerkbar. Viele Rentner neigen zu depressiven Verstimmungen. Eine Studie der Stanford University School of Medicine belegte in einer Studie einen direkten Zusammenhang zwischen Sport im Alter und dessen positivem Effekt auf die Psyche. Auch mit Blick auf zu befürchtende Schmerzen im Alter raten Mediziner zu mehr Bewegung über sämtliche Lebensdekaden hinweg. Die gleiche Studie belegte, dass bei fleissigen Sportlern körperliche Altersbeschwerden im Schnitt fast 13 Jahre später einsetzen als bei untrainierten Probanden.

### Mediterrane Ernährung

Entscheidend beeinflusst wird der Alterungsprozess auch von der richtigen Ernährung. Verschiedene unabhängige Quellen empfehlen mediterrane Küche für die Altersjahre. Gleichzeitig warnen sie davor, im Alter weniger zu essen. Richtig ist zwar, dass der Energiebedarf sinkt, aber im gleichen Masse steigt der Bedarf an Nährstoffen. Obst und Gemüse sind im Alter zentral, dazu täglich ein Viertelliter Magermilch und 2 bis 3 Liter Flüssigkeit. Fleisch sollte nicht mehr als zwei- bis dreimal wöchentlich verzehrt werden. Dafür empfehlen Ernährungswissenschaftler den Verzehr von Fisch. Am besten zweimal wöchentlich.



Kräftigung und gezieltes Training helfen unter anderem gegen Osteoporose und Arthrose.

### Ab 20 Jahren

Die Zeit von 20 bis knapp 30 ist für den Körper die Dekade der Superlative. In diesem Lebensabschnitt erreicht der Körper nicht nur die maximale Muskelmasse, sondern auch die maximale Knochenmasse. Wer in dieser Phase viel trainiert, Muskeln kräftigt und die Knochen durch Bewegung stärkt, betreibt eine äusserst effektive Prävention für das Alter. In dieser Phase pumpt das Herz gut vier Liter Blut pro Minute durch den Körper. Das Lungenvolumen bei einem Mann beträgt rund 5,5 Liter (bei Männern ab 60 noch 3,5 Liter). Achtung, mit Ende 20 setzt der schleichende Abbau der Muskelmasse ein. Wer bis hierhin fleissig trainierte, wird seltener von Rückenproblemen und Osteoporose geplagt.

### Ab 30 Jahren

Ab 30 beginnt vor allem für Männer eine entscheidende Phase. Viele sind beruflich stark engagiert, vernachlässigen ihr Training und nehmen zu. Zudem schwindet die Knochenmasse schneller –, ab 35 jährlich um rund ein Prozent. Untrainierte Herzen erreichen bereits jetzt rund 20 Schläge weniger bei einem maximalen Belastungstest. Ab 30 nimmt die Muskelmasse pro Jahrzehnt im Schnitt um 3 Kilogramm ab. Nachdem in der Phase von 20 bis 30 ein Trainingsmix aus Kraft, Koordination und Ausdauer richtig war, sollten Männer und Frauen ab 30 ihr Training vermehrt richtung Ausdauer verändern. Ausdauersport wirkt sich zudem positiv gegen Stress aus und führt zu einem nachweislich bessern Schlaf.

### Ab 40 Jahren

Ähnlich wie ein Gesicht widerspiegelt auch der Körper mit 40 jenes Leben, das man ihm zumutete. Menschen, die ihren Körper sportlich vernachlässigten, müssen mit Haltungproblemen, schwacher Muskulatur und (lebensbehindernd) schlechter Kondition leben. Nur noch rund 30 Prozent der Europäer bewegen sich in dieser Lebensphase ausreichend. Eine der Folgen ist der Verlust der Knochenmasse (Osteoporose). Parallel dazu verlangsamt sich die Verbrennung; es wird deutlich schwieriger, das Gewicht zu kontrollieren. Fachleute empfehlen nebst einem gezielten Ausdauer- auch ein gezieltes Muskeltraining sowie Stretching. Der Trainingsumfang sollte mindestens vier Stunden betragen.

### Ab 50 Jahren

Menschen, die ab 40 gezielt Sport trieben, dürfen davon ausgehen, dass sie ihre Leistungen auch weit über die 60er-Grenze hinaus aufrecht erhalten können. In der 50+-Phase ist es vor allem der Hormonhaushalt, der sich massgeblich verändert. Experten gehen davon aus, dass regelmässige körperliche Anstrengung das hormonelle Alter um 10 bis 20 Jahre positiv beeinflussen kann. Der männliche Körper produziert in dieser Phase weniger Testosteron, der weibliche Körper weniger Östrogen, was den Zyklus stoppt. Sport hilft jetzt gegen Arteriosklerose und Gefässverengung. Das Krafttraining wird nebst dem Ausdauertraining zentraler, da der Kraftschwund vielen zu schaffen macht.

### Ab 60 Jahren

60-Jährige können vor allem im Ausdauerbereich so fit wie 40-Jährige sein, vorausgesetzt, dass das Training über sämtliche Lebensabschnitte hinaus aufrecht erhalten wurde. Ab Mitte 60 trainieren die Männer deutlich weniger, während die Frauen mehr und mehr aufholen. Mit Blick auf die Gelenke sind nun Sportarten mit wenig Eigengewicht gefragt: Schwimmen, Radfahren, Langlauf. Die neuromuskuläre Koordination lässt nach, ebenso die Reaktionsgeschwindigkeit. Schonung ist in dieser Dekade Gift. Bei Männern wirkt sich Sport in dieser Phase äusserst positiv auf die Psyche aus. Es empfiehlt sich ein ausgewogenes Training mit ebenso viel Ausdauer wie Kraftkomponenten.

### Ab 70 Jahren

Sport wirkt sich in diesem Lebensabschnitt positiv auf die Hirnleistung (Gedächtnis) aus. Die anhaltende Bewegung wirkt zudem stark lebensverlängernd. Im hohen Alter ist es besonders wichtig, die Muskelmasse zu erhalten und dem Muskelschwund (Sarkopenie) entgegenzuwirken. Sport hält zudem das Gefässsystem flexibler und das Herz-Kreislauf-System jung. Experten empfehlen, nun im Alltag auf Fahrstühle oder auch auf das Auto zu verzichten und stattdessen viel natürliche Bewegung. Des Weiteren empfehlen Ärzte ein dosiertes Krafttraining an geführten Geräten. Ebenso wichtig ist bei Alterssportlern das Einhalten von Pausen. Die Regeneration ist so wichtig wie das Training selbst.