



Wissenschaftlich ist schon länger bekannt, dass Bewegung und Training die eigene Vitalität steigern.

Training kann zwar den biologischen Alterungsprozess nicht aufhalten – aber Training vermindert unbestritten den Einfluss des Alterns auf unsere Leistungsfähigkeit und damit auch auf die Bewältigung von Alltagsaktivitäten. Ausdauer, Kraft und Knochenmasse beginnen bereits ab dem 20. Altersjahr abzunehmen. Bei sportlich sehr aktiven Menschen, die mit 40 die Schuhe an den Nagel hängen, sinken diese Werte innerhalb von rund 20 Jahren auf die Werte einer seit jeher inaktiven Person. Nach neueren Erkenntnissen soll aber auch im Alter die Muskelmasse, die Maximalkraft und die neurale Ansteuerung der Muskeln wie bei jüngeren Menschen verbessert werden können. Muskuläre Schwäche und Gleichgewichtsstörungen sind übrigens einer der Hauptfaktoren für schwere Stürze im Alter. Ab dem 55. Altersjahr nimmt zudem die Beweglichkeit deutlich ab. Ein gezieltes Training kann die Alterssteifigkeit reduzieren und die normale Beweglichkeit erhalten. Aber auch die Ausdauer sinkt logischerweise. Ab dem 60. Lebensjahr nimmt die maximale Sauerstoff-Aufnahmekapazität um einen Viertel ab. Mit einem gezieltem Ausdauer-Training ist es möglich, die Risikofaktoren für Kreislauf-Krankheiten zu reduzieren.

Bewegung ist Leben – sie fördert die körperliche Leistungsfähigkeit, Emotionen, mentale Fähigkeiten aber auch soziale Beziehungen. Genau deshalb bietet «Sport für Alle» jeweils am *Mittwoch von 19.00 bis 20.00 Uhr ein entsprechendes Training in der Rösliturnhalle, Röslistrasse 14 in Zürich-Unterstrass an.*

Einmal Sport – immer Sport!

Verfasser: Toni Kilchmann, Präsident SfA

Quelle: Auszug aus der Ringvorlesung «Alter und Gesundheit», Stadtspital Triemli, Januar 2016