

Bewegen Sie sich!

Sportlich aktiv auch im Alter

Kein Anti-Aging-Mittel wirkt dem Alterungsprozess so effektiv entgegen wie regelmäßige Bewegung. Ein kleiner Überblick, welche Sportarten für ältere Menschen besonders geeignet sind.

Sport ist die effektivste Methode, altersbedingten Leistungseinbußen von Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Muskulatur entgegenzuwirken. Schon drei- bis viermal pro Woche eine halbe Stunde Laufen reduziert das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um die Hälfte. Der Mensch erreicht den Höhepunkt seiner Vitalität um das 30. Lebensjahr. Danach verliert die Muskulatur an Kraft. Ohne Training verliert man etwa drei Kilo Muskelmasse pro Lebensjahrzehnt. Die abgebaute Muskulatur wird dabei vor allem durch

kraftloses Fettgewebe ersetzt. Doch diese Entwicklung lässt sich aufhalten, denn die Fähigkeit, Muskelmasse neu aufzubauen, bleibt das ganze Leben erhalten. Mit etwas Training lassen sich auch in höherem Alter spürbare Erfolge erzielen: bessere Ausdauer, mehr Kraft und zusätzliche Energie für alle täglichen Aufgaben. Wer sich in höherem Alter sportlich betätigt, muss sich vorab unbedingt von einem Arzt durchchecken und sich hinsichtlich Umfangs und Intensität des Trainings umfassend beraten lassen. Ebenso wichtig ist eine ausreichende Vitalstoffversorgung. Beispielsweise reagieren die hochspezialisierten Bindegewebsstrukturen in den Kniegelenken äußerst sensibel auf Nährstoffmangel – schmerzhafte und langwierige Verletzungen oder Verschleißerscheinungen können die Folge sein. Gerade deshalb ist es wichtig, dass jede Mahlzeit genügend Vitamine und Mineralstoffe enthält. In manchen Fällen kann es sinnvoll sein, als Nahrungsergänzung Vitamine und Mineralstoffe, sowie Gelenkvitalstoffe, wie sie z. B. in Procollagen Plus enthalten sind, zu sich zu nehmen.

Bewegung ist der Schlüssel zum Wohlbefinden im Alter.

Empfehlenswerte Sportarten

Nicht alle Sportarten eignen sich gleich gut für ältere Menschen. Bei der Wahl sollten nicht nur persönliche Vorlieben, sondern vor allem die individuellen körperlichen Bedürfnisse und eventuelle Vorerkrankungen eine Rolle spielen. Besonders empfehlenswert sind gelenkschonende Ausdauersportarten, etwa Walking. Diese Bewegungsvariante trainiert auf harmonische Art und Weise dieselben Muskelgruppen wie das Laufen, allerdings bei deutlich reduzierter Stauchbelastung.

Auch für das Laufen gilt im Prinzip keine Altersbegrenzung. Laufen ist die natürlichste Form des Ausdauertrainings und kräftigt neben der Bein- auch die gesamte Rumpfmuskulatur. Haltungsschäden und Rückenschmerzen wird vorgebeugt. Laufen fördert die Durchblutung und so die Sauerstoffversorgung. Herz und Kreislauf werden schonend und effektiv trainiert, Stoffwechselprozesse optimiert.

Radfahren ist für Senioren ebenfalls eine hervorragende Möglichkeit, die Ausdauer bei geringem Verletzungsrisiko zu steigern. Noch schonender für die Gelenke sind Wassersportarten wie Schwimmen und Aqua-Gymnastik. Dabei werden die gesamte Skelettmuskulatur und das Herz-Kreislauf-System trainiert,



Gelenkschonende Ausdauersportarten sind im Alter ideal.

während die Belastung, die auf die Gelenke wirkt, etwa um 80 Prozent reduziert ist.

Einen regelrechten Boom erlebten in den vergangenen Jahren fernöstliche Bewegungslehren wie Yoga oder Tai

**www.
Glutamat-nein.de**

**Ein Mausklick,
der sich lohnt!**

Chi. Gerade ältere Menschen können sich hier gut im Rahmen ihrer individuellen Fähigkeiten körperlich betätigen. Langsame, fließende Bewegungen stärken Gelenke, Muskulatur und die Koordinationsfähigkeit. Die Meditations- und Entspannungstechniken fördern das innere Gleichgewicht, beugen depressiven Verstimmungen vor und wirken positiv auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein.

Neue Broschüre »Risikofaktor Bluthochdruck«

Fast jeder Zweite über 50 Jahre weist erhöhte Blutdruckwerte auf. Die Folgen von unbehandeltem Bluthochdruck können dramatisch sein. Für eine erfolgreiche Therapie ist eine umfassende Aufklärung der Patienten daher besonders wichtig.

Die neue Basisbroschüre »**Risikofaktor Bluthochdruck – erkennen und vermeiden**« informiert ausführlich über Bluthochdruck, seinen möglichen Ursachen und Therapiemöglichkeiten, z. B. mittels blutdrucksenkender Medikamente und stellt Tipps vor, mit denen im Alltag das Herz-Kreislauf-System unterstützt werden kann.

Die Broschüre, mit einem Vorwort von Prof. Dr. Horst Robenek, Direktor des Instituts für Arteriosklerose-Forschung der Universität Münster, ist in Zusammenarbeit mit dem Portal Naturheilkunde entstanden und kann kostenlos angefordert werden unter der gebührenfreien Servicenummer: 0800 – 078 47 47 oder bei **Quiris Healthcare** Am Kreuzkamp 5–7, 33334 Gütersloh, Fax: 05241-4034311, E-Mail: info@quiris.de

