

Gelenkig

bis ins hohe Alter

Regelmäßige Bewegung hält Gelenke und Muskeln elastisch, stärkt das Herz, hilft gegen Depressionen, mobilisiert und reduziert die Sturzgefahr. Auch in fortgeschrittenen Jahren und selbst bei Einschränkungen gibt es kaum Gründe für körperliche Inaktivität.

■ TEXT: ILSE KÖNIGSTETTER

Dass Sport und körperliche Aktivität den Menschen länger fit und elastisch halten, klingt nach Binsenweisheit, konnte aber in verschiedenen wissenschaftlichen Studien eindrucksvoll nachgewiesen werden. Sportlich Aktive sind motorisch gesehen im Schnitt zehn Jahre jünger als Bewegungsmuffel. Zu diesem Ergebnis kamen die Sportwissenschaftler des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT). „Aus unseren Daten ist abzulesen, dass ein 50-jähriger Aktiver so fit ist wie ein 40-jähriger Inaktiver“, erklärt Studienkoordinator Klaus Bös. Wehwehchen nähmen mit fortschreitendem Alter zu, die Sportler seien davon aber deutlich seltener betroffen. Das Besondere an der Studie ist, dass sie seit 25 Jahren rund 500 Probanden im Alter zwischen 35 und mittlerweile 80 Jahren, die entweder regelmäßig oder eben keinen Sport betreiben, begleitet und in Abständen von mehreren Jahren bislang fünfmal untersucht hat.

Eines der wichtigsten Ergebnisse der neuesten Forschungsdaten: Schon bei zwei Stunden Sport pro Woche sinkt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen um das Fünffache. Was noch nicht bedeutet, dass viel Bewegung allein der Garant für ein langes und gesundes Leben ist. Denn genetische Veranla-



gung und Ernährungsgewohnheiten werden von den Forschern im Rahmen der Studie nicht berücksichtigt. Dass Bewegung ein wichtiger Faktor für Lebensqualität und Wohlbefinden ist, bleibt allerdings unbestritten. Dennoch erreichte nicht einmal die Hälfte der Studienteilnehmer die aktuelle Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von zweieinhalb Stunden wöchentlich.

EIN HUND KANN MOTIVIEREN

Zum gleichen Ergebnis kam auch eine Studie der University of East Anglia in Großbritannien. Deshalb untersuchten die Forscher, ob ein Hund vor allem ältere Menschen zu mehr

körperlicher Aktivität motivieren könnte. Zur Überprüfung erhielten 3.000 Personen im Alter zwischen 49 und 91 Jahren einen Schrittzähler. Ein Fünftel der Teilnehmer besaß einen Hund, von denen wiederum zwei Drittel täglich mit ihrem Vierbeiner spazieren gingen.

Während des Forschungszeitraumes wurde auch das Wetter erfasst, denn – so die Wissenschaftler – bei unwirtlichen Bedingungen können sich viele ältere Menschen noch weniger überwinden, aktiv zu werden. Im Durchschnitt saßen die Probanden elf Stunden pro Tag. An kurzen, kalten Tagen und wenn es regnete, waren alle fauler, auch die Hundebesitzer. Dennoch ließen sich jene, die regelmäßig Gassi gehen, von den misslichen Umständen viel weniger beeindrucken. Im Schnitt waren die aktiven Hundebesitzer täglich um 30 Minuten länger unterwegs als die Teilnehmer ohne Hunde. Schlechtes Wetter machte den Unterschied besonders deutlich: „Die aktiven Hundebesitzer verbrachten an den kältesten, nassesten und dunkelsten Tag weniger Zeit im Sitzen als die anderen Probanden an sonnigen und warmen Tagen“, so die Forscher.

„USE IT OR LOSE IT“

Wer seine Beweglichkeit nicht trainiert, wird sie sukzessive einbüßen. Was in der Jugend eine Selbstverständlichkeit ist, kann mit zunehmendem Alter immer beschwerlicher werden. Scheinbar plötzlich werden ganz alltägliche Bewegungsabläufe, wie das Binden der Schuhe, das Einsteigen in den Bus oder das Stiegensteigen schwierig. Wenn wir unsere Muskeln, Bänder und Gelenke nicht regelmäßig benutzen, fangen sie an, steif und unelastisch zu

werden. Häufig werden solche Einschränkungen als Abnutzungserscheinungen akzeptiert. Dabei ist es weniger der Verschleiß von Knochen und Gelenken, der sie steif werden lässt, als mangelndes Training. Wer jahrelang bestimmte Muskeln, Gelenke und Bänder nur minimal einsetzt, darf sich nicht wundern, wenn sie an Bewegungsumfang verlieren. Meist entsteht ein regelrechter Teufelskreis: Wenn die Gelenkigkeit abnimmt, verliert man die Freude an Bewegung und stellt die körperliche Aktivität ganz ein, wodurch der Körper noch unbeweglicher wird.

ARTHROSE, OSTEOPOROSE & CO.

Rund zwei Millionen Österreicherinnen und Österreicher haben Probleme mit ihren Gelenken, die sich in verschiedenen Krankheitsbildern äußern können. „Viele dieser Erkrankungen bzw. Abnutzungserscheinungen des Bewegungsapparates können durch regelmäßige Bewegung positiv beeinflusst werden“, weiß Univ.-Prof. Dr. Catharina Chiari, Fachärztin für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie in Wien, aus langjähriger Erfahrung. Das gilt besonders auch für die Osteoporose (Knochenschwund), eine Alterserkrankung des Knochens, die ihn dünner, poröser und damit anfällig für Brüche macht. Der Knochen unterliegt einem ständigen Umbau; bei der Osteoporose wird mehr Knochen ab- als angebaut. „Neben der hormonellen Steuerung ist körperliche Aktivität der entscheidende Faktor, der die Knochendichte positiv beeinflusst“, so die Ärztin. Bei der Volkskrankheit Arthrose trägt Bewegung dazu bei, den Knorpelabbau und die Beschwerden zu lindern, indem die Schmierung des Gelenks unterstützt wird. „Regelmäßiges Gelenktraining erhält auch den Bewegungsumfang und verhindert die Verkürzung von Bändern, Sehnen und der Gelenkkapsel, die eine Einsteifung des Gelenks verursachen können.“ Bewegung ist also auch aus der Sicht der Medizinerin ein wichtiger Grundpfeiler, um möglichst lang gesund und fit zu bleiben. Neben der Erhaltung der Mobilität, trägt sie auch dazu bei, die Muskelkraft zu erhalten und das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu halten. →

„ Im höheren Alter oder wenn nach langer Pause mir sportlicher Betätigung begonnen wird, werden Bewegungsarten wie Gymnastik, Wandern oder Walken, Tanzen, Golfspielen, Schwimmen oder Radfahren empfohlen.“





Hunde motivieren vor allem ältere Menschen zu mehr körperlicher Aktivität. Laut Studien verbringen sie selbst an den kältesten, nassesten und dunkelsten Tagen weniger Zeit im Sitzen.

WELCHE SPORTARTEN SIND GEEIGNET?

Auch für ältere, eher untrainiertere Menschen ist es nie zu spät, mit einem – zunächst eher moderaten Bewegungsprogramm – zu beginnen. Für Prof. Chiari sollte dabei die Sicherheit des Einzelnen im Vordergrund stehen: „Alle Sportarten, die mit einer hohen Verletzungsgefahr einhergehen, sind daher weniger zu empfehlen“. Dazu zählen vor allem Kontaktsportarten, wie etwa Fußball, Handball und die meisten Kampfsportarten. Übt jemand eine Sportart schon sein Leben lang aus und liegen keine anderen Ausschließungsgründe vor, wird er diese auch im späteren Alter weiter betreiben können. Prof. Chiari: „Ein routinierter Schifahrer kann mit einem kalkulierbaren Risiko auch im Seniorenalter weiterhin seinen Sport ausüben, Ähnliches gilt für Tennis oder Radfahren.“ Im höheren Alter oder

HILFE BEI GEBRECHLICHKEIT

Moderate, aber regelmäßige körperliche Aktivität ist für Senioren auch dann noch sehr sinnvoll, wenn sich bereits die ersten Anzeichen von Gebrechlichkeit zeigen. Gebrechliche Menschen verlieren mit schwindender Mobilität auch einen Teil ihrer Autonomie. Betroffene haben darüber hinaus ein erhöhtes Sturz- und Krankheitsrisiko. Umso wichtiger ist es, Wege zu finden, das Auftreten und Fortschreiten von Gebrechlichkeit zu verhindern bzw. hinauszuzögern. Forscher der Tufts Universität in Boston und der Genfer Universitätsspitaler haben zu diesem Thema die Daten der LIFE-Studie (Lifestyle Interventions and Independence for Elders), die zwischen 2010 und 2013 in den USA durchgeführt wurde, unter die Lupe genommen. Insgesamt wurden dort 1.635 Personen im Alter von 70 bis 89 Jahren mehr als zweieinhalb Jahre lang begleitet. Die untersuchten Personen waren bereits gebrechlich oder hatten ein erhöhtes Risiko, entsprechende Symptome zu entwickeln. Voraussetzung für ihre Teilnahme an der Studie war, dass sie mindestens 400 Meter in 15 Minuten ohne Hilfe zurücklegen konnten. Ihr Gesundheitszustand wurde alle sechs Monate kontrolliert. Nach dem Zufallsprinzip wurden die Teilnehmenden auf zwei Gruppen verteilt. Die eine Gruppe musste ein Bewegungsprogramm von 150 Minuten pro Woche mit Übungen für mehr Muskelkraft und Beweglichkeit absolvieren. Die zweite Gruppe wurde lediglich mit Gesundheitsinformationen versorgt. Es zeigte sich, dass die körperlich aktiven Personen, weniger an Mobilität einbüßten – egal, ob sie bereits gebrechlich waren oder nicht.

Ein strukturiertes moderates Bewegungsprogramm mit nur rund 20 Minuten Gehen am Tag und ein paar kleinen Übungseinheiten in der Woche könnte Senioren demnach helfen, ihre Selbständigkeit länger zu erhalten. Bewegung, so der logische Schluss der Wissenschaftler, ist also für alle Senioren förderlich, unabhängig von deren Gesundheitszustand.

PRODUKT
TIPP

ARTHROBENE Gelenksgel und Muskelsalbe



ArthroBene Gelenksgel blau
beruhigt gereizte Gelenke, Sehnhäute und Schleimbeutel. Tonisierend. Erfrischend. Kühlend.

ArthroBene Muskelsalbe rot
fördert die Entspannung und Durchblutung der Muskulatur. Lockernd. Entspannend. Wärmend.

4 Stk.
nur € 35,-
statt 39,80

Nähere Informationen und Bestellung:
Service Kneippbund, Tel. 03842 / 2171822 · <http://service-kneippbund.at>
Beachten Sie auch unsere Angebote auf den Service-Seiten 46-47.



FOTO: © MARTIN HESZ

„Körperliche Aktivität sorgt auch im Alter noch für eine Elastizität von Gelenken und Muskeln und wirkt sich positiv auf andere Erkrankungen aus, wie zum Beispiel Diabetes oder Durchblutungsstörungen.“

Univ.-Prof. Dr. Catharina Chiari

INDIVIDUELL ANPASSEN

Fachärztin Dr. Chiari plädiert dafür, jedes Bewegungsprogramm individuell anzupassen. „Vor allem bei Herzerkrankungen ist immer ein Arzt hinzuzuziehen, um das Ausmaß der Belastbarkeit festzulegen“, so die Orthopädin. Körperliche Aktivität sorgt auch im Alter noch für eine gewisse Elastizität von Gelenken und Muskeln und wirkt sich darüber hinaus auch auf andere Erkrankungen, wie zum Beispiel Diabetes oder Durchblutungsstörungen, positiv aus.

Zu achten sei bei Beschwerden des Bewegungsapparates allerdings darauf, dass schmerzauslösende Bewegungsmuster vermieden werden. Eine Untersuchung beim Facharzt

für Orthopädie ist sinnvoll, um Einschränkungen abzuklären. Fachärzte für Physikalische Medizin und Rehabilitation oder Physiotherapeuten können helfen, ein passendes Bewegungskonzept zusammenzustellen.

Je älter der Mensch wird, umso mehr steigt sein Sturzrisiko. Statistisch betrachtet stürzt etwa jeder dritte Mensch über 65 Jahre mindestens einmal pro Jahr. Bei den über 80-jährigen beträgt die jährliche Sturzwahrscheinlichkeit sogar 50 Prozent. Jeder Bewegungsablauf, der regelmäßig geübt wird, trägt nicht zuletzt zur Sturzprophylaxe bei, weil ein solches Training auch das Gleichgewicht und die Reaktionsgeschwindigkeit verbessert. ♦

GESUNDE GELENKE? JA BITTE!

Mit der Kraft der Hagebutte – hilft, gesunde und flexible Gelenke zu erhalten.

On hold claim 4328- Botanicals

✓ **Arthrobene**
GELENKSKAPSELN



JETZT 5% RABATT
ZUSÄTZLICH FÜR MITGLIEDER
DES ÖSTERREICHISCHEN KNEIPPBUNDES!

ARTHROBENE.AT
#ALLESBENEALLESGUT

– ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG –