

Datum: 08. Februar 2021

Pressemitteilung

Nr.:

Reihe „Alter(n) ist das, was du daraus machst“

Teil 7 Bewegung: Bewegung hält fit – gesund älter werden

Katrin Fink, Seniorenbeauftragte der Stadt Oberursel, sind seit Jahren die Themen „Gesund älter werden“ und „differenziertes Altersbild“ sehr wichtig. In einer 7-teiligen Reihe beschäftigt sie sich mit dem Alter. In dieser letzten Folge geht es um „Bewegung hält fit – gesund älter werden“ und „Bewegung in den Alltag bringen – das macht Sinn!“.

„Sitzen ist das neue Rauchen“ hat die Wissenschaft schon seit Jahren erkannt. Bewegungsarmut hat nachweislich extrem negative Auswirkungen auf die Gesundheit.

Heute ist auch klar: Im Prinzip ist es das ganze Leben lang möglich, neue Bewegungen zu erlernen, natürlich dem Fitness- und Gesundheitszustand angepasst. Die 100-jährige Japanerin Mieko Nagaoka schwamm Weltrekord über 1500 Meter - ihr Karrierestart war mit 82. Der 105-jährige Hidekichi Miyazaki lief die 100 Meter in 42,22 Sekunden. Dies sind natürlich Ausnahmen und meist frühere Leistungssportler, aber es zeigt, dass man auch im hohen Alter sportlich und

einigermaßen gesund sein kann. Es gibt verschiedene Stellschrauben, um gesund älter zu werden:

- Sport und ein aktiver, bewegter Alltag
- Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Normalgewicht, Vorsorgeuntersuchungen, Nichtraucher etc.)
- gesunde und ausgewogene Ernährung
- Stressreduktion
- positive Lebenseinstellung
- einen Sinn / Aufgabe im Leben haben
- immer mal etwas Neues machen bzw. gewohntes anders.

Sport und ein aktiver, bewegter Alltag sind eine wichtige Stellschraube, um gesund älter zu werden und auch für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden. Es gibt Studien, die die positive Wirkung von Bewegung im Alltag und Sport nachweisen, auch im hohen Alter, wobei jede Minute mehr an täglicher Bewegung dafür zählt. In jedem Alter kann man mit Sport und mehr Bewegung anfangen, natürlich dem aktuellen Fitness- und Gesundheitszustand angepasst. Angebote gibt es zahlreiche, z.B. Seniorensport in Vereinen, in Fitnessstudios usw.

Manche haben ein defizitäres Altersbild im Kopf und denken von sich selbst, dass Sport und Bewegung im Alter nicht möglich sei. Natürlich kann man im fortgeschrittenen Alter nicht Sport machen wie mit 20 Jahren und sollte vor allem auch unfallriskante Sportarten meiden. Aber vieles ist trotzdem möglich.

Wer sich mehr bewegen möchte und bislang wenig bewegt hat, sollte erst nach Arztrücksprache und nur mit professioneller Begleitung in sehr moderatem

Tempo starten und nur langsam steigern, um Enttäuschungen zu vermeiden. Geeignet dafür sind gelenkschonende Bewegungen, z.B. Nordic Walking und Schwimmen.

Körperliche Aktivitäten haben zahlreiche positive Auswirkungen auf körperliche Einschränkungen und Krankheiten. Der gesundheitliche Nutzen ist dabei davon abhängig, in welcher Form, Dauer und Intensität die Aktivitäten durchgeführt werden. Empfohlen werden ausdauernde Bewegungsformen, wie z. B. Gehen, Laufen und Fahrradfahren, moderat betrieben an mindestens zwei bis fünf Tagen pro Woche mit einer Dauer von mindestens 30 Minuten.

Ergänzend sollte ein maßvolles Krafttraining unter Einbeziehung aller relevanten Muskelgruppen hinzukommen. Ebenso sollten Beweglichkeit und Balance berücksichtigt werden. Wichtig ist, Spaß an der Bewegung zu haben. Dabei müssen keine sportlichen Höchstleistungen erzielt oder schweißtreibender Sport betrieben werden – es reicht schon, den Alltag aktiver zu gestalten, z. B. die Treppen statt den Aufzug nehmen oder den kleineren Einkauf zu Fuß erledigen. Man bewegt sich und verbessert seine Gesundheit!

Ideal ist dabei, Bewegung als Ritual und Routine in den Alltag zu integrieren. Neben täglich zu Fuß gehen, sich morgens ausgiebig strecken, immer wieder zwischendurch kleine Übungen machen u.s.w. gibt es Möglichkeiten anderer Art. Man kann beispielsweise beim Zähneputzen auf einem Bein balancieren oder die Lieblingstasse in das obere Schrankfach stellen und muss sich somit täglich strecken. Gut ist auch, gezielt die schwache Seite zu trainieren, also z.B. mit

der linken Hand die Zähne putzen oder die Einkaufstasche tragen. Auch nur täglich 30 Minuten Spazierengehen hat schon einen großen positiven Effekt auf die Gesundheit.

Immer mal etwas Neues machen ist zur Gesunderhaltung und auch Demenzprophylaxe wichtig. Haben Sie schon Online-Bewegungskurse ausprobiert? Das geht auch zusammen mit der Freundin aus Hamburg. Oder wie wäre es mit Zumba Gold oder Aroha? Zumba sind einzelne Tanzchoreographien, die oft sehr schnell und kompliziert sind. Zumba Gold ist für Sportanfänger jeden Alters geeignet, etwas langsamer, weniger kompliziert und mit mehr Wiederholungen.

Viel Spaß dabei, Bewegung in Ihren Alltag zu bringen und die positive Wirkung auf Ihren Körper, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu erleben.

Katrin Fink, Seniorenbeauftragte der Stadt Oberursel, steht gerne montags, mittwochs und donnerstags für Fragen zum Thema zur Verfügung unter Telefon 06171 502 289 oder E-Mail an katrin.fink@oberursel.de.

Christof Fink
Erster Stadtrat