Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2016)

Heft: 4: Körperkult : Schönheit, Bewegung, Ernährung

Artikel: Im Gespräch mit Lukas Zahner, Sportwissenschaftler : Sportler sterben gesünder (und leben länger)

Autor: Ryser, Werner / Zahner, Lukas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-843036

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Im Gespräch mit Lukas Zahner, Sportwissenschaftler

Sportler sterben gesünder (und leben länger)

[wr] Der Homo sapiens, der seit etwa hunderttausend Jahren in Afrika lebte und vor rund vierzigtausend Jahren in Europa auftauchte, pflegte, gemeinsam mit seinen Artgenossen, seine Beute – einen Buschbock etwa oder ein Gnu – von der Herde zu isolieren und hetzte sie oft stundenlang, bis das Wild erschöpft war und erlegt werden konnte. Es war zwar schneller als seine Jäger, aber weniger ausdauernd.

Akzent Magazin: Herr Professor Zahner, ist etwas vom Bewegungsdrang unserer Vorfahren, der damals überlebensnotwendig war, auch beim modernen Menschen vorhanden?

Lukas Zahner: *In dieser evolutionsgeschichtlich kurzen Zeit hat sich das nicht wesentlich verändert. Das Bedürfnis, sich zu bewegen, ist in jungen Jahren sehr hoch. Allerdings wird es im Alter geringer. Man vermutet heute, dass die Anreize durch die dafür zuständige Hirnregion, das Pallidum, im Verlaufe eines Lebens abnimmt. Die Forschung weist nach, dass die Bewegungsaktivitäten bei Siebzig- bis Fünfundsiebzigjährigen einbrechen. Innerhalb weniger Jahre haben wir ein Dreifaches an «Bewegungsmuffeln».*

Akzent Magazin: Sie sprechen von «Bewegungsmuffeln». Nun ist es einigen Menschen in der Tat nicht gegeben, Gymnastik zu machen, sich im Fitnessstudio zu trimmen, kilometerweit zu joggen. Weshalb sollen sie sich das antun?

Lukas Zahner: *Das ist so auch nicht nötig. Aber wir wissen, dass in der Schweiz Herz- und Kreislaufversagen die häufigsten Todesursachen sind. Dieses Risiko kann man um zwei Drittel minimieren, wenn man sich täglich eine halbe Stunde bei mittlerer Intensität bewegt [= Aktivitäten, bei denen man noch miteinander sprechen kann, die aber den Atem leicht beschleunigen]. Das kann primär über ein Ausdauertraining geschehen. Es muss nicht Joggen sein. Nordic Walking, Velofahren, Schwimmen sind gute Alternativen. Mit zunehmendem Alter sollte man auch Kraftelemente integrieren. Ideal ist tägliches Treppensteigen. Man kann im «normalen» Leben diese Situationen und Herausforderungen bewusst suchen.*

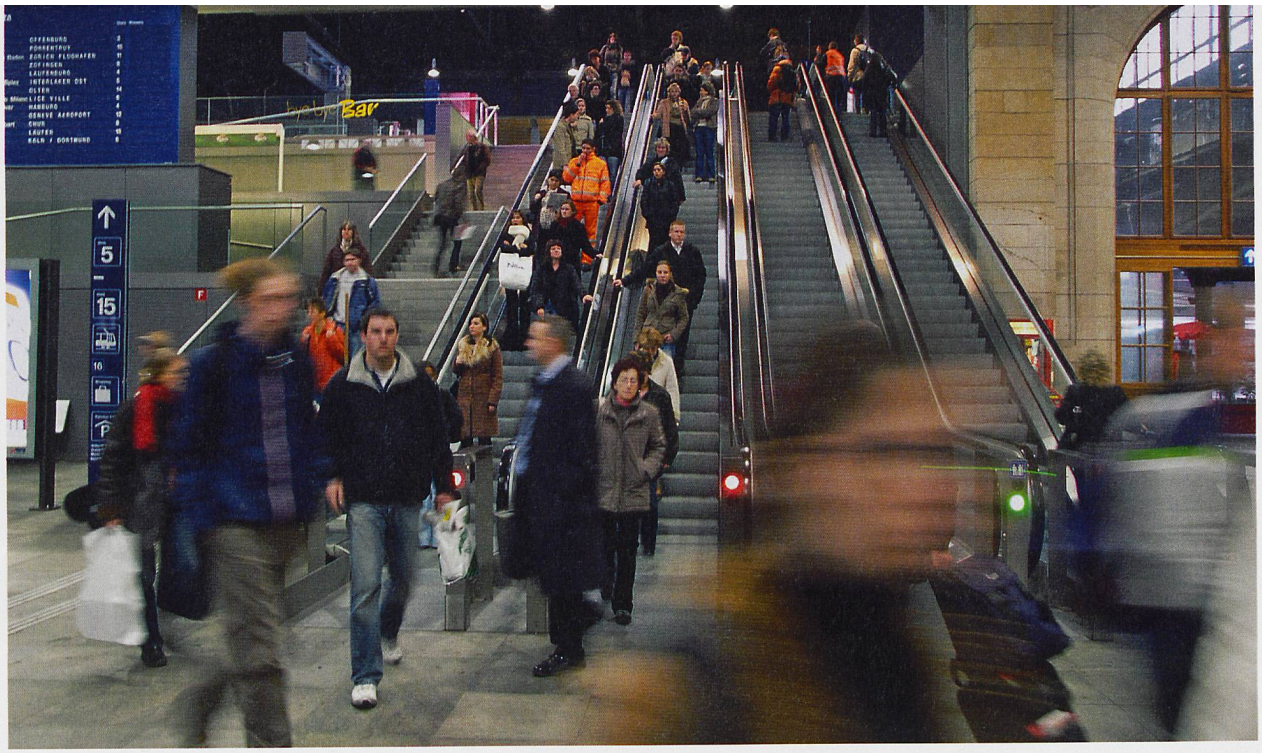
Akzent Magazin: Unsere Gesellschaft bietet «Bewegungsmuffeln», um bei diesem Wort zu bleiben, zahlreiche Hilfsmittel an, welche sie in ihrer Bequemlichkeit unterstützen: Auto, Bus, Tram, Lift, Rolltreppe, Treppenlift ...

Lukas Zahner: *Das alles geht in die falsche Richtung. Auch ein alter Mensch braucht, wenn er selbstständig bleiben soll, ein Minimum an Kraft. Man kennt den biologischen Abbauprozess der Muskulatur. Dagegen kann man nichts machen. Wenn dieser Prozess aber durch technische Hilfsmittel noch unterstützt wird, gerät man irgendwann unter die «Autonomieschwelle».*

Akzent Magazin: Es gibt da die These: «Altersschwäche ist Beinschwäche.»

Lukas Zahner: *Das trifft den Nagel auf den Kopf. Sobald ich nicht mehr ohne Hilfe absitzen respektive aufstehen oder andere Leute aufsuchen kann, verliere ich meine Autonomie und werde pflegebedürftig. Aus diesem Grund legen wir grössten Wert auf die Beinkraft. Sie lässt sich auch bei Hochbetagten erhalten. Man kann noch mit Neunzigjährigen, auch solchen, die sich in ihrem Leben wenig bewegt haben, ein Krafttraining machen. Wenn ich die Muskeln regelmässig belaste, dann bauen sie sich selbst im höchsten Alter wieder auf.*

Akzent Magazin: Nun liest man aber, ein tägliches Krafttraining sei wenig sinnvoll.



Lukas Zahner: *Das ist richtig. Der Muskel braucht nach einer Belastung ein, zwei Tage Regenerationszeit, um zu wachsen. In dieser Phase werden die Proteinaufbauprozesse aktiv. Ich sollte also innerhalb von 24 Stunden denselben Muskel nicht nochmals hoch belasten. Auch ein Leistungssportler muss seinem Körper Gelegenheit geben, sich zu erholen. Was geht: An einem Tag die Beine belasten, am nächsten den Oberkörper. Im Ausdauerbereich notabene ist die Regenerationszeit deutlich kürzer.*

Akzent Magazin: Ein weiteres Sprichwort, das im Umlauf ist, heisst: «Sportler leben nicht länger, aber sie sterben gesünder.»

Lukas Zahner: *Stimmt nicht. Sportler leben länger und sterben gesünder. Wenn jemand seine Ausdauer regelmässig trainiert, hat er ein entsprechend längeres Leben, verbunden mit einer höheren Lebensqualität, worunter ein grösseres, subjektives Wohlbefinden zu verstehen ist. Das hat die Forschung hinlänglich bewiesen. Darüber braucht man nicht mehr zu diskutieren. Jeder Schritt, den ein Mensch macht, wirkt sich positiv auf seine Lebensqualität und Lebensdauer aus.*

Akzent Magazin: Und was ist vom Werbespruch von Ovomaltine zu halten: «Mit Ovo kannst dus nicht besser, aber länger»?

Lukas Zahner: *Wenig. Mit richtiger Ernährung allein wird man nicht fitter. Ohne Training ist diesbezüglich nichts zu erreichen.*

Akzent Magazin: Volksläufe, Marathons, Triathlons usw. haben heute auch bei Breitensportlerinnen und -sportlern Hochkonjunktur. Wenn man bei solchen Anlässen am Strassenrand steht, kann man Teilnehmende, darunter auch Ältere, beobachten, die mit kompetitivem Ehrgeiz an die Sache ran gehen. Macht das Sinn?

Lukas Zahner: *Eine wachsende Anzahl Menschen setzt sich, neben der alltäglichen Kopfbelastung, auch körperliche Ziele. Ein Volkslauf kann dabei ein Anreiz für ein sinnvolles Training sein. Es geht lediglich um die Frage, ob ein älterer Mensch noch einen Marathon laufen soll. Gewiss, es gibt Leute, die haben von Natur aus gute Gelenkstrukturen, die ihnen mit siebzig noch Langstreckenläufe erlauben, aber das sind ganz, ganz wenige. Irgendwann steht die Belastungssituation, die man eingeht, im Verhältnis zum Profit, der sich einstellt, in einem Missverhältnis. Wenn ich in der Folge eines Laufes über längere Zeit Schmerzen in der Muskulatur und Entzündungen in den Gelenken habe, ist das frustrierend. Man muss die Rückmeldung des Körpers ernst nehmen und sich bewusst sein, was man seinem Körper noch zutrauen kann. Man sollte sich dem eigenen Lebensalter entsprechende Ziele setzen: Ab vierzig vielleicht «nur» noch einen Halbmarathon [= 21 Kilometer], später einen Zehnkilometerlauf, schliesslich vielleicht Nordic Walking. Viele, die nicht über die entsprechenden Voraussetzungen verfügen, aber von ihrem Wesen her kompetitiv sind, verfallen einem Leistungswahn. Sie müssen sich vergleichen und wollen mit allen Mitteln in ihrer Kategorie zuvorderst sein. Es gibt sogar Leute im Breitensportbereich, die Dopingmittel nehmen, um noch etwas besser zu sein als der andere. Das ist ausgesprochen dumm.*

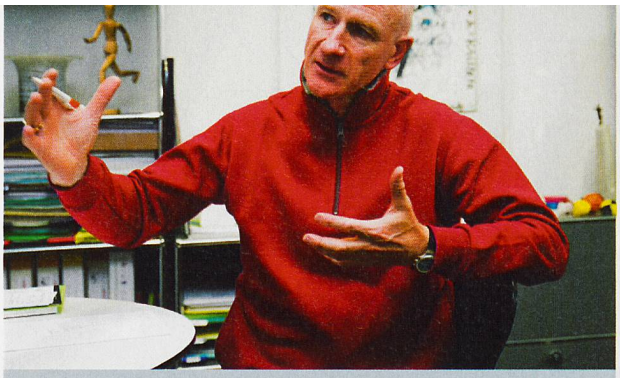


Bild rechts
Spiel und Bewegung im Schützenmattpark

Prof. Dr. Lukas Zahner ist Biologe, Master of Sports Sc. und Diplomtrainer Swiss Olympic. Er arbeitet seit 1987 am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit innerhalb der medizinischen Fakultät der Universität Basel, wo er den bewegungs- und trainingswissenschaftlichen Bereich leitet. Vor fünfzehn Jahren begann er eine eigene Forschungstätigkeit zu entfalten. Aufgrund amerikanischer Studien über übergewichtige Kinder mit Herz-Kreislauf-Risikofaktoren fragte sich Lukas Zahner, ob eine ähnliche Entwicklung auch in der Schweiz zu befürchten sei. Daraus entstand unter seiner Leitung die Kinder- und Jugendsport-Studie «KISS», dank der man mit Bundesgeldern mehrere Fachleute aus der Medizin, Sozialwissenschaft und der Trainingswissenschaft einstellen konnte. Die Forschungsergebnisse fanden international eine hohe Beachtung. Heute ist das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit mit seinen vielen Studentinnen und Studenten und seiner innovativen Forschung ein Vorzeigebereich der medizinischen Fakultät.

Akzent Magazin: Von welchen Bewegungsaktivitäten sollten ältere Menschen die Finger lassen?

Lukas Zahner: *Im Laufe des Lebens bauen sich die Gelenkknorpel ab – und die haben wir nur einmal. Es gilt deshalb darauf zu achten, die Gelenke nicht zu grossen Belastungen auszusetzen. Was nicht sinnvoll ist, sind abrupte, hohe Belastungsspitzen, alle diese «Stop-and-go-Sportarten» wie etwa Fussball; überhaupt Spiele, in denen es zu Konfrontation, Kampf und Sturz kommen kann. Wenn man spielen und gleichzeitig den Körper fordern möchte, dann vielleicht Tennis im Doppel mit einem Softball oder Volleyball. Immer unter der Voraussetzung, dass man nicht den Ehrgeiz hat, unbedingt siegen zu müssen. Auch Bewegung zu Musik wie etwa Tanzen oder Volkstanzen kann Freude machen.*

Akzent Magazin: Apropos spielerisches Training: Sie machen bei der Stiftung Hopp-la mit, die im Schützenmattpark in Basel unter dem Motto «Begegnung durch Bewegung – gemeinsam fit mit Spiel und Spass», Spielgeräte für Jung und Alt installiert hat. Worum geht es dabei?

Lukas Zahner: *Wir haben niedrigschwelle Angebote entwickelt, die man in den Alltag integrieren kann. Wir versuchen den älteren Menschen zu «erwischen», wenn er mit seinen Enkeln unterwegs ist. Der Bewegungsdrang des Kindes fordert ihn heraus. Kinder und Alte haben teilweise übereinstimmende Problembereiche. So sind sie beispielsweise beim Gleichgewicht oder bei der Kraft auf einem ähnlichen Niveau. Bei den Kleinen ist beides noch nicht voll entwickelt, bei den Grosseltern nimmt beides ab. Jetzt wollen wir, dass sie gemeinsam Kraft und Gleichgewicht trainieren: beispielsweise auf einem Bein auf einer instabilen Platte stehen und durch die Verlagerung des Körpergewichtes versuchen, eine Kugel, durch ein Labyrinth in der Unterlage ins Zentrum zu bringen. Man kann sich dabei an einem Geländer festhalten oder versuchen, das Ganze freihändig zu machen. So kommt man in Multitaskingsituationen, die den Herausforderungen des älteren Menschen entsprechen, wenn er in der Öffentlichkeit unterwegs ist.*

Akzent Magazin: Sie engagieren sich auch für die eidgenössische Volksinitiative «Ja zur Bewegungsmedizin». Was ist da das Ziel?

Lukas Zahner: *Alte Menschen, die sich nicht mehr bewegen, generieren medizinische Kosten, die ins Uferlose wachsen. Wir müssen jene, die nicht immer Medikamente einnehmen wollen, aktiver darin unterstützen, sich richtig zu bewegen. Beispielsweise Diabetiker: Gut abgestützte, international anerkannte Studien zeigen, dass man dieselbe Wirkung bei richtiger Bewegung hat wie mit Medikamenten. Ein Diabetiker kostet uns jährlich zwischen fünf- und sechstausend Franken. Ein Bewegungsprogramm wäre deutlich günstiger. Sicher, Gesundheit hat auch mit Eigenverantwortung zu tun, aber viele Leute, die sich mehr bewegen möchten, brauchen ein Coaching, in dem sie angeleitet werden, was sie sinnvollerweise tun können. Die Krankenkassen könnten diese Aufgabe in Kooperation mit Bewegungsfachleuten übernehmen.*

Akzent Magazin: Herr Zahner, wir bedanken uns für dieses Gespräch.