

INGO FROBÖSE | MATTHIAS RIEDL  
JOHANNES PANTEL | ANNA CAVELIUS

# FIT IM ALTER

Den Körper fit halten, geistig frisch bleiben,  
das Leben genießen



In Kooperation mit dem



Bayerischen Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege

Ging man früher davon aus, dass Muskelabbau zwangsläufig mit dem Altern einhergeht, wissen wir es heute besser: Es ist inzwischen vielfach wissenschaftlich nachgewiesen, dass sich Muskeln bis ins extrem hohe Alter trainieren lassen. Auch müssen ältere Sportler Ihre Muskeln beim Training keineswegs schonen, sondern sollten sie sogar voll belasten - genau wie bei jungen Menschen! In mehreren wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass über 90-Jährige nach einigen Monaten regelmäßigen Krafttrainings ihr Leben wieder ohne tägliche Betreuung führen konnten: Sie waren wieder in der Lage, ihre Wohnungen zu verlassen, einzukaufen und am sozialen Leben teilzunehmen. Da Muskelzellen ständig repariert und erneuert werden, sind selbst die ältesten Zellen, die wir in den Muskeln haben, nur etwa 15 Jahre alt. Muskeln sind also ständig in der Pubertät und können und müssen daher sogar täglich gefordert werden. Bewegung ist das einzige und beste Pflegeprogramm für unsere Muskeln. Muskeln bleiben ein Leben lang leistungsfähig und stoffwechselaktiv, wenn sie genutzt werden.

### Ohne Muskelarbeit keine Myokine

Erst seit einigen Jahren wissen wir, dass Muskeln, während sie arbeiten, Botenstoffe ausschütten: die Myokine. Sie setzen wie Hormone im Körper bestimmte Prozesse in Gang und sind sehr stark mitverantwortlich dafür, dass Bewegung so viele positive Effekte auf die Gesundheit hat.

## WICHTIG

### IMMER LEICHT AUFWÄRMEN!

Vor jeder körperlichen Anstrengung macht man sich warm, um den ungeübten Organismus langsam an die kommende Belastung zu gewöhnen:

- Lockern Sie die Arme durch Schulterkreisen und einfaches Pendeln mit den Armen.
- Mobilisieren Sie Kopf und Rumpf, indem Sie den Rumpf zu jeder Seite neigen, die Hüften nach links sowie nach rechts schieben und sie kreisen lassen.
- Aktivieren Sie Ihre Beine durch einfaches Kreisen der Fußgelenke, Marschieren auf der Stelle und lockeres Ausschütteln.

## TEST: WIE FIT SIND SIE?

Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Das sind die vier Schlüsselemente für körperliche Vitalität.

Der folgende Test ist ganz einfach durchzuführen. Bestimmt macht es Ihnen Spaß, Ihre Fitness einmal genau unter die Lupe zu nehmen. Sie werden vermutlich feststellen, dass Sie in manchen Bereichen ganz gut sind und in anderen gar nicht. Das ist ganz normal, denn jeder Mensch hat in puncto Bewegung seine Stärken und Schwächen. Meist tendiert man dann dazu, das, was man gut kann, häufiger oder intensiver zu betreiben, denn Erfolgserlebnisse machen einfach mehr Spaß.

### NICHT NUR DIE SCHOKOLADENSEITEN

Nach dem Test wird sich etwas ändern: Sie werden nicht mehr nur Ihre Stärken, sondern auch gezielt Ihre Schwächen trainieren. Immer angepasst an Ihre persönliche Kondition und Lebenssituation. Auch wenn Ihnen die Förderung Ihrer Schwachpunkte gerade am Anfang etwas Mühe bereitet: Es ist eine Mühe, die sich lohnt! Außerdem werden Sie schnell Fortschritte bemerken, und die werden Sie anspornen. Schließlich geht es nicht um Bewegung und Sport als Selbstzweck: Es geht um Ihr aktives und selbstbestimmtes Leben, Ihr Leben, so weit wie möglich ohne fremde Hilfe, um Ihr vitales Älterwerden mit Spaß!

### WIEDERHOLEN SIE DEN TEST IN REGELMÄSSIGEN ABSTÄNDEN

Der umfassende Test, der Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination prüft, eignet sich auch wunderbar, um Ihre Fortschritte zu dokumentieren, nachdem Sie sich für mehr Bewegung entschieden haben. Führen Sie ihn alle zwei Monate durch, um sich selbst zu überprüfen. Vergleichen Sie die Ergebnisse und passen Sie Ihr Bewegungsprogramm entsprechend an.

## TIPP

### BEQUEME KLEIDUNG

Ziehen Sie für den Test bequeme, idealerweise elastische Kleidung an, die Sie nicht einengt. Absolvieren Sie ihn barfuß oder in Sportschuhen.



Wer Treppe steigt, statt die Rolltreppen oder den Lift zu nehmen, tut bereits im Alltag viel für seine Ausdauer

## 1. AUSDAUER

### DAS BRAUCHEN SIE

Ermitteln Sie Ihren Ruhepuls: Tasten Sie ihn mit den drei mittleren Fingern am inneren Handgelenk unterhalb des Daumens, zählen Sie ihn 15 Sekunden lang und nehmen Sie den Wert mal vier. (Messen Sie am besten morgens vor dem Aufstehen oder tagsüber nach einer längeren Ruhepause.)

### SO FÜHREN SIE DEN TEST DURCH

- Stellen Sie sich vor eine Stufe. Steigen Sie mit einem Bein drei Minuten lang auf und ab. Dabei sind Auf- und Abstieg jeweils ein Schritt. Nach 90 Minuten Sekunden wechseln Sie das aufsteigende Bein.
- Messen Sie unmittelbar nach dieser Belastung 15 Sekunden lang Ihren Puls - das ist Ihr Belastungspuls - und nehmen Sie diesen Wert mal vier.
- Berechnen Sie nun Ihren Wert, indem Sie von diesem Belastungspuls den Ruhepuls abziehen: Das ist ihr Ergebnis.  
Belastungspuls - Ruhepuls = Ihr Wert

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

## AUSWERTUNG

Männer	Frauen	Bewertung
> 55	> 60	schwach trainiert
45-55	55-60	durchschnittlich
< 45	> 55	gut trainiert



Die gute Beweglichkeit der Wirbelsäule ist das A und O für eine gute Lebensqualität bis ins hohe Alter.

## 2. BEWEGLICHKEIT DER KÖRPERRÜCKSEITE

### DAS BRAUCHEN SIE

Sie brauchen einen Zollstock.

### SO FÜHREN SIE DEN TEST DURCH

- Stehen Sie aufrecht, die Beine geschlossen und die Knie gestreckt. Stellen Sie den Zollstock mit dem Null-Ende senkrecht auf den Boden.
- Beugen Sie sich so weit wie möglich nach vorne, schauen Sie zu Boden und versuchen Sie, diesen mit den Fingerspitzen zu berühren. Gleiten Sie dabei mit der Hand, die den Zollstock hält, in Richtung Boden. Nun