

A group of elderly hikers is shown on a dirt trail. In the foreground, three women are prominent: one in a bright green jacket and pink pants, one in a dark blue jacket and dark pants, and one in an orange jacket and dark pants. They are all using trekking poles. In the background, other hikers are visible, including a child in a green jacket. The setting is outdoors with trees and a building with a red roof in the distance. The overall atmosphere is active and healthy.

Wer sich fit hält,
altert besser

Körperliche Fitness verhilft zu einem gesünderen und zufriedeneren Leben: Diese (wissenschaftlich belegte) Volksweisheit gilt besonders auch für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Ausdauer und Kraft sind nämlich bis ins hohe Alter trainierbar.

VON ACHIM CONZELMANN

«Alt werden bei körperlichem und seelischem Wohlbefinden»: Dieses Begehren spiegelt sich nicht nur in den Werken so mancher Philosophen, Künstler, Dichter und Naturforscher wider, sondern ist insbesondere auch ein bedeutsames Thema in unserer heutigen «ergrauenden» Gesellschaft. Welchen Beitrag leisten Bewegung und Sport für ein «erfolgreiches Altern»? Mit dieser Frage beschäftigt sich dieser Text.

In Anlehnung an die beiden bekannten Altersforscher Margret und Paul Baltes könnte man «erfolgreiches Altern» mit «dem Leben Jahre und den Jahren Leben geben» umschreiben. Klammert man dabei die wohl am wenigsten spannende Frage des Einflusses körperlicher Aktivitäten auf die Lebenserwartung aus, so stellen sich zwei Fragen: 1. Inwieweit lässt sich durch sportliche Aktivitäten die körperlich-motorische Fitness im Alter verbessern? 2. Welchen Einfluss haben sportliche Aktivitäten auf das psychische Wohlbefinden im Alter?

Der menschliche Organismus zeichnet sich während der gesamten Lebensspanne durch eine hohe Anpassungsfähigkeit aus. Lern- und Trainingseffekte sind für alle motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer) und Fertigkeiten (z.B. Jonglieren, Skifahren) über die gesamte Lebensspanne hinweg möglich. Gleichzeitig führt körperliche Inaktivität insbesondere bei der Kraft und der Ausdauer zu negativen Anpassungsprozessen, also zu einem Leistungsrückgang und erhöht die Wahrscheinlichkeit von sogenannten Bewegungsmangelkrankheiten, wie z.B. Übergewicht, Bluthochdruck oder Herzinfarkt.

Inwiefern verändert sich nun die Anpassungsfähigkeit, die Trainierbarkeit motorischer Fähigkeiten im Laufe des Lebens? Bei der Ausdauer, also der Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei lang andauernden Belastungen (z. B. 5000-Meter-Lauf), handelt es sich um eine relativ «entwicklungsneutrale» Fähigkeit. Dies bedeutet, dass bereits Kinder die Ausdauer wirksam trainieren können und dass die Trainierbarkeit bis ins hohe Alter hinein kaum Veränderungen unterliegt. Für die erstaunliche Ausdauerleistungsfähigkeit im Alter liefern Seniorenwettkampfsportler gute Beispiele: Vergleicht man beispielsweise die Resultate des Olympia-Marathons von 1936 mit denen des Berliner Volksmarathons 1990 der 50- bis 59-jährigen, so zeigen sich nahezu identische

Leistungen zwischen den erfolgreichen Olympioniken von 1936 und den in der heutigen Zeit besten Marathonläufern der sechsten Lebensdekade.

Besonders bemerkenswert hierbei ist, dass es sich bei etwa der Hälfte dieser Läufer um sportliche Späteinsteiger handelt, die vor dem 40. Lebensjahr sportlich inaktiv waren. Wie die Ausdauer ist auch die Kraft von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter trainierbar. Im Pensionsalter erreichen Männer und Frauen durch Krafttraining wesentliche Zunahmen an Maximalkraft und Kraftausdauer, was sich positiv auf eine selbstständige Lebensführung auswirkt.

Erfolgreiches Altern beginnt im Kindesalter

Die motorische Lernfähigkeit, also die Fähigkeit, neue motorische Fertigkeiten zu erlernen, ist im Verlaufe des Lebens überraschenderweise relativ konstant. Allerdings gilt: «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nicht mehr so gut – beziehungsweise so schnell!» Wer sich also schon als junger Mensch viel bewegt hat, behält auch im Alter einen Vorsprung bei der motorischen Lernfähigkeit. Deshalb gilt für koordinative Fähigkeiten: Erfolgreiches Altern beginnt im Kindesalter!

Während die positiven Wirkungen sportlicher Aktivitäten auf die körperliche Fitness belegt sind, ist der Forschungsstand über mögliche Wirkungen auf die psychische Gesundheit nicht ganz so eindeutig. Eine jüngere Studie zum Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und psychischem Wohlbefinden bei älteren Menschen zeigt jedoch bedeutsame Unterschiede im subjektiven Wohlbefinden zwischen Bewegungsaktiven und Bewegungsinaktiven. Besonders die Selbstwirksamkeit («Was, denke ich, kann ich erreichen?»), das allgemeine Wohlbefinden und das Selbstkonzept («Welches Bild habe ich von mir als Person?») wurden durch die körperlichen Aktivitäten positiv beeinflusst.

Ausdauertraining führte zu den grössten Effekten, gefolgt von Krafttraining und allgemeinem Fitnesstraining. Moderate Übungen (z.B. zügiges Gehen) zeigen die grössten Effekte, gefolgt von solchen mit hoher Intensität (Joggen mit relativ hoher Geschwindigkeit) und Übungen mit sehr geringer Intensität (z.B. gemächliches Spazierengehen).

Die Frage, welche Form des Alterns denn nun für den Menschen die erfolgreichste ist, wird seit längerer Zeit diskutiert. Das derzeit am meisten zitierte Modell erfolgreichen Alterns ist das SOK-Modell, das vom bereits erwähnten Ehepaar Baltes entwickelt wurde. Ausgangspunkt des Modells ist eine mit zunehmendem Alter sich verschlechternde Gewinn-Verlust-Bilanz. Diese ergibt sich aus einer Verringerung der biologischen Ressourcen und zugleich aus einer in unserer Gesellschaft nach wie vor unbefriedigenden «Kultur des Alterns».

Als geeignete Strategien zur Bewältigung dieser Negativ-Bilanz sehen die Autoren Selektion, Optimierung und Kompensation, die es ermöglichen sollen, auch im Alter ein zwar eingeschränktes, aber selbstwirksames Leben führen zu können. Wie sich selektive Optimierung mit Kompensation im Alltag umsetzen lässt, lässt sich am Beispiel des bekannten Pianisten Arthur Rubinstein verdeutlichen. Um seine Konzerte auch im hohen Alter noch «erfolgreich» gestalten zu können, spielte Rubinstein mit zunehmendem Alter immer weniger Stücke (=Selektion), übte diese häufiger (=Optimierung) und kompensierte Probleme bei schnellen Passagen durch betont langsames Spielen der vorausgehenden Passagen (=Kompensation).

Kein Mensch altert gleich

Hinsichtlich des Beitrags sportlicher Aktivität für eine höhere Lebenszufriedenheit im Alter lassen sich aus dem Blickwinkel des SOK-Modells mehrere Punkte anführen:

- Prinzipiell gelingt es in jedem Alter, durch Sport die körperliche Fitness zu verbessern und damit die Gewinn-Verlust-Bilanz positiv zu beeinflussen.
- Lebenszeitsportler(inne)n mit vielfältigen sportbezogenen Vorerfahrungen gelingt es am ehesten, erfolgreich zu altern, da sie die Möglichkeit der Selektion haben (man kann nur auswählen, wenn man verschiedene Sportaktivitäten beherrscht).



*Achim Conzelmann ist Ordinarius für Sportwissenschaft und Direktor des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern.
Kontakt: Prof. Dr. Achim Conzelmann, Institut für Sportwissenschaft, Bremgartenstrasse 145, 3006 Bern, E-Mail: achim.conzelmann@ispw.unibe.ch

„Ältere Menschen sind sich sehr unähnlich, und Gleichaltrige können sehr verschieden sein.“

■ Über die motorische Perspektive hinaus ist zu fragen, wie der Alterssport zu konzipieren ist, um mögliche Verluste in anderen Lebensbereichen (beispielsweise einen ungewollten Rückgang der Sozialkontakte) auszugleichen. Dabei ist zu beachten, dass Bewegung, Leistung und Gesundheit nur einen Ausschnitt sportbezogener Motive repräsentieren. Andere Beweggründe wie Selbsterfahrung, Geselligkeit etc. sollten gerade auch im Alter Beachtung finden. Und diese lassen sich sicher in den verschiedensten Sportangeboten (z.B. bei Pro Senectute oder den vielen Sportvereinen) günstig beeinflussen.

Die Eingangsfrage «Erfolgreiches Altern durch Sport?» lässt sich eher mit einem «Ja» als mit einem «Nein» beantworten. Allerdings darf nicht übersehen werden, dass ältere Menschen sich sehr unähnlich sind: Unterschiedliche Anlage-

und Umweltbedingungen, die mit der gelebten Lebenszeit ihre Effekte vergrössern, unterschiedliche Lebenserfahrungen, Lebensverläufe und Biografien sowie Krankheiten, die das «normale» Altern überlagern können, führen zu einer grossen Unterschiedlichkeit zwischen Gleichaltrigen und zu individuellen Formen des Alterns.

Dies bedeutet, dass auch bewegungs- und sportbezogene Empfehlungen für das «Wie» erfolgreichen Alterns für den einzelnen Menschen unterschiedlich ausfallen können und müssen. Die Kenntnis des chronologischen Alters einer Person reicht für eine Sportberatung nicht aus. Vielmehr können angemessene Empfehlungen nur gegeben werden, wenn folgende Fragen gestellt und beantwortet werden:

- Welches sind die Beweggründe, aus denen heraus die zu beratende Person sportlich aktiv ist bzw. sportlich aktiv werden will?
- Wie sehen die sportliche Vorgeschichte und das aktuelle Bewegungsverhalten aus?
- Welches körperlich-motorische Fähigkeits- und Fertigniveau liegt vor?
- Welche Erkrankungen hat der/die zu Beratende in ihrem Leben bislang durchgemacht?
- Wie stellt sich der aktuelle Gesundheitszustand dar?
- Welcher soziodemografische Status liegt bei der Person vor: Geschlecht, Alter, ökonomische, familiäre und berufliche Situation, Bildungsniveau?

Ich denke, bei Pro Senectute finden Sie Ansprechpersonen, die mit Ihnen diese Fragen besprechen und Ihnen eine geeignete Sportempfehlung geben können.