Akzent Forum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 6: **Schwerpunkt : Oberrheinische Impressionen**

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

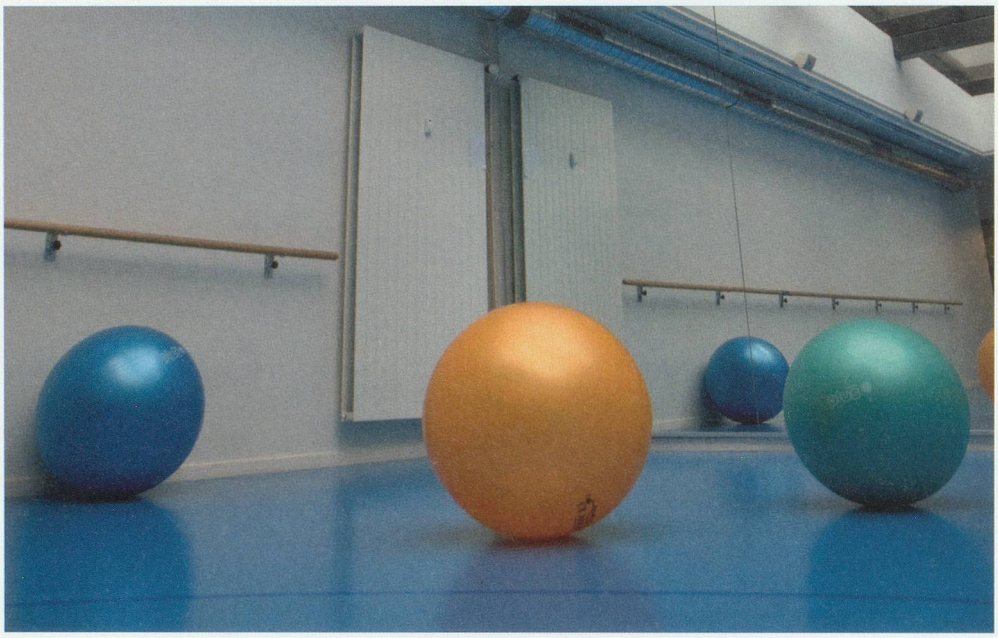
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wo Qualität Sinn macht



«Wer gesund altern möchte, muss etwas dafür tun», erklärt der Basler Sportwissenschaftler Lukas Zahner im Interview mit dem akzent magazin. Wir fragten ihn, was denn getan werden muss, um die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Herr Zahner, weshalb ist es wichtig, im Hinblick auf das eigene Älterwerden regelmässig Sport zu treiben?

Ab dem 50. Lebensjahr verlaufen erwiesenermassen gewisse biologische Abbauprozesse im Körper beschleunigt – beispielsweise nehmen die Muskelkraft und die Gleichgewichtsfähigkeit ab. Deshalb lohnt es sich, spätestens von diesem Moment an, die Kraft und das Gleichgewicht gezielt zu fördern. Zum Glück kann auch ein 80- oder 90-Jähriger mit dem richtigen Training seine Fitness noch verbessern. Letztlich geht es darum, dass man möglichst lange selbstständig aufstehen oder absitzen kann.

Was passiert, wenn die Kraft nachlässt?

Wenn die Kraft nachlässt, nimmt auch die Gehgeschwindigkeit ab und dann hat man Angst, nach draussen zu gehen. Plötzlich wird es schwierig und gefährlich, die Strasse zu überqueren. Schliesslich ist die Grünphase an der Ampel auf ungefähr 1,2 m/Sek Gehgeschwindigkeit berechnet. Wenn man nur noch 1 m schafft, wird es gefährlich. Darüber hinaus erhöht sich mit der nachlassenden Kraft auch das Sturzrisiko.

Hat man es also in den eigenen Händen, auch im hohen Alter fit zu sein?

Ja, absolut. Wenn ich eine normale Biologie habe, kann ich den Kraftrückgang der Muskeln durch Training um bis zu 50% selbst beeinflussen. Wer etwas macht, bleibt fit. Natürlich gibt es Hochbetagte, die bis zu 50 Sekunden brauchen, um 6 m zu gehen. Das sind Menschen, die nur noch fähig sind, Minimalbewegungen zu machen, weil ihnen die Kraft fehlt, die Beine zu heben. Das lässt sich jedoch verhindern. Wer gesund altern möchte, kann viel dafür tun.

Es braucht Kraft, Ausdauer und koordinative Fähigkeiten, um fit zu bleiben. Wie kann das gelingen?

Es geht vor allem darum, dass man sich im Alltag viel bewegt. Ein natürliches Krafttraining im Alltag ist das Treppensteigen. Letztlich lässt sich sagen, dass Menschen, die ein Leben lang Treppen steigen, immer genug Kraft haben werden, um auch im hohen Alter autonom zu bleiben. Darüber hinaus lohnt es sich, ein spezifisches Krafttraining zu machen. Das hat auch positive Wirkungen auf den Knochenstoffwechsel und verringert damit die Osteoporose-Gefahr. Wenn ich meine Kraft trainiere, baue ich die Muskulatur auf und gleichzeitig das Fett ab und dadurch ist dann auch die Diabetes-Gefahr reduziert. Die Ausdauer erhält man sich beispielsweise durch zügiges Gehen und die Gleichgewichtsfähigkeit indem man auf einem Bein stehend die Zähne putzt. Darüber hinaus können durch Sport und Bewegung leichte depressive Verstimmungen abgebaut werden.

Muss man unbedingt Krafttraining betreiben? Reicht es nicht aus, an einem Tai-Ji- oder Pilates-Kurs teilzunehmen, um fit zu bleiben?

Ich sage jetzt einmal: jein. Es kommt darauf an, ob jemand bereits ein Leben lang Sport getrieben hat oder eher untrainiert ist. Bei Anfängern empfehlen wir immer, sich zuerst von einer Fachperson beraten zu lassen. Letztlich gibt es Tausende von Möglichkeiten, die Kraft zu trainieren. Man muss einfach wissen wie, und Fachpersonen wie bei Ihnen, im akzent forum, können da wertvolle Tipps geben und ein passendes Trainingsprogramm zusammenstellen.

Wie viel Mal pro Woche muss man Sport treiben?

Drei- bis viermal pro Woche je eine Stunde respektive jeden Tag etwa eine halbe Stunde. Für die Ausdauer braucht es ca. ein 30-minütiges Training in einer mittleren Belastung. Da geht es darum, ins Schwitzen und Schnaufen zu kommen. Beim Krafttraining braucht es etwa 8–10 Übungen, die in zwei bis drei Durchgängen je 10–15 Mal wiederholt werden Und schliesslich braucht es noch Gleichgewichtsübungen. Letztlich sollte man fast jeden Tag irgendetwas tun.

Vortrag mit Dr. Lukas Zahner, «Kräftig jung bleiben» Mi, 11.1.2012, um 17.00 Uhr, Informationen unter Tel. 061 206 44 66