

# Sport im Alter: Ja, aber ...

Voruntersuchung, Sportart, Angebote: Worauf Senioren ein Auge haben sollten

**Sport im Alter, das schließt sich nicht aus. Im Gegenteil. Bewegung hilft Senioren, fit zu bleiben oder fit zu werden. Klippen sind aber nicht nur bei der Wahl der richtigen Sportart zu umschiffen.**

**Wobei hilft Sport?** „Auch für ältere Menschen macht es Sinn, regelmäßig Sport zu treiben“, sagt der Trierer Sportmediziner Dr. Peter Krapf. Denn auch im Alter lassen sich Kraftwerte und Ausdauerfähigkeit steigern beziehungsweise konservieren. Wer keinen Sport treibt, verliert mit steigendem Alter Muskelmasse und erhöht damit die Sturzgefahr. Auch die Ausdauerleistung nimmt ab. Viele Studien belegen: stetiges, wohlndosiertes Training unterstützt den Stoffwechsel, hält den Geist fit, stärkt die Knochen, fördert den Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit und mindert gesundheitliche Risikofaktoren. Bei chronisch Kranken kann sportliche Betätigung gut für das Wohlbefinden sein.

**Was kann trainiert werden?** Kraft und Beweglichkeit sind gut, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination zumindest noch recht gut bis ins hohe Alter trainierbar. Besonders ältere Hobbysportler sollten jedoch darauf achten, langsam mit dem Training zu beginnen.

**Arztcheck:** „Ältere Menschen, die nach längerer Zeit wieder mit dem Sport beginnen wollen oder Neueinsteiger sind, sollten sich zunächst einmal ärztlich durchchecken lassen“, sagt Dr. Krapf. Auf den Ergebnissen lässt sich aufbauen: Welche Sportarten eig-

nen sich? Wo liegen Risiken (etwa wegen Übergewichts, Bluthochdrucks, Herz-Kreislaufproblemen, Diabetes oder Haltungsschäden)? Und welche Umfänge sind gesundheitsfördernd? Der deutsche Sportärztebund empfiehlt Freizeitsportlern ab einem Alter von 45 Jahren (Männer) und 55 Jahren (Frauen) ein Belastungs-EKG vor Trainingsbeginn. „Eine kardiologische Abklärung macht Sinn“, unterstreicht Dr. Krapf.

**Beschwerden:** Nicht wenige ältere Sportler haben mit Arthrose (Gelenkverschleiß) und Osteoporose (Knochenschwund) zu kämpfen. „Von Arthrose sind vor allem die Kniegelenke betroffen. Es folgen Hüftgelenke und die Wirbelsäule“, sagt Dr. Krapf. Unter Osteoporose leiden nach Auskunft des Trierer Facharztes jeder fünfte Mann über 50 Jahre und jede dritte Frau nach Ausbleiben der Regelblutung.



**Aktiv im Alter: Einige Vereine und Verbände bieten Seniorensport-Programme an.** ARCHIV-FOTO: DPA

**Was bedeutet das fürs Sporttreiben?** „Von Arthrose betroffene Gelenke dürfen nicht überstrapaziert werden. Sonst kommt es zu schmerzhaften Reizungen. Das ist bei der Wahl der Sportart zu beachten. Bei Osteoporose empfiehlt sich Sport. Knochen brauchen Reize für die Stärkung der Belastbarkeit. Mit Sport lässt sich das Knochenbruchrisiko senken. Sinnvoll sind Sportarten, bei denen keine Sturzgefahr besteht“, sagt Dr. Krapf.

Grundsätzlich sind wandern, (Nordic-)Walking, Jogging, schwimmen, Rad fahren (Ergometer) oder Skilanglauf gut für die Ausdauer. (Wasser-)Gymnastik kräftigt die Muskulatur und stützt den Kreislauf. Krafttraining ist nicht nur für die Muskulatur gut, sondern fördert auch die Beweglichkeit und den Stoffwechsel.

Zudem rät Dr. Krapf zu gezieltem Rückentraining: „Der Besuch einer Rückenschule hilft, die Belastungen der Wirbelsäule zu reduzieren.“

**Rat:** Einige Sportverbände, Sportvereine, Fitnessstudios oder Krankenkassen haben den „Seniorensport“ für sich entdeckt. Sie machen zielgruppengerechte Bewegungsangebote, die teilweise zertifiziert werden (zum Beispiel mit dem im Jahr 2000 vom Deutschen Sportbund und der Bundesärztekammer ins Leben gerufenen Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“). Älteren Sportanfängern wird empfohlen, sich Gruppen anzuschließen. Dort bekommen sie zum Beispiel Hilfestellungen zum richtigen Training. bl