ZEIT ONLINE

Bewegung im Alter

Ich werde alt, wie soll ich Sport machen?

Bewegung ist extrem gesund. Trotzdem gibt es Dinge, auf die jeder achten sollte, der nicht mehr ganz jung ist – und nach langer Pause wieder mit dem Sport beginnt.

Von **Stephan Reich**

16. April 2022, 10:02 Uhr / 53 Kommentare /

EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

ARTIKEL HÖREN

Schwimmen ist ein guter Einstiegssport, auch wenn man schon etwas älter ist. © Kai Jabs/plainpicture

Neues Frühjahr, neues Glück: Sobald es draußen wärmer wird, wächst bei vielen Menschen auch die Motivation, endlich wieder Sport zu machen [https://www.zeit.de/2021/43/fitness-alter-maenner-jugend-koerper-muskeln-gesundheit], ein paar überflüssige Kilos loszuwerden und den Körper aus dem Homeoffice-Trott herauszuholen. Doch wie sinnvoll ist es, nach mehreren Monaten Sport-Pause einfach die Laufschuhe anzuziehen und draufloszulaufen?

Fest steht zunächst einmal: Sport ist wichtig. Und zwar für jeden und in jedem Alter. "Bewegung führt ganz einfach dazu, dass man länger lebt", fasst es Susanne Berrisch-Rahmel zusammen. "Herz-Kreislauf-Probleme treten später und seltener

Gesundheit

Corona-Infektion

Soll ich mich noch vor Corona schützen?

[https://www.zeit.de/gesundheit/2022-04/corona-infektion-ansteckungsrisiko-impfung-immunitaet-schutz]

Kinderwunsch

Kann Stress unfruchtbar machen?

[https://www.zeit.de/gesundheit/zeit-doctor/2021-05/kinderwunsch-psyche-fruchtbarkeit-stress-familienplanung-schwangerschaft]

Corona-Infektion bei Kindern

Folgt auf Omikron eine Welle von Pims-Fällen?

[https://www.zeit.de/2022/14/corona-infektion-kinder-pims-syndrom]

auf, Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Übergewicht werden reduziert", sagt die Fachärztin für Kardiologie, Innere Medizin und Sportmedizin in Düsseldorf. Menschen, die Sport machen, leben nachweislich länger. Sport hat positive Effekte auf den gesamten Körper und auf die Psyche. So werden beim Sport Endorphine freigesetzt, richtige Glücklichmacher.

Wer jenseits der 40 ist, sollte trotzdem ein paar Dinge beachten, wenn er nach ein paar Jahren Pause wieder vermehrt Sport treiben will – oder überhaupt damit anfangen. Was genau ist zu bedenken? Wir beantworten die wichtigsten Fragen.

Alle Fragen im Überblick:

› Sollte ich mich vorher ärztlich untersuchen lassen?

› Wie fange ich wieder an?

› Welche Sportarten eignen sich am besten?

› Wie oft sollte ich Sport machen?

› Was müssen Frauen beachten?

› Brauche ich technische Hilfsmittel?

› Wie viel Regenerationszeit muss ich einplanen?

› Und wie bleibe ich motiviert?

Sollte ich mich vorher ärztlich untersuchen lassen?

Ja. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) empfiehlt nicht nur Anfängern, sondern auch Wiedereinsteigern über 35 Jahren eine Gesundheitsprüfung beim Hausarzt [https://www.dgsp.de/seite/375183/zehn-goldene-regeln.html]. "Eine solche Untersuchung sollte man unbedingt machen lassen, sie wird auch von fast allen Krankenkassen bezahlt", sagt Herbert Löllgen, Internist, Kardiologe und Sportmediziner. "Denn auch wenn man sich gesund fühlt, kann eine Erkrankung vorhanden sein." Die Untersuchung sei eine Sicherheitsmaßnahme, damit es gar nicht erst zu gesundheitlichen Schäden komme.

Auch Susanne Berrisch-Rahmel rät zur Untersuchung, um unbekannte Risiken zu entdecken. Dazu gehören zum Beispiel Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck oder verengte Herzkranzgefäße. Wenn jemand sehr lange keinen Sport gemacht habe und sich überfordere, bestehe die Gefahr, dass sich der Sport negativ auswirkt, im schlimmsten Falle in Form eines Herzinfarktes. Viele Risikofaktoren ließen sich in einer Sportvorsorge-Untersuchung aber vorab identifizieren. Und übrigens: Selbst wenn in der Untersuchung eine Vorerkrankung entdeckt wird, sei das in den allermeisten Fällen kein Grund, gar keinen Sport zu treiben, sagt Berrisch-Rahmel. "Bei den meisten Erkrankungen können wir den Patienten so behandeln, dass er problemlos Sport treiben kann."

Herbert Löllgen, der auch im Vorstand der DGSP ist, empfiehlt zudem einen prophylaktischen Gang zum Orthopäden, bevor man die Laufschuhe vom Dachboden holt. "So lässt sich feststellen, ob man eventuell Gelenkschäden hat, oder Fehlstellungen wie zum Beispiel Plattfüße, X- oder O-Beine, für die man dann Einlagen braucht." Insbesondere für übergewichtige Menschen, bei denen das häufiger vorkomme, sei das ratsam.

NACH OBEN LINK KOPIEREN

Wie fange ich wieder an?

Immer mit der Ruhe, lautet die einhellige Meinung der Experten. "Viele wollen zu viel zu schnell", sagt Robert Rode, Personal Trainer und Coach aus Berlin. "Aber mit der Brechstange loszulegen ist kontraproduktiv." Rode hat zahlreiche Klienten älteren Semesters. "Für die brauche ich eine sinnvolle Chronologie der Belastung." Das bedeutet: Wenn jemand 20 Jahre gar keinen Sport gemacht hat, sollte er mit

geringen Belastungen anfangen und sich schrittweise steigern. Rode sagt: "Niemand kann mit einem Marathon anfangen. Aber jeder mit ausgedehnten Spaziergängen."

Das sieht auch Herbert Löllgen von der DGSP so. Wenn man etwa joggen möchte, sei es beispielsweise ratsam, mit einer kurzen Distanz anzufangen und auf dieser Distanz dann auch zwischen Joggen und Gehen abzuwechseln. "Allmählich wird die Person merken, wie die Kondition besser wird, und kann sich steigern."

Susanne Berrisch-Rahmel empfiehlt Untrainierten, zunächst mit etwa zehn bis fünfzehn Minuten Bewegung pro Tag anzufangen. "Diese kleinen Trainingsumfänge haben bereits einen positiven Effekt auf die Lebensqualität und die Lebenserwartung", sagt die Kardiologin, "und der Organismus, die Muskeln, Gelenke und Bänder, können sich wieder an die Belastung gewöhnen." Hilfreich sei es, das eigene Pensum nach der sogenannten ÖLI-Regel zu steigern. ÖLI, das steht für Öfter, Länger, Intensiver.

NACH OBEN LINK KOPIEREN

Welche Sportarten eignen sich am besten?

Das Wichtigste ist, dass der Sport Spaß macht. Sonst wird die Motivation schnell nachlassen. Für den Einstieg eigneten sich besonders Sportarten, die schonend für den Muskel-Knochen-Apparat sind und eine ausreichende Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich und in der Muskelkraft ermöglichen, sagt Herbert Löllgen. Am besten seien: Laufen, Radfahren, Schwimmen. "Beim Radfahren und Schwimmen muss man sein Körpergewicht nicht mittragen, das ist vor allem für übergewichtige Menschen gut geeignet", sagt Löllgen. Menschen jenseits der 60 oder 70 rät er auch zu Nordic Walking.

"Ausdauersportarten sind gut steuerbar und haben nachgewiesen gute Effekte", sagt Susanne Berrisch-Rahmel. Ballsportarten hingegen hätten ein höheres Verletzungsrisiko. "Außerdem nehmen Koordination und Reaktionsschnelligkeit mit dem Alter ab, leider schon ab dem 35. Lebensjahr". Besonders ambitionierte Menschen, sagt Berrisch-Rahmel, sollten sich überlegen, welcher Sport gut geeignet für sie ist. "Ist jemand sehr ehrgeizig und übt einen sehr kompetitiven Sport aus, kann es passieren, dass er oder sie sich schnell überlastet." Dann drohen Verletzungen, etwa wenn man im letzten Tennis-Satz doch noch voll durchzieht, obwohl man eigentlich schon zu erschöpft ist.

NACH OBEN LINK KOPIEREN

Wie oft sollte ich Sport machen?

Die schlechte Nachricht für Sportmuffel gleich vorweg: Mit 20 Minuten Gymnastik pro Woche ist es leider nicht getan, auch wenn zunächst einmal jeder Sport besser ist als kein Sport. Die WHO empfiehlt 150 Minuten moderaten Sport [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity] wie Fahrradfahren oder Joggen pro Woche. "150 Minuten pro Woche sind ideal, am besten dreimal 50 Minuten", sagt Löllgen. An diesen Punkt muss man durch sukzessive Steigerung aber natürlich erst einmal kommen (siehe auch: *Wie fange ich wieder an?)*. Eine körperliche Aktivität ist dann moderat, sagt Löllgen, wenn man beim Laufen noch reden kann und man die Atmung noch nicht als anstrengend empfindet. "Eine geringe bis mittlere Aktivität, die noch Spaß macht, ohne zu anstrengend zu sein."

Zusätzlich zu den 150 Minuten sollte man laut Experten noch Krafttraining machen. "Je älter der Mensch ist, desto wichtiger ist das", sagt Berrisch-Rahmel. "Spätestens ab dem 60. Lebensjahr sollte man das Krafttraining unbedingt ergänzen, möglichst an drei Tagen in der Woche." Auch beim Krafttraining empfiehlt die Sportkardiologin, langsam zu beginnen und auf drei Einheiten pro Woche zu je etwa 20 Minuten zu steigern. Fitnesstrainer Robert Rode legt in seinem Training besonderen Fokus auf den Körperkern und kräftigt durch gezielte Übungen die Muskulatur rund um die Wirbelsäule. "Diese Muskulatur ist extrem wichtig, zumal die meisten von uns Schreibtischtäter sind und für viele Jahre den Großteil des Tages sitzen." Das Sitzen, sagt Rode, schwäche den Körperkern, der eine Art Gegenpol zu allen Bewegungen der Arme und Beine ist. Ist die Muskulatur um die Wirbelsäule herum zu schwach, können schwungvolle Bewegungen der Arme und Beine, wie sie etwa bei azyklischen Bewegungsabläufen bei Ball- oder Kampfsportarten vorkommen, nicht mehr gut abgefangen werden. Es drohen Verletzungen.

Für das Krafttraining muss man nicht einmal ins Fitnessstudio gehen, es gibt auch praktische Alternativen. "YouTube-Videos gehören ebenso dazu wie kurze Sportsendungen zum Mitmachen morgens im Fernsehen", so Sportmediziner Löllgen. Von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt es auch das Kartenspiel Bewegung aktiv [https://shop.bzga.de/bewegungspackung-60582387/], das jeder anfordern kann. Auf 25 Karten werden Übungen beschrieben, mit denen man seine Kraft und Beweglichkeit verbessern kann.

NACH OBEN LINK KOPIEREN

Was müssen Frauen beachten?

Der größte Unterschied zwischen den Geschlechtern liegt im Selbstverständnis, sagt die Sportkardiologin Susanne Berrisch-Rahmel: "Das, was Männer zu viel an Selbstbewusstsein haben, fehlt den Frauen oft. Sie trauen sich nicht genug zu." Das führe dazu, dass Frauen eher zu sanfteren Sportarten wie Yoga oder Gymnastik tendierten und deshalb Ausdauersport vernachlässigten. "Eigentlich müssten die meisten Frauen etwas mehr tun und ihren Körper mehr fordern". Das sei auch im Hinblick auf körperliche Veränderungen wichtig. "Wenn die Menopause anfängt, treten oft Wechseljahresbeschwerden auf, etwa Hitzewallungen und Schweißausbrüche", sagt Berrisch-Rahmel. "Und auch auf diese Beschwerden kann sich Sport positiv auswirken." Einen besonders dafür geeigneten Sport gebe es nicht, wichtig sei der Spaß und die Freude an der Bewegung.

NACH OBEN LINK KOPIEREN

Brauche ich technische Hilfsmittel?

Herbert Löllgen empfiehlt vor allem eine gute Ausrüstung, also gute Schuhe, luftdurchlässige T-Shirts und spezielle Jacken mit Schutz gegen Wind und Regen, wenn man im Freien Sport treiben will. Auch die Anschaffung einer Pulsuhr kann sich lohnen. "Eine Pulsuhr ist gut, weil man erkennen kann, ob man das Training übertreibt", sagt Löllgen. "Bei älteren Sportlern ab 50 Jahren empfiehlt man, den Puls nicht über 130–140 zu steigern." Ein Muss ist die Pulsuhr aber nicht, der Puls lässt sich schließlich auch manuell messen.

NACH OBEN LINK KOPIEREN

Wie viel Regenerationszeit muss ich einplanen?

Mit zunehmendem Alter werden auch die Regenerationsphasen länger, die der Körper benötigt, um sich von der Beanspruchung wieder zu erholen. "Diese Zeit muss man dem Körper geben", sagt Robert Rode, der unterstützend den Gang in die Sauna oder zur Massage empfiehlt. "Hören Sie auf Ihren Körper", sagt auch Susanne Berrisch-Rahmel. "Machen Sie genug Pausen, trainieren Sie nicht bis zum Muskelkater, bei Schmerzen oder starker Erschöpfung. Vorsicht vor falschem Ehrgeiz und Overtraining." Wichtig sei auch, nicht krank zu trainieren und nach einem Infekt langsam wieder einzusteigen und sich erst wieder zu belasten, wenn man sich gut fühlt. Herbert Löllgen empfiehlt zudem ein sogenanntes Regenerationstraining. "Ich selbst ziehe vier Trainings normal durch, das fünfte ist dann immer ein entspanntes Regenerationstraining. Ich laufe beispielsweise dieselbe Distanz, aber entspannt und ohne Eile. So kann der Körper sich aktiv

erholen."

Wichtig ist auch die richtige Vorbereitung, um Verletzungen zu vermeiden. "Man sollte sich ein paar Minuten aufwärmen", sagt Löllgen. "Aber Vorsicht: Vor dem Sport keine Dehnungsübungen machen, das steigert die Verletzungsgefahr". Dehnen solle man lieber nach dem Sport.

NACH OBEN LINK KOPIEREN

Und wie bleibe ich motiviert?

Mit dem Sport anzufangen, ist häufig nicht das Problem. Die sportliche Aktivität beizubehalten, schon eher. Weswegen die Auswahl eines Sports, der Spaß macht, ganz entscheidend ist. "Im besten Fall wird der Sport ein lebenslanger Begleiter, und nicht nur fünf, sechs Wochen lang ausgeführt", sagt Susanne Berrisch-Rahmel. Damit das so kommt, hilft es, sich erreichbare Ziele zu setzen, um Frustration zu vermeiden. Gleichzeitig müssten die Ziele jedoch auch stetig gesteigert werden. "Damit der Sport nicht langweilig wird und immer wieder Spaß macht", so Berrisch-Rahmel.

"Der mentale Aspekt ist fast der wichtigste beim Sport", sagt Robert Rode und betont die Bedeutung des Durchhaltevermögens und des Willens, um den inneren Schweinehund tatsächlich langfristig zu besiegen. "Der mentale Muskel ist auch ein Muskel, den man trainieren kann." Rode empfiehlt ebenfalls, sich erreichbare Ziele zu setzen und diese dann zu visualisieren. Nach dem Motto: In drei Monaten kann das Bäuchlein schon fast weg sein. Sehr gut, um am Ball zu bleiben, ist auch Sport in der Gruppe. "Die soziale Komponente motiviert und bietet einen guten Anreiz weiterzumachen", sagt Löllgen. Lauftreffs, Walking-Gruppen und entsprechende Angebote in Vereinen und Fitnessstudios gibt es mittlerweile in jeder Stadt. Was es hingegen nicht mehr gibt, sind Ausreden. Also ab in die Laufschuhe und raus ins Grüne.

NACH OBEN LINK KOPIEREN

STARTSEITE › [https://www.zeit.de/index]