

Sport im Alter - warum und wie?

Mittwoch 10. November 2021

Thomas Ritschard, Aarberg

Sport ist

**Bewegung als
Selbstzweck**

Sportart	Vorteile	Nachteile
Walking	Gelenkschonend Gute Körperhaltung Ganzkörper-Beanspruchung	Kreislaufwirkung eher gering
Wandern	Naturerlebnis	Kaum Kreislaufbelastung Kniebelastung Verletzungsgefahr (+)
Joggen	Gutes Kreislauftraining	Gelenkbelastung Verletzungsgefahr (+)
Radfahren	Kreislauftraining Gelenkschonend	Verletzungsgefahr (++)
Skilanglauf	Kreislauftraining Ganzkörper-Beanspruchung	Verletzungsgefahr (++)
Schwimmen	Kreislauftraining Gelenkschonend Gutes Armtraining	Geringes Beintraining

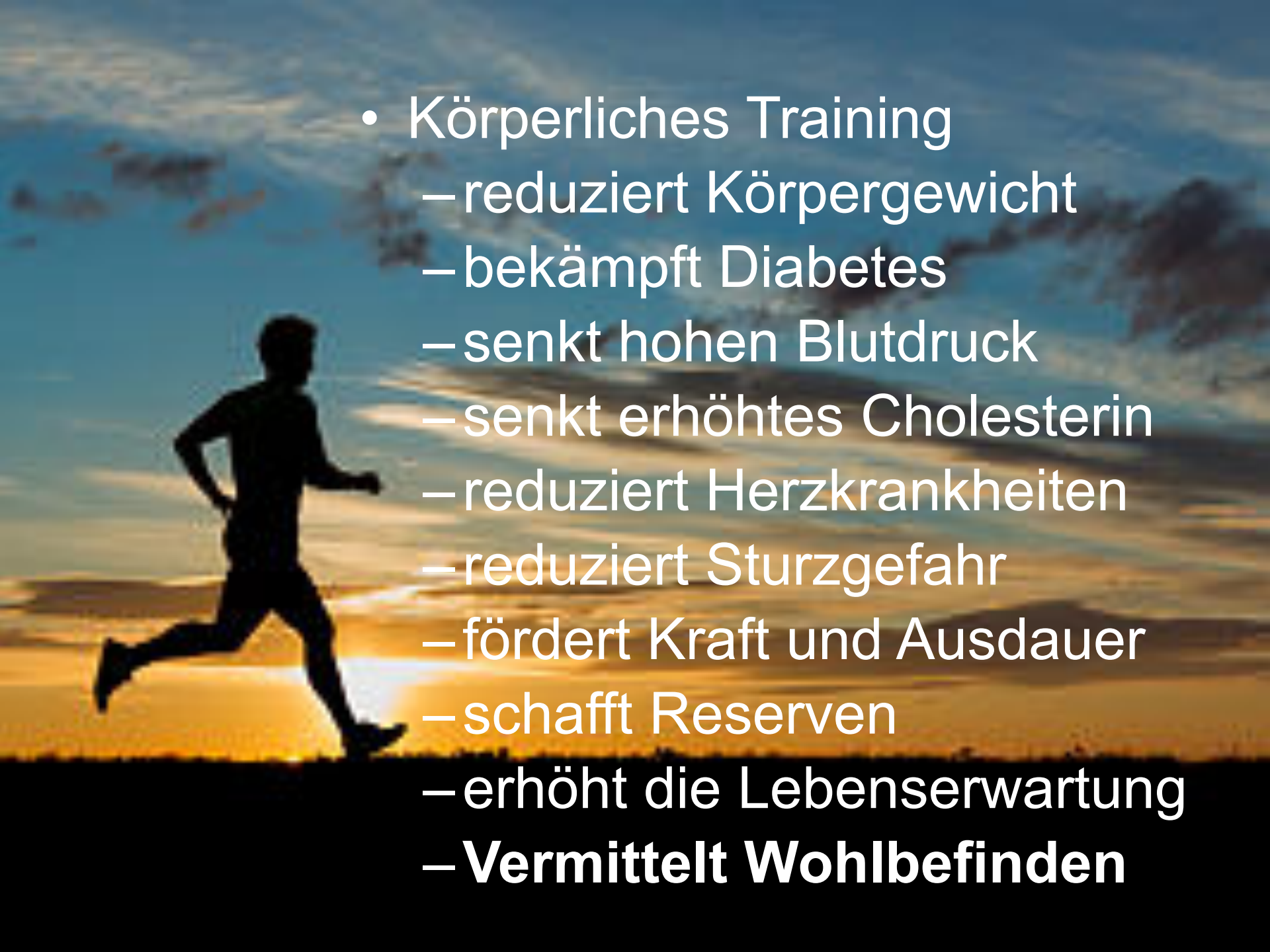
„jung“ bleiben

heisst fit bleiben:

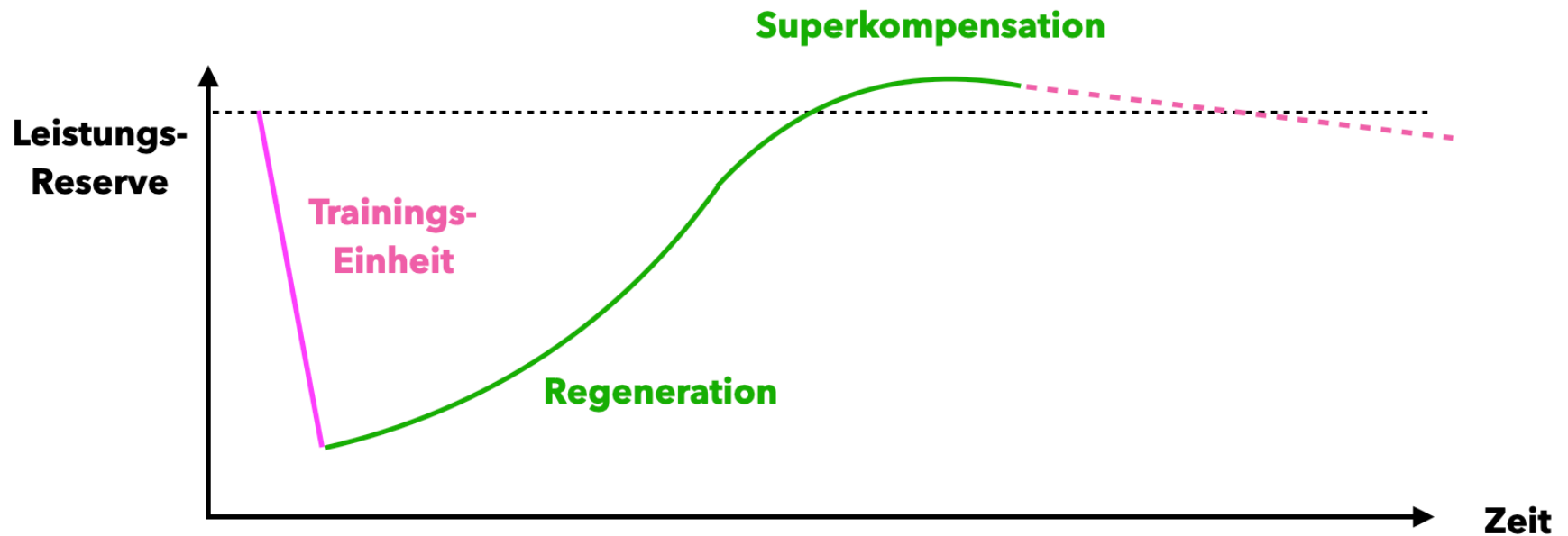
- leistungsfähig bleiben**
- leistungsbereit sein**

Wieso Sport?

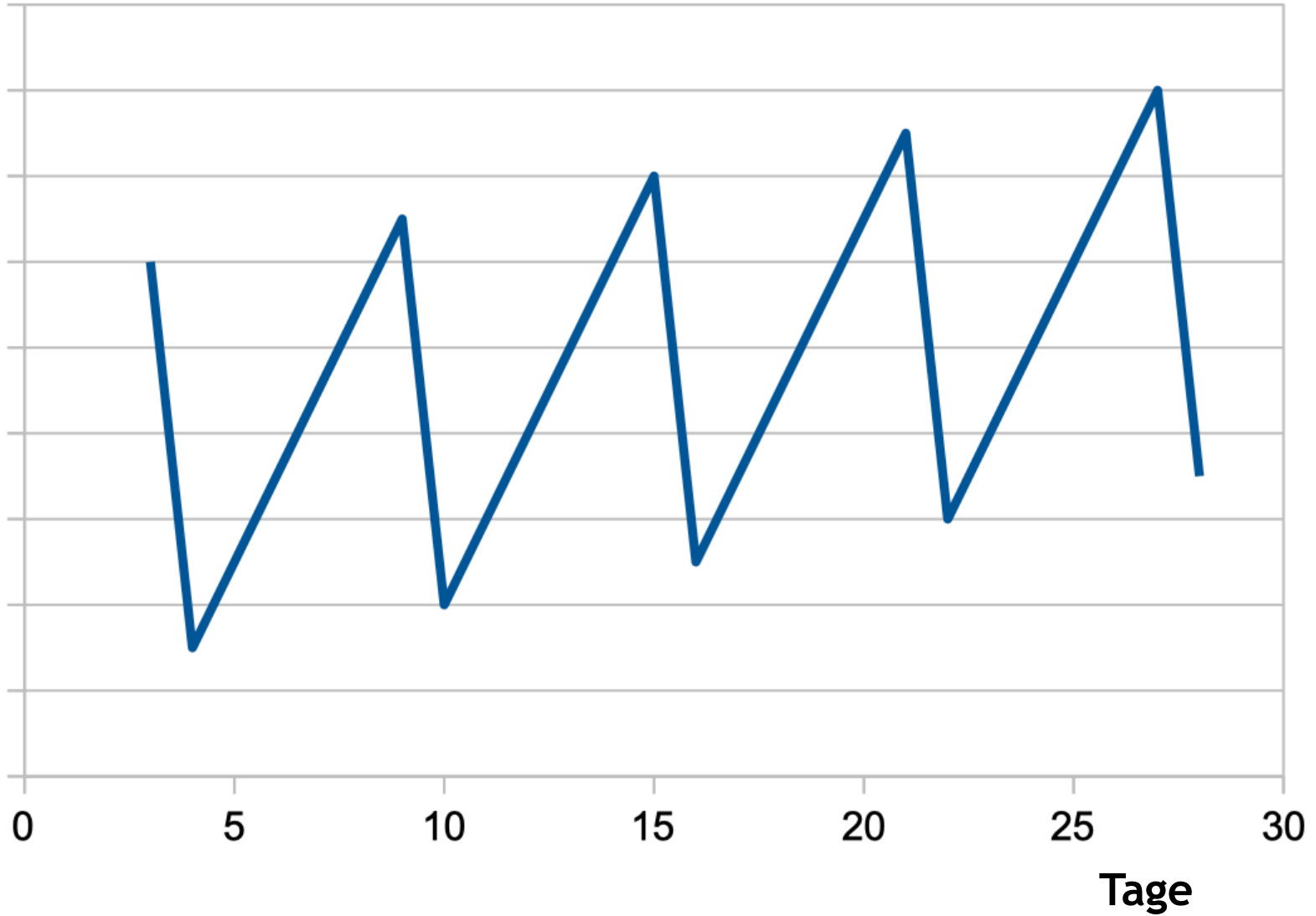
- Erholung vom Alltag
- erhöhtes Wohlbefinden
- einfach zur Freude
- Naturerlebnis
- soziale Erlebnisse
- bessere Kondition
- höhere Leistung
- bessere Stressbewältigung
- zur Gewichtskontrolle
- **bessere Gesundheit**
- etc

- 
- A silhouette of a person running is shown on the left side of the image, set against a background of a sunset or sunrise sky with soft, golden light and scattered clouds. The runner is in mid-stride, moving from left to right.
- Körperliches Training
 - reduziert Körpergewicht
 - bekämpft Diabetes
 - senkt hohen Blutdruck
 - senkt erhöhtes Cholesterin
 - reduziert Herzkrankheiten
 - reduziert Sturzgefahr
 - fördert Kraft und Ausdauer
 - schafft Reserven
 - erhöht die Lebenserwartung
 - **Vermittelt Wohlbefinden**

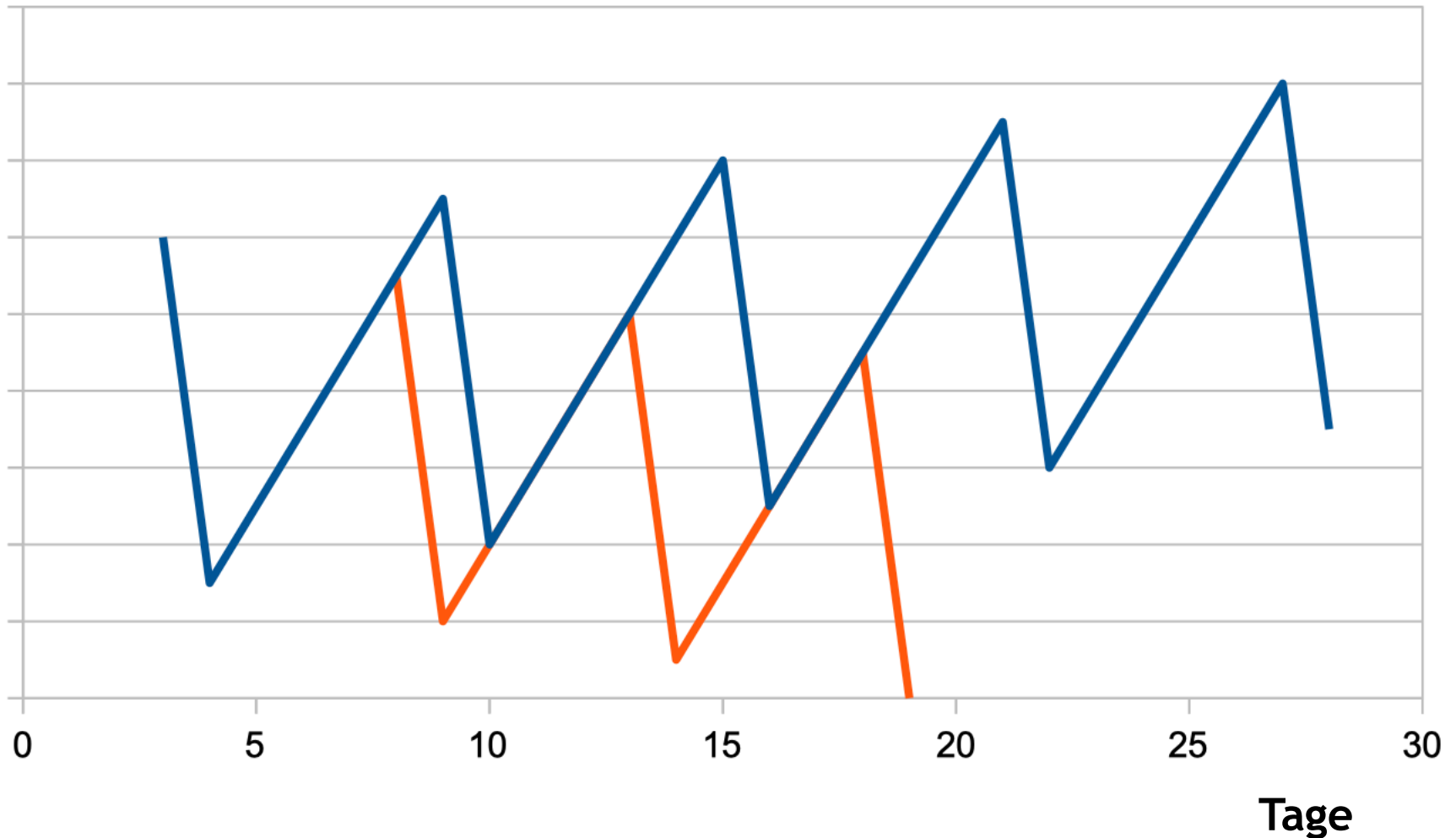
Grundprinzip des Trainings



Aufbauendes Training



Zu kurzes Trainingsintervall Ungenügende Erholung - Uebertraining



Wie viel Regeneration?

Zwischen 20 und 30 Jahren:	1 Tag
Zwischen 30 und 40 Jahren:	2 Tage
Zwischen 40 und 50 Jahren:	2-3 Tage
Zwischen 50 und 60 Jahren:	3 Tage
Zwischen 60 und 70 Jahren:	4 Tage

**Faustregel: vor der nächsten Trainingseinheit
soll man sich wieder erholt fühlen**

Schaden verhindern

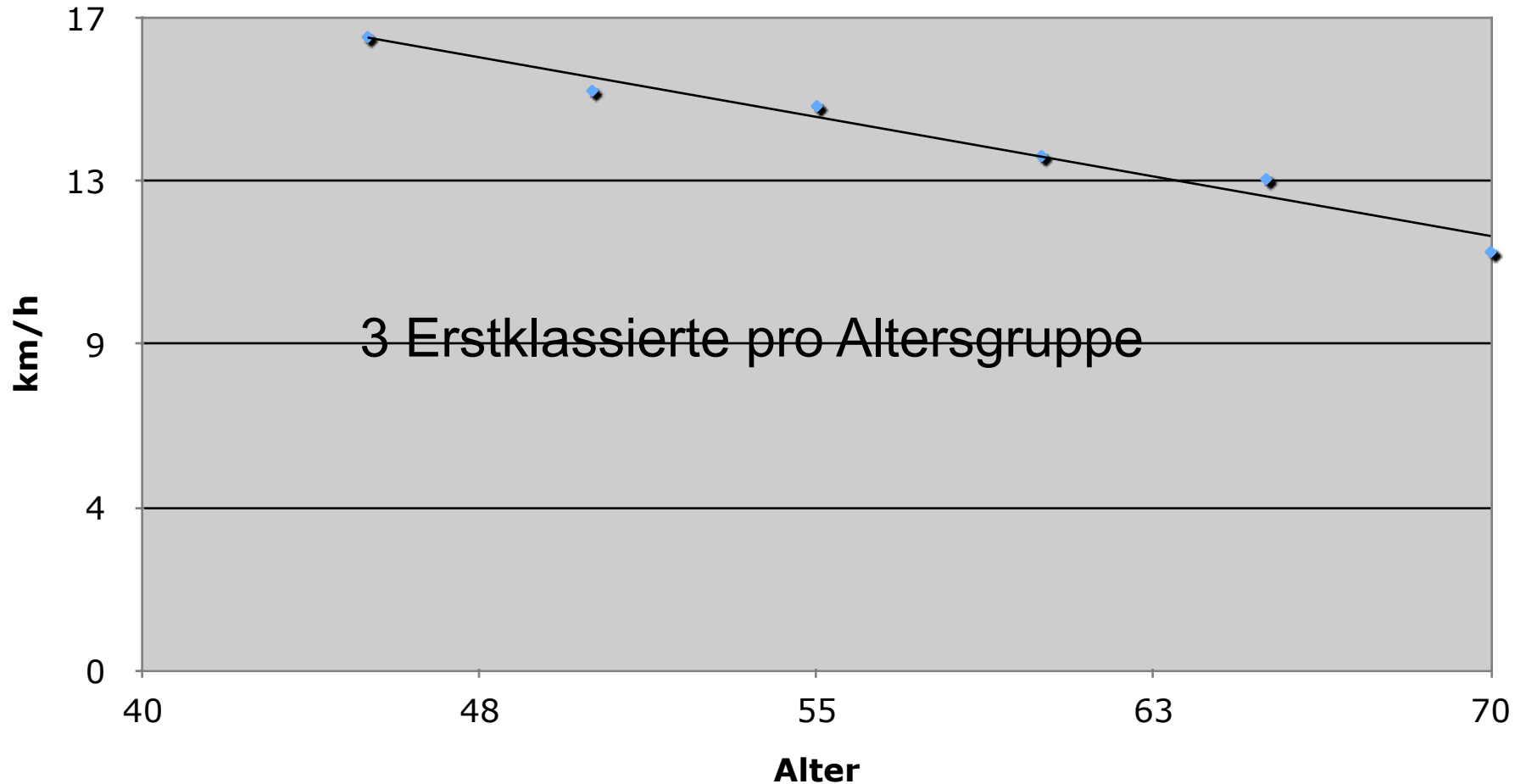
- konsequent Aufwärmen
- ab 50 Jahren: Gesundheitscheck
- Kraft- und Geschicklichkeitstraining
- Ueberbelastung vermeiden
- Pause bei Erkältung / Infekt
- Warnsymptome beachten
- Seriöse Vorbereitung bei Wettkampfsport
- Keine unnötigen Risiken

Veränderungen im Alter

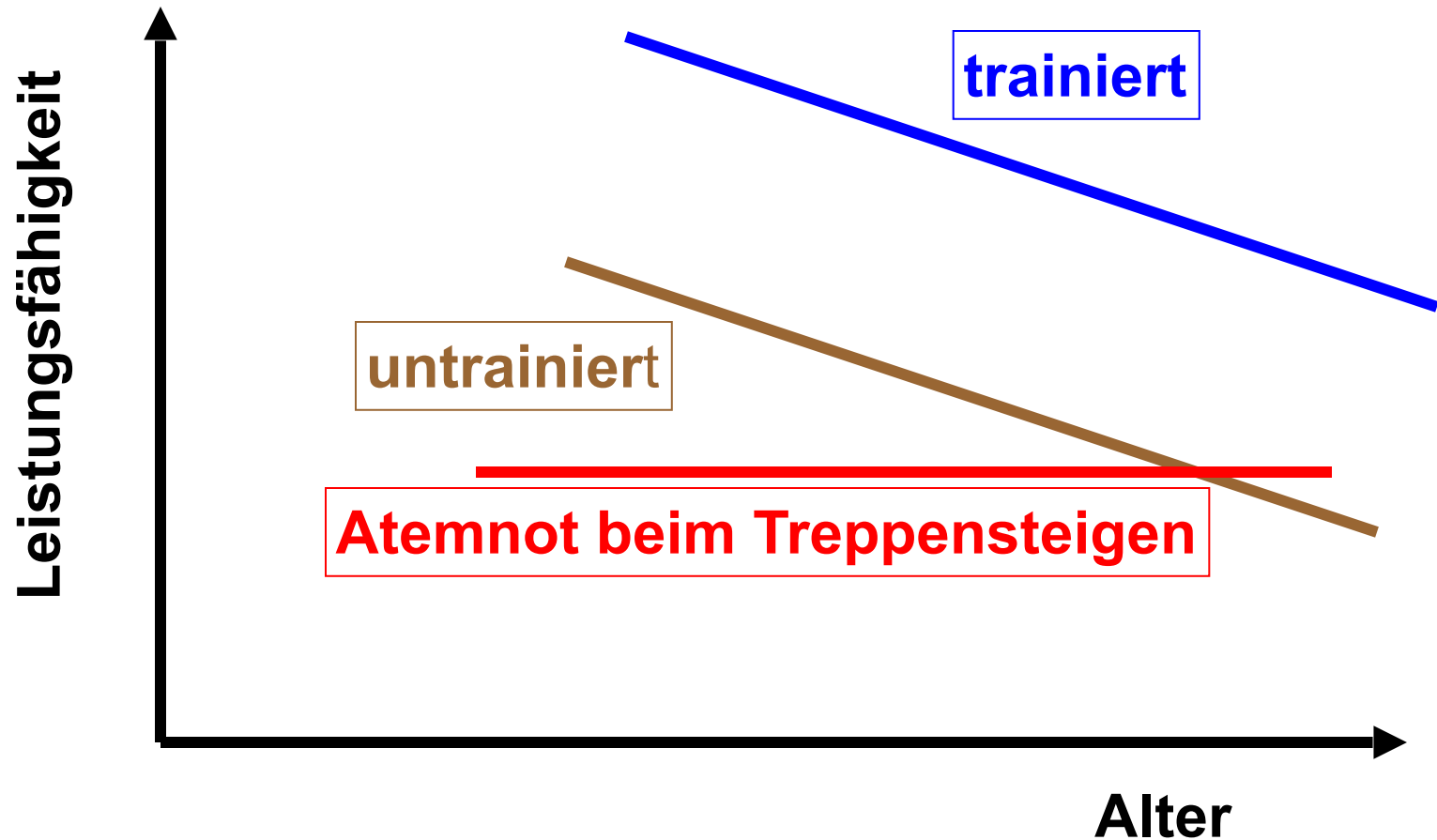
- Die Ausdauerleistung bleibt relativ lange erhalten. Mit dem Alter nehmen aber Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Schnelligkeit ab.
- Deshalb ist es sehr wichtig, dass LäuferInnen und RadfahrerInnen im fortgeschrittenen Alter mehr für den Gleichgewichtssinn, die Koordination und die Beweglichkeit tun. Krafttraining wird noch viel wichtiger als in jungen Jahren.
- Die nötige Erholungs- und Regenerationszeit steigt mit zunehmendem Alter

Altersabhängige Leistungsabnahme

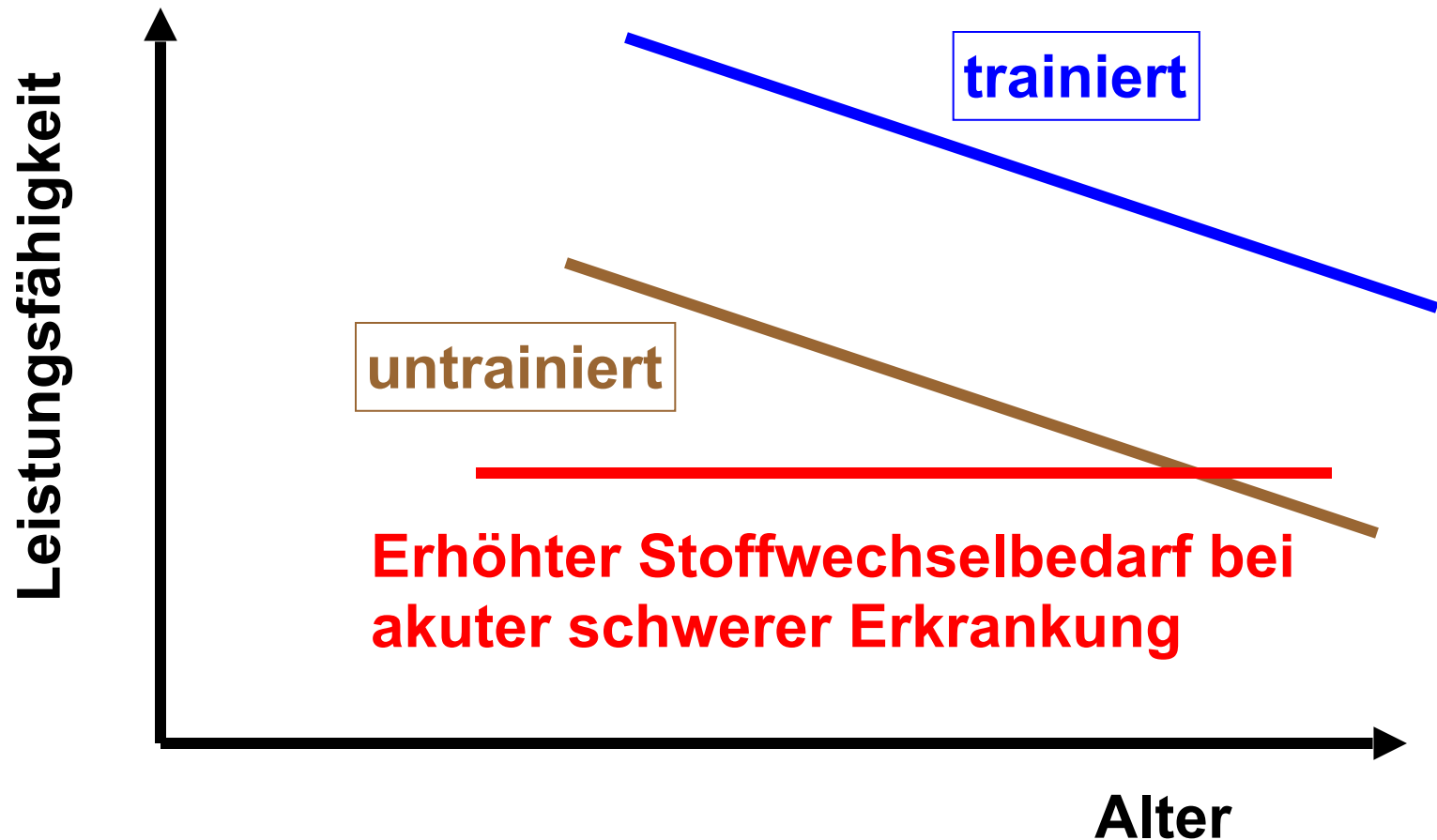
Laufgeschwindigkeit am Zürich Marathon



Abnahme der Leistungsfähigkeit mit dem Alter



Leistungsfähigkeit im Alter Auswirkung auf die Gesundheit



„Healthy Ageing“

- » **Weniger Krankheit**
- » **Weniger Behinderung**
- » **Erhaltene geistige Funktionen**
- » **Soziales Wohlbefinden**

Eine englische Studie mit über 3000 Frauen und Männern konnte zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit zum „Healthy Ageing“ bei Menschen, die sich regelmässig sportlich betätigten, viel höher war, sogar bei spätem Beginn!

- >> Höhere und längere Selbständigkeit

Wann ist es zu spät?

- Es ist nie zu spät, um mit sportlichem Training zu beginnen, und es gibt auch keinen Grund, damit jemals wieder aufzuhören.
- In einer Studie konnten Hochbetagte im Alter von durchschnittlich 87 Jahren, die eben erst mit Krafttraining begannen, ihre **Kraft auf bis zu 200 Prozent steigern**. Die rüstigen Senioren stürzten nicht nur weniger und erlitten seltener Knochenbrüche, sie steigerten auch ihre Geschwindigkeit beim Gehen und Treppensteigen um 30 Prozent.



**Traure nicht vergangenen
Fähigkeiten nach,
sondern freue Dich an allem
was Du noch kannst**



Leon Fleisher 1928-2020