

Gesund sein – Gesund bleiben!

Warum Sporttreiben ab 60 so wichtig ist!



60! Der Geburtstag, an dem die 6 vor der Null steht, ist für manchen ein deprimierendes Erlebnis:

Man ist nicht mehr jung, aber auch Nicht alt. Kleine körperliche Beschwerden stellen sich ein, beruflich scheint alles gelaufen, die Kinder sind aus dem Haus.

Sechzig – Zeit eine erste Bilanz zu ziehen: was von den Träumen wurde realisiert, was bleibt unerreicht? Man prüft die Diskrepanz zwischen dem Erträumten und dem Erreichten.

Bei dieser persönlichen Sinnsuche und Rückbesinnung kann körperliche Aktivität ein ausgezeichnetes Hilfsmittel sein, mögliche Krisen erfolgreich zu bewältigen.

Für die Seele Sport mit Lust

Durch regelmäßiges Sporttreiben, das ist wissenschaftlich belegt, verbessert man nicht nur seine Chancen auf anhaltende Gesundheit. Viele Krankheiten treten bei regelmäßiger Bewegung erst gar nicht auf. Schon 30 Minuten körperliche Aktivität täglich kann helfen, Beschwerden bei Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Übergewicht und Herzrhythmusstörungen nachhaltig zu mindern. Studien belegen auch, dass Bewegung bei Krebspatienten das Leben verlängert und die Wahrscheinlichkeit von Rückfällen verringert. In manchen Fällen

wirkt körperliche Aktivität sogar besser als teure Tabletten und Hightech-Medizin.

Und: Sport mit Lust betreiben tut auch der Seele gut.

Bei Ausdaueraktivitäten, die den Herzschlag beschleunigen, werden nachweislich mehr Glückshormone“(Endorphine) im Gehirn ausgeschüttet. In der zweiten Lebenshälfte ist Sport die einzige wissenschaftlich gesicherte Methode, den schleichenden Funktionsverlust der inneren Organe, Sehnen, Gelenke, Bandscheiben und Knochen zu verlangsamen. Auch bei der geistigen Leistungsfähigkeit verringert körperliche Aktivität nicht nur den Abbau, sondern kann Gedächtnisleistungen sogar erheblich verbessern. Selbst bei sehr alten Menschen lassen sich erstaunliche Trainingseffekte erzielen.

„Richtig fit ab 60“ kann man somit auch als zweite Chance sehen, auch wenn man etwa vorher aus beruflichen oder familiären Gründen die Bewegung vernachlässigen musste. Also hinein in den zweiten „**Bewegungs-Frühling**.“

Unsere Info-Veranstaltung am 21.10.2018 gibt Ihnen dazu die erste Möglichkeit.

Im Mittelpunkt steht hier der AFT-Test (Alltags-Fitness-Test) des DOSB:

Der Test kann die aktuelle Fitness von Menschen ab 60 Jahren darzustellen. Vor Ort haben Sie die Möglichkeit Ihr Fitnessniveau mittels sechs Übungen zu ermitteln.

Wissen Sie eigentlich wie fit Sie sind?

Hätten Sie's gewusst?

- Körperlich aktive Menschen besitzen gegenüber nicht aktiven Zeitgenossen einen gesundheitlichen Vorteil, gleich dem Nichtraucher gegenüber einem Raucher, der zwanzig Zigaretten pro Tag raucht.

- 60-Jährige, die vorher keinen Sport betrieben haben, können durch ein dreimonatiges leichtes Ausdauertraining eine Ausdauerleistung erreichen, die den Fähigkeiten untrainierter 40-Jähriger entspricht.

- Das Risiko, an einem Schlaganfall zu sterben, sinkt, wenn man körperlich aktiv ist. Bei einer norwegischen Studie war über einen Zeitraum von zehn Jahren das Schlaganfall-Risiko bewegungsfreudiger 50- bis 69-jähriger Frauen um 58 Prozent geringer als das der nicht aktiven Frauen gleichen Alters.

- Im Rahmen einer amerikanischen Studie nahmen Männer und Frauen im Alter zwischen 70 und 100 Jahren an einem achtwöchigen Krafttraining teil. Der Kraftzuwachs im Bereich Schultern, Brust, Rücken und Armmuskeln betrug bis zu 50 Prozent. Das Krafttraining wirkte sich auch deutlich positiv auf die Geschicklichkeit bei alltäglichen Verrichtungen aus.

- Bei einer deutschen Studie mit Männern und Frauen im Alter von 77 bis 93 Jahren zeigte sich, dass mit einem Gedächtnistraining, das von körperlichen Fitnessübungen begleitet wird, das Risiko einer Alzheimer Erkrankung deutlich verringert werden kann.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit (Hrg.): Gesund altern. Schriftenreihe des Bundesministeriums für Gesundheit, Band 146, Baden-Baden 2002: