

# FIT IM ALTER MIT SPASS



## WOZU – WOHIN ?

Fitness – steigert die Lebensfreude  
Aktiv werden – aktiv bleiben  
Nie zu früh – aber oft zu spät

## WAS – WOMIT ?

Grosses Angebot – treffe die richtige Auswahl  
Viel Spass – mit geringem Risiko  
Mit Geräten – oder dem eigenen Körper

## WIE – WARUM ?

Ohne Schweiß – kein Preis  
Ziele setzen – Grenzen respektieren  
Bewegung – die beste Altersvorsorge!



swiss olympic APPROVED

**ORTHOPÄDIE  
ST. GALLEN**

# WOZU?

**Neben den fitten Senioren wächst eine Generation betagter Menschen heran, die deutlich älter wird als früher, der aber Unselbstständigkeit droht, wenn sie im Alter nicht aktiv etwas für ihre Gesundheit tut. Inaktive 70-jährige verfügen nur noch knapp über die Hälfte ihrer einstigen Leistungsfähigkeit. Damit geht schleichend Lebensqualität verloren, die Mobilität schränkt sich ein, es droht auf längere Sicht der Verlust der Selbstständigkeit.**

## **Fitness – steigert die Lebensfreude**

Sich auch im fortgeschrittenen Alter nach wie vor am Leben zu erfreuen gelingt durch das Erhalten und Steigern der persönlichen Fitness. Diese nimmt beim Nichtstun ab dem 20. Lebensjahr bereits ab. Bis zum 45. Lebensjahr beträgt der Kraftverlust rund 5% pro Lebensjahrzehnt und nimmt danach bis 10% pro Lebensdekade zu. So schwindet durch Inaktivität bis zum 80. Lebensjahr fast 50% der Kraft.

Ohne regelmässiges Training nimmt auch das Ausdauerleistungsvermögen im Alter entscheidend ab – nämlich rund 15 Prozent pro Dekade. Mit geringem Aufwand kann dies verhindert oder zumindest verlangsamt werden!



## **Aktiv werden – aktiv bleiben**

Humanwissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass die Beinkraft bei 65-jährigen Menschen durch ein moderates Training das Niveau von untrainierten 30-Jährigen aufweisen kann; und dies bereits nach vier Monaten mit drei gezielten Beinübungen an drei Tagen die Woche.

Ebenso erstaunlich ist das Leistungsvermögen bei älteren Menschen im Ausdauerbereich, was die Rangliste des 2019er-Engadin Skimarathons belegt. Die ersten hundert Männer der 60- bis 65-Jährigen waren schneller als 60% der 40- bis 45-Jährigen! Die ersten dreissig Frauen der 55- bis 60-Jährigen liessen 70% der Teilnehmerinnen in der Kategorie 40 bis 45 hinter sich. Dies beweist, trainieren lohnt sich!

# WOHIN?

- 70-jährige Männer können 42.195 km unter 3 Stunden laufen
- 70-jährige Frauen erreichen beim Ironman das Ziel
- Körperliches Training kann 40-60-Jährige um 20 Jahre verjüngen
- Bewegung mindert körperliche Beschwerden und fördert die Lebensqualität
- Die Leistungsfähigkeit kann bis ins hohe Alter erhalten werden

## **Nie zu früh – aber oft zu spät**

Wegen der grossen individuellen Fitnessunterschiede bei Gleichaltrigen ist es eher schwierig, altersspezifische Trainingsempfehlungen festzulegen. Auch Abnützungs- und Verschleisserscheinungen an Gelenken haben keine fixe Programmierung und sind durch die Genetik bestimmt.

Was für alle gilt: Die Wahl der sportlichen Aktivitäten soll auf die körperlichen Voraussetzungen abgestimmt werden. Wesentlich für alle ist es, Spass und Freude an Bewegung, Spiel und Sport zu erleben. Wer keine Freude empfindet, lässt rasch wieder davon ab. Es empfiehlt sich, vieles auszuprobieren um jene körperlichen Aktivitäten zu entdecken, die wirklich Spass machen. Lustorientiertes Sporttreiben verspricht Nachhaltigkeit in der eigenen Motivation und somit langfristigen Erfolg in der persönlichen Gesundheitsförderung.

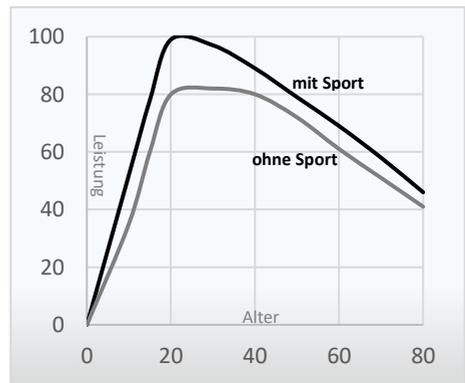
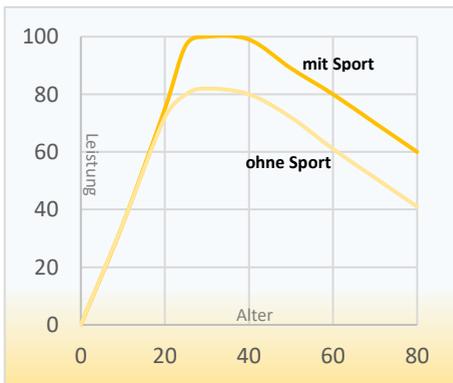
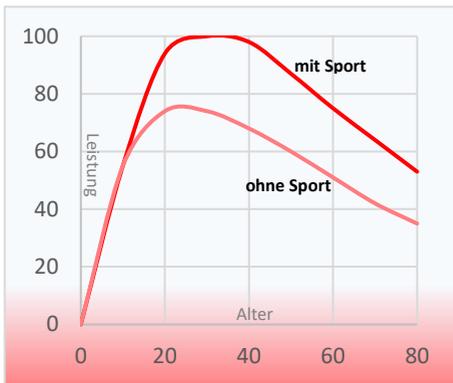
Gesundheitsfördernde Bewegung verfolgt keine hohen Leistungsziele. Vielmehr geht es darum, den individuellen Fortschritt der Leistung gepaart mit einem verbesserten Wohlbefinden zu erfahren. Dies ist bereits nach wenigen Trainings möglich, da der Körper schnell anpasst und Verbesserungen schon nach kurzer Zeit spürbar werden.

## **Top 3:**

- Beinkraft stärken um die Selbstständigkeit im Alter zu wahren.
- Keine athletischen Spitzenleistungen, sondern körperliche Gesundheit.
- Start mit kleinen Schritten. *Kontakt für Anlaufstellen siehe letzte Seite*

# WAS?

Auch im Alter ist noch Vieles möglich. Damit die Gesundheit das auch langfristig zulässt, muss man sich ausgiebig mit seinem Körper beschäftigen, aber das Alter bestimmt die Spielregeln. Die Grafiken unten zeigen, wie sich die Konditionsfaktoren **● Kraft** **● Ausdauer** **● Koordination** **● Schnelligkeit** im Laufe eines Lebens entwickeln, wenn ein Leben lang Sport betrieben wird oder als Vergleich dazu bei einem Leben ohne Sport.



## Grosses Angebot – treffe die richtige Auswahl

Auf dem Fitness- und Bewegungsmarkt gibt es spezifisch für Senioren zugeschnitten eine grosse Auswahl an Angeboten: vom Fitnessstudio über Gruppenkurseangebote oder Personaltraining bis hin zu Turnvereinen. Es gilt für sich das Richtige zu entdecken. *Empfehlungen siehe letzte Seite.*

# WOMIT?

- Orthopädische Einrichtungen helfen bei Bedarf wieder auf die Beine
- Fitnesscenter unterstützen den Erhalt und Aufbau der eignen Kondition
- Personaltraining ist eher kostenintensiv, erlaubt aber individuelle Betreuung
- Es bestehen viele Möglichkeiten, sich auch im Freien sportlich zu betätigen
- Training-Apps sind zeitgemässe Trainingshilfen

## Viel Spass – mit geringem Risiko

Es steht dem gesundheitsorientierten Bewegten kein Hindernis im Weg, wenn man sich für die ganz persönlich bevorzugte Sportart entschieden hat. Die Freude steht im Fokus der Bewegung. Gezielte Unterstützung leisten erfahrene Fachleute wie Fitness Instruktoren, Physiotherapeuten, Personal Trainer, Leiter von Vereinen oder berufserfahrenes Fachpersonal.

## Mit Geräten – oder dem eigenen Körper

Um die Kraft und Ausdauer zu erhalten oder wieder aufzubauen sind nicht nur Fitnesscenter geeignet, auch selbstständige Bewegungsformen im Freien oder Übungen mit dem eigenen Körper(gewicht) eignen sich hervorragend für das Erreichen persönlicher Ziele. Selbstverständlich spricht nichts gegen das Anschaffen eines Hometrainers, doch es sind viele Ausdauersportarten auch im Freien möglich: Joggen, Biken, Trekken, Langlaufen, Inline-Skaten, Wandern oder Schwimmen.

### Top 3:

- Mutig etwas Neues wagen. *Kontakt- und Anlaufstellen siehe letzte Seite*
- Fachpersonal erleichtert einen individuell angepassten Einstieg.
- Es muss nicht viel kosten – Sport im Freien ist gratis.

# WIE?

**Wer bis zum 50. Lebensjahr fast gänzlich auf Sport verzichtet hat und allenfalls auch einige Kilos zu viele herumschleppt, soll sich auch bei subjektiv guter Gesundheit vor Aufnahme einer regelmässigen sportlichen Aktivität vorerst einer sportmedizinischen Beratung unterziehen (ärztlicher Untersuchung).**

## **Ohne Schweiß – kein Preis**

Wichtig ist, eine gute Balance zu finden mit Sportarten, die Spass machen, Abwechslung bieten und bei denen die Belastungen auf den Bewegungsapparat abgestimmt sind. Für Bewegungsneulinge heisst dies, nach einem Training auf die Reaktionen des Körpers zu hören. Wer sich nicht hin und wieder an seine Grenzen wagt, wird wenig profitieren können. Für Einsteiger sind 1:2-Blöcke, ein Tag Training und zwei Tage Erholung, gut geeignet um mit dem Training zu starten. Für regelmässige Sportler kann das Prinzip 3:1 empfohlen werden, das heisst drei Tage mit einem Tag Erholung. Gelegenheitsportlern oder älteren Menschen werden 2:1- Blöcke (zwei Tage Training und ein Tag Erholung) oder auch 1:1-Blöcke (ein Tag Training, ein Tag Ruhe) empfohlen, um auf der sicheren Seite zu sein.



# WARUM?

- Starke Muskeln schützen Gelenke, geben Stabilität und vermindern Stürze
- Bewegung und Sport erhöhen die Knochendichte
- Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf den Hormonhaushalt aus
- Regelmässiges Sporttreiben erleichtert die Gewichtskontrolle
- Zahlreiche gesundheitliche Risikofaktoren werden verringert
- Spass und Freude an der Bewegung lösen Zufriedenheit aus

## **Ziele setzen – Grenzen akzeptieren**

Das Beobachten der eigenen Körperreaktionen auf ein Training ist nur der Anfang. Die Leistungssteigerung zu erkennen und Teilziele anzustreben, helfen zu langfristigem Erfolg. Es gilt ein Feingefühl für den eigenen Körper zu entwickeln, um Überlastungen und Verletzungsgefahren zu vermeiden und Freude am Sporttreiben zu erfahren.

## **Bewegung – die beste Altersvorsorge**

Je vielseitiger man sich bewegt, desto besser. Insbesondere die Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit lassen sich, dem Alter angepasst bis ins hohe Alter trainieren. Bezüglich Schnelligkeit sind eher Grenzen gesetzt und Trainingsübungen sollten mit grosser Vorsicht angegangen werden. Einseitigkeit muss möglichst vermieden werden. Optimal sind Kraftübungen, welche Bewegung und Stabilität kombiniert ansprechen, einen vollen Bewegungsumfang zulassen und neben der Kraft auch Koordination und Beweglichkeit schulen. Vernünftig betriebener Sport ist das wirksamste und kostengünstigste Anti-Aging-Medikament der Gegenwart.

### **Top 3:**

- Belastungsintensität und Regenerationszeit gut aufeinander abstimmen.
- Ganzheitlich trainieren: Kraft, Ausdauer, Koordination & Beweglichkeit.
- Wer sich regelmässig bewegt wird gesünder alt.

# ANLAUFSTELLEN

**Physiotherapie:**  **ORTHOPHYSIO** (Die Physio der Orthopädie SG)  
[www.orthophysio.ch](http://www.orthophysio.ch)

**Fitnessanbieter:**  (Der Fitnesspartner der Orthopädie SG)  
[www.update-fitness.ch](http://www.update-fitness.ch)

**Personaltraining:**  &  (Im Appenzeller Heilbad mit der Ortho-SG)  
[www.ortho-sg.ch](http://www.ortho-sg.ch)

**Sport im Freien:**  (Städtische Möglichkeiten; z.B. Treppen)  
[www.stadt.sg.ch](http://www.stadt.sg.ch)

Wir bedanken uns beim Schweizer Magazin für Fitness, Lauf- und Ausdauersport „Fit for Life“ für die Zusage des inhaltlichen Zitierens ihrer Ausgabe 3/2019.

## Herausgeberin & Impressum

Orthopädie St.Gallen  
Rosenbergstrasse 42b  
9000 St.Gallen

[www.ortho-sg.ch](http://www.ortho-sg.ch) | [info@ortho-sg.ch](mailto:info@ortho-sg.ch) | T 071 228 88 99

Redaktion: Pierre Hofer, Walter Bucher, Michel Stroeve

