

# Sport im Alter verbessert Autonomie und Lebensqualität

## Es ist nie zu spät, eine regelmässige sportliche Aktivität zu beginnen

**Jeder Mensch will nicht nur alt werden, sondern auch bis ins hohe Alter seine Lebensqualität erhalten. Hierfür ist Sport eine gute Möglichkeit, denn er hilft, die körperliche Fitness lange zu bewahren.**

Das Älterwerden habe sich gesellschaftlich verändert, meinte Dr. Markus Weber, praktizierender Rheumatologe und Sportmediziner aus Aesch bei Basel und Mannschaftsarzt beim FC Basel. Heute seien Senioren viel aktiver als noch vor 50 Jahren. Er präsentierte aktuelle Zahlen aus der Schweiz – demnach sind von den über 2,5 Millionen über 45-Jährigen in der Schweiz zwei Drittel mehr oder weniger sportlich aktiv. Das zahlt sich aus, denn gut trainierte 60-Jährige sind fitter als untrainierte 40-Jährige.

### Biologische Veränderungen im Alter

Die sportliche Leistungsfähigkeit nimmt mit dem Alter ab: Die Kapillardurchblutung der Muskulatur verschlechtert sich, ebenso die Fließqualität des Blutes in der Peripherie. Die Knochendichte nimmt ab. Darüber hinaus kommt es zu neurodegenerativen Veränderungen, so dass auch die nervale Aktivierung der Muskulatur schlechter wird. Auch eine zunehmende Insulinresistenz und weniger Glykogenspeicher im Muskel machen sich bemerkbar. Aber: Es gibt sehr viele Faktoren, mit denen sich diese altersbedingten Verschlechterungen beeinflussen lassen. Besonders deutlich merkt man es an der Kraft: Nachdem das Maximum etwa im Alter zwischen 25 und 30 aufgebaut ist, verlieren wir 20 bis 50 Prozent unserer Kraft zwischen dem 30. und 80. Lebensjahr. Doch gerade der zunehmende Kraftverlust in der Beinstreckermuskulatur führt zur Zunahme der Sturzgefahr und damit auch zum Risiko der Mobilitätseinschränkung, die sich wiederum auf die Selbstständigkeit auswirken kann. Für viele ist die Autonomie im Alter besonders wichtig, denn sie bildet

die Grundlage der sozialen Partizipation wie auch der persönlichen Lebensqualität.

«Alles, was man im Alltag macht, auch die soziale Qualität, kann ich durch eine regelmässige sportliche Aktivität unterstützen», betonte Weber. Durch ein Motoriktraining lassen sich verschiedene Sturzrisikofaktoren positiv beeinflussen.

Kraft und Gleichgewicht lassen sich auch im höchsten Alter noch trainieren, bei 86- bis 96-Jährigen konnte ein Kraftanstieg von mehr als 170 Prozent nachgewiesen werden. Doch Kraft ist nicht gleich Kraft: Unter Explosivkraft versteht man die Fähigkeit, schnell Kräfte aufzubauen – also auch auf unvorhergesehene Ereignisse wie Stolpern schnell mit einer Kraftentwicklung zu reagieren. Diese Explosivkraft nimmt pro Jahr um 3 bis 4 Prozent ab. Die Maximalkraft ist dagegen die maximal aufbaubare Kraft – sie nimmt mit 1 bis 2 Prozent pro Jahr vergleichsweise weniger ab. Vom funktionellen Standpunkt aus ist die Fähigkeit, schnell Kräfte zu entwickeln, bedeutsamer für die Vermeidung von Stürzen als die Fähigkeit, maximale Kräfte zu produzieren. Für viele Patienten bedeute dies eine deutliche Zunahme ihrer Autonomie, betonte Weber. Ein reines Krafttraining – wie ein Gerätetraining – erscheint daher nicht sinnvoll, da dadurch zwar die Maximalkraft trainiert wird, die Koordination aber nicht besser wird. Dafür ist Sturzprävention mit vielen anderen Aktivitäten möglich – als Beispiele nannte Weber: Tai-Chi, Sturzpräventionstraining in der Physiotherapie, Tanzen, einfaches Kraft- und Gleichgewichtstraining im Alltag, wie zum Beispiel Zähneputzen auf einem Bein und so weiter.

Weitere empfehlenswerte Sportarten für Senioren sind laut Weber auch Walking, Nordic Walking, Jogging, Schwimmen und Wassergymnastik, Radfahren und Indoor Cycling, Trekking, Langlaufen, Gymnastik und zusätzlich durchaus das Krafttraining. Weniger zu empfehlen sind dagegen Sportarten mit hoher Sturzgefahr, wie Skifahren oder Reiten. Insgesamt aber gilt: Es ist nie zu spät, eine regelmässige sportliche Aktivität zu beginnen. Die positiven Effekte sind vielfältig, sowohl bezüglich der Lebensqualität als auch im Hinblick auf die körperliche Fitness und Gesundheit.

**Adela Žatecky**

### Sportliche Betätigung in Abhängigkeit vom Alter

In seiner Publikation «Sport Schweiz 2014» hat das Bundesamt für Sport (BASPO) festgestellt: «Gegenüber 2008 können wir zwar in allen Altersgruppen einen leichten Anstieg der Sportaktivität feststellen, die älteren Semester haben ihre Sportaktivität aber überproportional gesteigert. In der jüngsten Altersgruppe der 15- bis 24-Jährigen findet man zwar nach wie vor am meisten sehr aktive Sportler und am wenigsten inaktive. Sport ist aber definitiv nicht mehr jüngeren Personen vorbehalten. Auch Ältere sind überaus sportbegeistert.» Im Weiteren wird darauf hingewiesen, dass die Sportaktivität zwischen dem mittleren und höheren Lebensalter nur noch geringfügig sinkt. Der Anteil an sehr Aktiven im Seniorenalter liegt heute bei 42 Prozent (1). Bei den Männern geht die Sportaktivität nach dem 24. Lebensjahr kontinuierlich zurück und steigt mit 65 Jahren wieder an. Dagegen sind Frauen in jungen Jahren etwas weniger sportlich aktiv und zeigen nach dem 25. Lebensjahr einen deutlichen Rückgang. Dafür steigt aber ihre Sportaktivität bereits im Alter von etwa 40 Jahren wieder an und ist zwischen 45 und 64 Jahren klar höher als bei den Männern. Im Pensionsalter findet sich bei den Frauen kein weiterer Anstieg (1).

### Referenzen:

1. Lamprecht M et al.: Sport Schweiz 2014. Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Broschüre herausgegeben vom Bundesamt für Sport (BASPO), online: [www.baspo.admin.ch/de/dokumentation/publikationen/sport-schweiz-2014.html](http://www.baspo.admin.ch/de/dokumentation/publikationen/sport-schweiz-2014.html)

Quelle: Rheuma Top 2017. Symposium für die Praxis. 24. August 2017 in Pfäffikon.