

Physioteam Kamp-Lintfort informiert.

„Wenn Sie keine Zeit für körperliche Bewegung haben, sollten Sie sich eine Menge Zeit für Ihre Krankheiten reservieren“

Im hohen Alter fit und selbstständig

Die meisten Menschen wünschen sich, auch noch im hohen Alter weitgehend selbstständig leben zu können. Dass sie für dieses schöne Ziel vor allem etwas für ihre körperliche Fitness tun müssen, belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Ebenfalls bewiesen ist, dass man mit dem Training in jedem Alter beginnen kann.

Das Problem vieler alter Menschen besteht in ihrem oft extrem reizarmen Alltag, insbesondere wenn sie allein leben. Nicht wenige gehen kaum noch vor die Tür, teils weil sie sich aus Angst vor Stürzen nicht mehr trauen, teils weil ihre besorgten Angehörigen ihnen jeden ‚unnötigen Weg‘ ersparen wollen. Viele sitzen den ganzen Tag in ihrem Sessel, starren aus dem Fenster oder auf die Mattscheibe ihres Fernsehers, erhalten kaum noch Besuch und beschäftigen sich vornehmlich mit ihrer einstmals aktiveren Vergangenheit...

Kein Wunder, dass nicht nur der Kopf vieler hochaltriger Menschen wegen der geringen sozialen Ansprache gewissermaßen einzudämmern droht, auch ihre Muskeln verlieren mit der Zeit jede Spannkraft und Elastizität. Die Folge: Mehr als ein Drittel aller über 65-jährigen stürzt einmal im Jahr, bei den über 80-jährigen ist es sogar fast die Hälfte. Insgesamt werden jedes Jahr rund fünf Millionen Stürze älterer Menschen gezählt, wobei es in jedem zehnten Fall zu behandlungsbedürftigen Verletzungen kommt: Rund 200.000 Krankenhausaufenthalte von Seniorinnen und Senioren gehen auf das Konto von Stürzen im häuslichen oder institutionellen Umfeld.

Mehr bewegen hilft

Sich rundum versorgen zu lassen statt selbst aktiv zu sein, stellt in vielen Fällen keine glückliche Lösung dar.

Wenn man merkt, dass die Kräfte nachlassen und es zunehmend schwerer fällt, alltägliche Verrichtungen wie einkaufen, kochen, die Wohnung sauber halten, sich waschen und baden selbstständig auszuführen, kann auch ein Bewegungstraining helfen.

Mit zwei kleinen Tests kann man feststellen, ob man noch sicher genug auf den Beinen ist:

- Wer mehr als fünfzehn Sekunden braucht, um fünfmal ohne die Hilfe der Arme von einem Stuhl aufzustehen und sich wieder hinzusetzen, ist ein dringender Fall für gezieltes Krafttraining. Trainierte Muskeln sind besser geschützt vor Überlastungen und Unfällen. Außerdem erhöht Krafttraining die Knochendichte und schützt deshalb vor osteoporosebedingten Brüchen.
- Mindestens fünf Sekunden sollte man ohne Probleme wie ein Seiltänzer auf einer Linie stehen können. Anderenfalls sind Übungen zu Koordination und Gleichgewicht dringend angeraten.

Das Krafttraining sollte mindestens ein Mal in der Woche stattfinden, sonst bringt es nicht den gewünschten Erfolg.

Übrigens: 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. (Milhalko & McAuley 1998)

Experten sind sich darin einig, dass ein gezieltes und regelmäßiges Bewegungstraining, am besten in der Gruppe, die beste Gewähr ist für ein möglichst lange selbstständiges Leben. Sicherheit und Bewegung heißt die Parole, nicht Sicherheit statt Bewegung.