



Auch im Alter in Bewegung bleiben hilft enorm

Salzburger Nachrichten/Lokal | Seite L20 | 14. Oktober 2024
Auflage: 54.866 | Reichweite: 238.000

Salzburger Landeskliniken

SPORTMEDIZIN



Sportmediziner **Josef Niebauer** schreibt exklusiv für die SN.

BILD: SN/SALK

Auch im Alter in Bewegung bleiben hilft enorm

Für ältere, kerngesunde und topfitte Menschen gilt die Devise: Bitte mit Spaß weitermachen und sich beim Sport nicht einbremsen lassen. Bei chronischen Erkrankungen ist vor Trainingsbeginn Rücksprache mit entsprechenden Fachärzten und/oder Sportmedizinern angebracht. Aber bitte nicht auf den Sport ganz verzichten. Es gilt, Bewegungen gemäß den Einschränkungen auszuführen.

Im Mittelpunkt steht auch bei Sport im Alter weiterhin die Ausdauer. Bei moderater Belastung sind 150 bis 300 Minuten pro Woche empfohlen, oder 75 bis 150 Minuten bei intensiver Belastung – jeweils verteilt auf mindestens drei Tage. Auch der Abbau der Muskulatur und die damit verbundene Kraft ist natürlich im Alter ein Thema. Hier ist ein Gesamtkonzept wichtig: Es soll nämlich das zusätzlich trainiert werden, was beim Ausdauertraining zu kurz kommt. Beim Laufen werden vor allem die Beine trainiert – daher sollten Rücken, Bauch und Arme zum Beispiel durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht – wie Liegestütze und Sit-ups – oder mit leichten Gewichten zwei bis drei Mal die Woche trainiert werden.

Ganz wichtig im Alter sind außerdem Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, die schwere Stürze verhindern können. Warum nicht beim Telefonieren oder beim Zähneputzen auf einem Bein stehen? Allgemein gilt: Zusätzliche Alltagsbewegung ist für alle gut – das gilt auch im Alter.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA, ist Vorstand der Sportmedizin am Universitätsklinikum Salzburg.