Fitness auch im Alter durch körperliche Bewegung

Während sich das kalendarische Alter leider nicht verändern lässt – seit unserer Geburt, ja eigentlich seit dem Zeitpunkt der Zeugung, tickt die individuelle Lebensuhr ohne Pause –, ist das biologische Alter sehr wohl beeinflussbar. Diese Meinung vertreten jedenfalls die Autoren des vorliegenden Buches. Demnach ist jeder Mensch selbst verantwortlich für seine Gesundheit, sein Wohlbefinden, seine Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. «Körperliche Aktivität und Sport in allen Lebensabschnitten, eine ausgewogene Ernährung, positives Denken, Zufriedenheit und soziale Integration sowie richtige Stressbewältigung und Entspannungsphasen sind auf der Basis der erblichen Veranlagung die individuell und variabel zu gestaltenden Mosaiksteine Ihrer persönlichen Gesundheitsstrategien im Alltag. Gesundheit ist eben keine Frage des Zufalls, sondern Konsequenz individueller Gesundheitsstrategien.» (S. 38)

Im ersten Teil des Buches erhalten Leser und Leserinnen eine Übersicht über altersbedingte Organ- und Funktionsveränderungen, Alters- und Zivilisationskrankheiten sowie die psychologischen Voraussetzungen für das, was die Autoren «aktives Altern» nennen. Diesem Kernthema widmet sich der etwa 150 Seiten umfassende Hauptteil des Buches: «Mit Bewegung, Sport und Training ins Alter». Dabei werden zunächst zahlreiche einfache und leicht umsetzbare Anleitungen für Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und in der Freizeit vorgestellt; dann folgt eine Beschreibung geeigneter Sportarten für Senioren, und beim Fitnesstraining wird eine vernünftige Kombination von Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining propagiert – immer eingeschlossen auch mentales Training. Dieser Teil ist reich bebildert und enthält viele anschauliche Grafiken und Tabellen. Auch das Kapitel «Ernährung im Alter» kommt nicht zu kurz, wobei erwartungsgemäss auf die Vorzüge einer mediterranen Diät hingewiesen wird. Ein überschaubares Literaturverzeichnis und ein nützliches Glossar runden das Ganze ab.

Das Buch ist übersichtlich gegliedert und grafisch schön gestaltet – bei einer riesigen Fülle von fundierten Informationen und interessanten Anregungen nicht unbedingt eine einfache, aber sicher eine lohnende Lektüre – vor allem, wenn auch die praktische Umsetzung gelingt! ■

WG

Zu den Autoren:
Prof. Dr. med. Norbert Bachl, Dekan des Zentrums für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien, ist Mitglied verschiedener internationaler Gremien für Sportmedizin und Autor und Herausgeber von zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen.
Dr. Werner Schwarz, Direktor des Bundessportgymnasiums in Wiener Neustadt, war Cheftrainer der österreichischen Skilanglauf- und Mountainbike-Nationalmannschaft und ist ebenfalls Autor zahlreicher Bücher.
Dr. med. Johannes Zeibig ist Leiter des Zentrums für Gesundheit und Sport in der Alpen-Therme Gastein und auch in der Sportärzteausbildung tätig.

Norbert Bachl, Werner Schwarz, Johannes Zeibig: Fit ins Alter – Mit richtiger Bewegung jung bleiben. 318 Seiten. Springer Wien New York, 2006. ISBN: 3-211-2352-X. Preis Fr. 51.–.

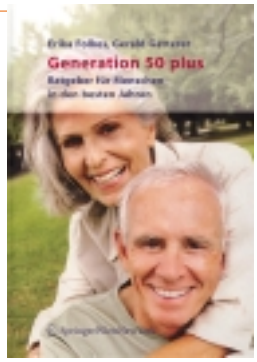
Lebensqualität bis ins hohe Alter

«Noch vor gar nicht allzu langer Zeit galt ein Mensch jenseits der 60 als ‹alt›. Heute wissen wir, dass mit 66 noch lange nicht Schluss ist.» Dank neuer Erkenntnisse der modernen Medizin sei es den meisten Menschen vergönnt, das Leben auch im Alter noch bei zufrieden stellender Gesundheit zu geniessen. So beginnt das Vorwort dieses Ratgebers, der sich anspruchsvolle Ziele setzt, nämlich zu zeigen, wie «wir mit den unablässig voranschreitenden körperlichen und seelischen Veränderungen unseres Körpers fertig werden und unsere Lebensqualität bis ins höchste Alter erhalten können».

Das Buch ist in drei Teile gegliedert. Der erste beschäftigt sich mit der Prävention und dem Umgang mit typischen Alterserscheinungen, wobei in einer ganzheitlichen Betrachtung ein sehr breites Themenspektrum angegangen wird, von den körperlichen und psychischen Veränderungen über Liebe und Sexualität sowie Ernährung und Bewegung bis hin zur Bedeutung des sozialen Umfelds, zum Pensionierungsschock und finanziellen Problemen.

Im zweiten Teil werden unter dem Titel «Bewältigung von grösseren Veränderungen und Krankheiten» im Alter auftretende Defizite und Krankheiten beschrieben, wie man ihnen vorbeugt, wie man sie erkennt und mit ihnen umgeht. Neben den üblichen Altersleiden werden auch Depressionen sowie Demenz und Alzheimer beschrieben. Ein eigenes Kapitel ist Lebenskrisen gewidmet, die durch Verluste verursacht werden: Generationenkonflikte, Auszug der Kinder, Verlust des Partners durch Scheidung oder Tod. Der dritte Teil, mit 20 Seiten der kürzeste, befasst sich mit der Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger, dem würdevollen Sterben und dem Abschiednehmen.

Der Ratgeber ist in leicht verständlicher Sprache geschrieben und sehr übersichtlich gestaltet. Prägnante Zitate von prominenten Fachleuten und Kästchen mit Übersichten und Zusammenfassungen lockern den Text auf. Im Anhang findet man nützliche Adressen und Links, ein Verzeichnis mit weiterführender Literatur und einen Index. Kurz: ein nützliches Sachbuch für Menschen an der Schwelle zum Älterwerden. ■



WG

Zu den Autoren:
Erika Folkes ist Geschäftsführerin der EURAG Österreich, der österreichischen Plattform der Europäischen Arbeitsgemeinschaft, die als Nonprofit-Organisation in 34 Staaten die Interessen der älteren Generationen vertritt.
Dr. Gerald Gatterer, Autor mehrerer Bücher, ist im Geriatriezentrum am Wienerwald in Wien als klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig.

Erika Folkes, Gerald Gatterer: Generation 50 plus – Ratgeber für Menschen in den besten Jahren. 196 Seiten. Springer Wien New York, 2006. ISBN: 3-211-25537-0. Preis Fr. 34.–.