

# Körperliche Aktivität lohnt sich in jedem Alter

**I**mmmer mehr Studien verdeutlichen, dass regelmäßige körperliche Aktivität im Sinne eines Trainings einen wichtigen Lebensstilfaktor darstellt, um im Alter gesund und fit zu bleiben. Die Chance auf ein erfolgreiches Altern, also eine hohe Lebenserwartung ohne wesentliche Behinderung und Einbußen in der Lebensqualität, kann bei kontinuierlichem Training um das siebenfache erhöht sein. Beginnt man erst im späteren Alter (ab 65 Jahren) mit sportlicher Betätigung, so liegt das Potenzial immerhin noch um das Dreifache höher im Vergleich zu inaktiven Personen.

Die Veränderung der motorischen Leistungsfähigkeit im Alter ist vor allem auf die Einschränkung der neuromuskulären Funktion zurückzuführen. Der Verlust von Strukturen im Gehirn und Rückenmark wirkt sich negativ auf die Koordination, die Schnelligkeit sowie die Flexibilität aus und führt zum Abbau der Skelettmuskelfasern.

Unterschiedliche Studien berichten, dass sich die Muskelmasse bei inaktiven Menschen zwischen dem 40. und 80. Lebensjahr um bis zu 50 Prozent reduzieren kann. Ein zunehmender Muskelschwund im Alter und somit eine Verkleinerung des größten Stoffwechselorgans des Organismus wirkt sich zudem nega-

**Es ist nie zu spät, mit dem Fitness-Training anzufangen. Tipp: eine Kombination aus gezielten Kraft- und Gleichgewichtsübungen.**

FOTO: DPA



tiv auf den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel aus.

Nun aber keine Panik, denn genau hier können Sie aktiv werden. Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen. Die aktuelle Empfehlung, um dem biologischen Alterungsprozess effektiv entgegenwirken zu können, liegt bei einer Kombination aus gezielten Kraft- und Gleichgewichtsübungen. Um die Sturzgefahr im Alter zu verringern, können Sie mit diesem Gleichgewichtstraining Ihre Standstabilität- bzw. Haltungskontrolle verbessern. Ein zusätzliches Schnellkrafttraining hat große Effekte auf Ihre Bewegungsqualität im Alltag. Unser Körper ist zu jeder Zeit und in jedem Alter für Bewegung geschaffen. Fragen Sie Ihren Trainer nach einem geeigneten Trai-

ningsprogramm und trotzen Sie dem Altern. Ein Tipp noch von mir: Integrieren Sie Bewegung so oft und so viel wie möglich in Ihren Alltag. Treppe statt Fahrstuhl, E-Bike an der frischen Luft statt Auto und ein gepflegter Spaziergang in der Natur hält Sie fit und jung. Ihnen ein schönes aktives Wochenende!

MARION LÖWER

**DIE AUTORIN IST ERNÄHRUNGS- UND BEWEGUNGSCOACH UND INHABERIN VON HEALTH FIT IN WERMELSKIRCHEN.**

