

VON DR. MED. MATTEO ROSSETTO*

War die Lebenserwartung des Menschen noch bis zum 19. Jahrhundert vergleichsweise kurz und der Mensch vor allem um sein Überleben besorgt, dürfen wir heute durchschnittlich ein Lebensalter von 70 bis 80 Jahren erwarten. Und in einer Zeit, in der – zumindest in der westlichen Welt – nicht mehr um Nahrung und eine sichere Behausung gekämpft werden muss. Nach Jugend und Erwerbsleben steht uns heute in der Regel ein mehr oder minder langes «drittes Leben» zur Verfügung: das Pensionsalter.

Obwohl viele Seniorenorganisationen schweizweit ein zunehmendes Angebot an intellektuellen und körperlichen Freizeitaktivitäten bereit stellen, tun sich viele mit den veränderten Lebensumständen schwer. Ein Umdenken ist zwar festzustellen, dennoch assoziieren viele Senioren körperliches Training und sportliche Aktivität nach wie vor mit jüngeren Jahrgängen und behalten sich selbst bestenfalls schonende Formen der Bewegung wie Spazieren oder Wandern vor. Doch genau damit verbauen sie sich die effizienteste Möglichkeit, sich Mobilität und Selbstständigkeit auch im letzten Lebensabschnitt zu erhalten bzw. zu erwerben. Die meisten haben denn auch schon bis zum Zeitpunkt ihrer Pensionierung bereits 12 bis 15 Pfund wertvoller Muskelmasse verloren, bzw. gegen Fettpolster eingetauscht...

Die Gefahr, durch den Verlust der Autonomie selbst pflegebedürftig zu werden, wird von vielen Menschen mittleren Alters als gering betrachtet oder ganz verdrängt. Die Erfahrung anderer Personen wird vom eigenen Schicksal abgekoppelt. Mit der Pensionierung erhält aber die Pflegebedürftigkeit eine neue gesellschaftliche Dimension. Die Beispiele aus der nächsten Umgebung häufen sich und die Sünden früherer, körperlich inaktiver Jahre werden als Verlust von Muskelmasse und Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer im Alltag schmerzlich spürbar. Die Zunahme der Gesundheitskosten im Alter betreffen, neben der steigenden Zahl von Spitalaufenthalten, in erster Linie die Pflegebedürftigkeit und die spitalexternen Hilfsdienste. Diese Kosten sind nachweislich bei Menschen, die sich in früheren Jahren regelmässig körperlich belasten, viel niedriger als die der körperlich inaktiven Gleichaltrigen. Dieser Unterschied nimmt mit steigendem Lebensalter sogar noch deutlich zu! Der gesundheitliche Profit betrifft also nicht nur jeden einzel-



FOTO: THOMAS KRAUER/FIT FOR LIFE

Sport & Pension

Aus dem Arbeitsleben «ausgemustert», beginnt für viele Pensionäre eine Zeit der Orientierungslosigkeit. Das Argument «zu viel Arbeit, keine Zeit», greift nicht mehr. Dennoch tun sich viele mit einer sinnvollen und vor allem gesundheitsfördernden Freizeitbeschäftigung schwer.

nen, sondern entlastet finanziell die ganze Gesellschaft.

Eine Lanze für Fitnesscenter

Der Verlust an Muskelkraft ist ein Kernpunkt des «physiologischen» Alters. Das Risiko einer Pflegebedürftigkeit steigt proportional zur Abnahme der Muskelkraft. Als Faktor mit besonderem prognostischen Wert gilt speziell die Kraft des vierköpfigen Oberschenkelmuskels, der

selbstständiges Gehen und damit Mobilität garantiert. Durch den Verlust an Muskulatur gehen pro Lebensjahrzehnt 2–5 % der Stoffwechselleistung verloren, was bedeutet, dass man trotz gleich bleibender Kalorienaufnahme und -verbrauch langsam aber kontinuierlich an Gewicht zunimmt. Die Muskulatur bleibt aber glücklicherweise zeitlebens ein sehr plastisches Organ, das sich rasch an gesteigerte Bedürfnisse anzupassen vermag und ermög-

licht deshalb einen rasch erkennbaren Kraftzuwachs nach entsprechendem Training.

Eine vorbeugende Massnahme ist nur wirksam, wenn die Massnahme selbst nachweislichen Nutzen bringt und sie auch konsequent durchgeführt und beibehalten wird (Abb.). Für ein regelmässiges kraft- und ausdauerbetontes Training in einem Fitnesszentrum gilt deshalb: 100 % Nutzen minus 8 % Schaden (zusammengesetzt aus 2 % Verletzungsrisiko plus 6 % Beschwerden auf 1000 Trainingsstunden) = 92 % Nettogewinn. Dem «Sport» wird durchschnittlich ein Schädigungspotenzial von 40 % zugeschrieben, was dessen Nettogewinn auf 60 % reduziert. Das Training im Fitnesszentrum hat zum Beispiel ein 50fach reduziertes Risiko verglichen mit Fussball, und auch ein tieferes (halb so hohes) Verletzungsrisiko wie Jogging. Fitnesscentertraining hat aber noch ganz andere, nicht zu unterschätzende Vorteile: Es ist

umfassend: Alle Hauptmuskelgruppen können an verschiedenen Geräten trainiert werden. Kraft und Ausdauer sind beliebig kombinierbar.

wirksam: Spürbare Verbesserung von Haltung und Kraft nach wenigen Wochen regelmässigen Trainings.

zeiteffizient: Hohe Wirksamkeit bei geringem Zeitaufwand (2- bis 3-mal eine Stunde pro Woche).

individuell: Die Programme können auf die persönlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten zugeschnitten werden.

witterungsunabhängig: Draussen kanns stürmen, Sie trainieren im Trockenen.

sicher: Gute Geräte lassen sich individuell auf Grösse und Hebelverhältnisse der Trainierenden anpassen. Einsames Training in der Dunkelheit (Frauen) entfällt.

verletzungsarm: Durchschnittlich treten nur 2 Verletzungen bzw. 6 Beschwerden auf 1000 Trainingsstunden auf, meist bedingt durch falschen Ehrgeiz...

einfach: Die Übungen und Geräteeinstellungen sind für jeden schnell zu erlernen.

ohne Wettbewerb: Sie trainieren für sich und nicht gegen einen Bewerber. Der Erfolg bleibt der Ihre.

zeitunabhängig: Die Öffnungszeiten der Trainingscenter sind meist von morgens früh bis abends spät. Jeden Tag im Jahr. «Keine Zeit» ist nur eine Ausrede.

günstig: Die Kosten für ein Jahresabonnement sind meist in der Grössenordnung von einem «Café Crème» (im Restaurant) pro Tag!

Die Trainierbarkeit der Muskulatur kennt keine Altersgrenze.

Bereits nach 8 Wochen normalen Krafttrainings ist ein Muskelzuwachs von bis zu 3 Pfund nachzuweisen. Da die Muskulatur ein sehr stoffwechselaktives Gewebe ist, bedeutet eine Zunahme um 3 Pfund eine Steigerung des Stoffwechsels um 7 % und des Kalorienverbrauchs um 15 %, was alles auf Kosten meist im Überfluss vorhandener Fettreserven geht. Abgesehen davon, dass Widerstandstraining und Aktivierung gegen die Schwerkraft zu einer Zunahme der Knochendichte führt, was gerade für die Frau in den Wechseljahren einen wichtigen Schutz gegen den drohenden Knochenverlust (Osteoporose) darstellt.

Gerade für Senioren und Pensionäre wäre ein regelmässiges Körpertraining im Fitnesscenter (nicht zu verwechseln mit vielen ablenkenden Wellness-Aktivitäten wie Badelandschaft, Whirlpool usw.) ein sehr geeignetes und effizientes Instrument der Gesundheitsförderung. Viele Senioren lehnen jedoch Fitnesscenter als Plattform der Selbstdarstellung junger, makelloser Körper oder als «Zur-Schau-Stellung» der neuesten Sportbekleidung berechtigterweise ab. Von diesem (zum Teil selbst verschuldeten) Image müssen noch viele Zenter loskommen. Hin zu einer

Stätte der effizienten Gesundheitspflege und der sozialen Begegnung. Vielleicht ist dadurch der Anteil der Fitnesscenterbesucher auf über die aktuell bescheidenen 5–7 % der Bevölkerung noch zu steigern. Und da eine gesundheitliche Depotwirkung von Bewegung nicht zu erwarten ist, muss Körpertraining zur Gewohnheit werden, quasi zur (täglichen) Routine, wie Essen und Trinken. Zwar wüssten das die meisten, aber die wenigsten tun es...

Fazit

Bewegung bringt auch im Alter, und Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren, Walking, Aqua-Fit, aber bei guter körperlichen Verfassung ebenso Jogging oder Inline-Skating, sind auch für Senioren Ausdruck einer bewegungsbejahenden Lebensweise und haben einen hohen Gesundheitswert. In Kombination mit einer gesunder Ernährung hat zudem ein Training von Kraft und Ausdauer in einem Umfang von 2- bis 3-mal eine Stunde pro Woche eine enorme vorbeugende Gesundheitswirkung. Regelmässiges Fitnesscentertraining in entsprechend ausgewiesenen Zentren, deren Mitglieder z. T. auch von den Krankenkassen mit Beiträgen unterstützt werden, sind ein wirkungsvoller Garant für Gesundheit und Aktivität auch im «dritten Leben» und vermögen die Gesundheitskosten deutlich zu reduzieren.



* Dr. med. Matteo Rossetto, Internist und Sportmediziner mit eigener Praxis. Führt zusammen mit Peter d'Aujourd'hui und Dr. Marco Caimi das Äquilibrium-Gesundheitszentrum in Basel. Mitglied des Medical Teams im Schweizerischen Leichtathletikverband.

