

Muskelkraft bis ins hohe Alter

Kraft- und Ausdauertraining

Wenn Sie eine Reise in ein fremdes Land machen, kennen Sie das Ziel und bereiten sich darauf vor. Sie gehen nicht mit Turnschuhen und Sommerhemd bekleidet los, wenn Sie an den Nordpol reisen, sondern denken vorher genau darüber nach, was Sie an Ihrem Reiseziel alles brauchen werden. Aber wie bereiten Sie sich auf Ihre Lebensreise vor? Damit meine ich nicht das erste Lebensdrittel und auch nicht das zweite. Aber irgendwann wird unsere Lebenstreppe unweigerlich bergab führen. Und darauf müssen wir vorbereitet sein. Dazu zwingt uns schon die demografische Entwicklung.

Dr. med. Martin Runge

Wir werden immer älter. In den nächsten 10 Jahren werden 52 % aller Frauen mindestens 85 Jahre alt werden; von den Männern werden 33 % dieses Alter erreichen. Das ist kein Vergnügen, wenn man sich nicht mehr bewegen kann. Und genau hier liegt das Problem: Rund 42 % aller Frauen und 28 % aller Männer, die ein so hohes Alter erreichen, brauchen täglich Personenhilfe, sind also pflegebedürftig. Wo sollen all die Altenpfleger herkommen, um diese vielen Menschen zu versorgen?

Vielleicht können wir nicht verhindern, dass wir am Ende unseres Lebens zum Pflegefall werden – aber wir wollen diesen Zeitpunkt zumindest so weit wie möglich hinausschieben. Und das können wir nur, indem wir uns körperlich fit halten.

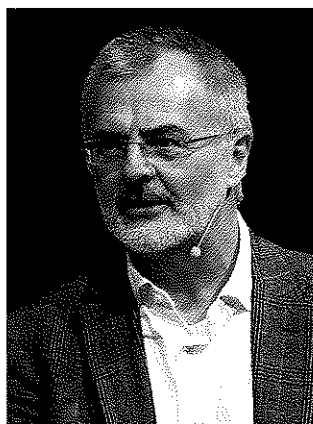
Mit zunehmendem Alter baut sich unsere Muskulatur immer mehr ab; und ohne Muskeln wird das Leben mühselig. Hier müssen wir also gegensteuern. Damit beugen wir gleichzeitig einer Osteoporose vor; denn der Knochen bleibt nur dann stabil, wenn er regelmäßig von den Muskeln zusammengedrückt wird.

Dem Muskelabbau entgegenwirken

Wie können wir unseren Muskeln etwas Gutes tun? Es gibt zwei verschiedene Arten von Muskelfasern: weiße und rote. Aus den roten Fasern bestehen unsere Ausdauerermuskeln, mit denen wir den ganzen Tag arbeiten. Die aus weißen Fasern bestehende Muskulatur ist fünfmal so stark und fünfmal so schnell wie die rote. Auch diese Muskeln verlieren im Alter an Kraft, und dann kommen

wir nicht mehr vom Sessel oder von der Toilette hoch.

Wir müssen also beide Muskelfasertypen bedienen: die weißen durch Krafttraining und die roten durch Ausdauersport – Radfahren, Walken oder Spaziergehen in strammem Tempo. Das sollte man dreimal pro Woche mindestens 20 Minuten lang tun, und zwar so intensiv, dass man gerade ein bisschen außer Atem kommt. Damit trainiert man nicht nur seine rote Muskulatur, sondern auch Herz und Kreislauf. Wer dieses Ausdauertraining regelmäßig praktiziert, hat nicht nur ein geringeres Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, sondern auch bessere Überlebenschancen, falls ihn der Infarkt im Herzen oder Hirn doch einmal treffen sollte. Aber lassen Sie beim Walken ruhig die Stöcke weg! Auf diese Weise tun Sie nicht nur etwas für Ihre Ausdauer, sondern trainieren auch Ihre Balance.



Dr. Martin Runge ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Klinische Geriatrie sowie für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Osteologe DVO und seit 1991 Ärztlicher Direktor der Aerpah-Klinik. Dr. Runge war maßgeblich an der Entwicklung von Trainingsprogrammen zur Behandlung von Osteoporose und von Fitnessprogrammen für die zweite Lebenshälfte beteiligt. Die Ergebnisse dieser Arbeit schlugen sich in vielen Aufsätzen und Fachpublikationen nieder.

*Aerpah-Klinik, Esslingen-Kennenburg
Tel.: 0711 39 05-326
E-Mail: aerpah@udfm.de*

Die Fünf Esslinger

Simone Harland

Bewegung ist gesund – in jedem Lebensalter. Während viele Menschen in ihrer Jugend Sport treiben, lassen die sportlichen Aktivitäten in der zweiten Lebenshälfte oft nach. Gründe dafür gibt es viele: z. B. körperliche Probleme, die es nicht mehr erlauben, den gewohnten Sport auszuüben, oder aber ganz schlicht Zeitmangel. Das Trainingsprogramm „Fünf Esslinger“, das darauf abzielt, auch in der zweiten Lebenshälfte die körperliche Fitness zu erhalten, lässt sich problemlos in den Alltag integrieren und bis ins hohe Alter ausüben – auch von Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

Bei den „Fünf Esslingern“ geht es nicht darum, sportliche Höchstleistungen zu erzielen. Im Gegenteil: Dieses Programm fordert den Körper, ohne ihn zu überfordern, und zielt darauf ab, den Bewegungsapparat gesund zu erhalten und die Lebensqualität zu verbessern.

Was sind die „Fünf Esslinger“?

Die „Fünf Esslinger“ sind fünf Gruppen von Übungen, die ein Medizinteam um Dr. Martin Runge von der Aerpah-Klinik Esslingen-Kennenburg nach wissenschaftlichen Erkenntnissen speziell für Menschen in der zweiten Lebenshälfte zusammengestellt hat. Die Wirksamkeit der Übungen wurde in wissenschaftlichen Studien erforscht, an denen Menschen zwischen 50 und 88 Jahren teilnahmen, und in zahlreichen Kursen erprobt. In das Programm flossen Erkenntnisse aus drei Jahrtausenden und fünf Erdteilen ein: angefangen bei den Verjüngungsübungen der frühen chinesischen Kaiser bis hin zu den neuesten Entwicklungen der Sport- und Rehabilitationsmedizin. Konkret umfassen die „Fünf Esslinger“ z. B. gezielte Übungen zur Stärkung der Knochenfestigkeit, die der Osteoporose vorbeugen, genauso wie Trainingseinheiten zur Sturzprophylaxe.

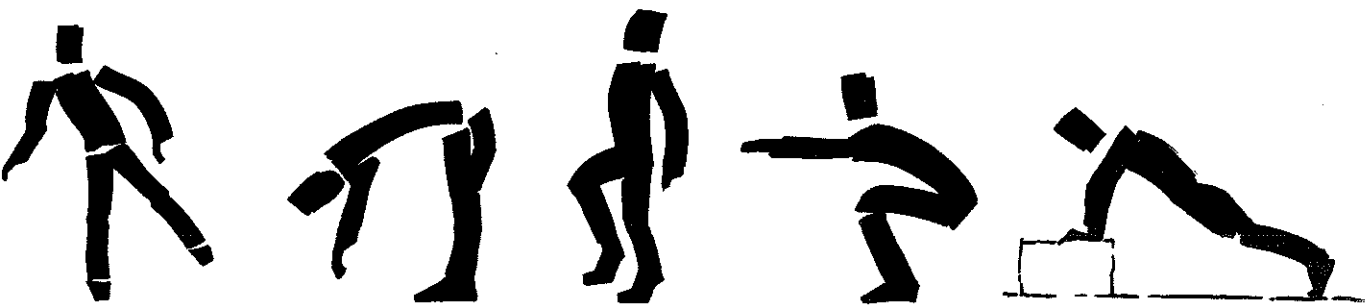
Für die lebenslange Fitness sind Kraft, Schnelligkeit, Balance und Beweglichkeit die vier entscheidenden Größen. Die Übungen zum Faktor „Kraft“ unterteilen sich bei den „Fünf Esslingern“ zudem in solche für die obere und für die untere Körperhälfte, sodass das Programm insgesamt fünf Übungsgruppen beinhaltet, mit

denen jeweils hauptsächlich eine der genannten Fertigkeiten trainiert wird. Auf Ausdauertraining verzichten die „Fünf Esslinger“ ganz bewusst, da hierbei vor allem die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems und nicht die des Bewegungsapparats im Vordergrund steht.

Balance – im Alter immer wichtiger

Die Balance als eine der Fitnesskomponenten der „Fünf Esslinger“ spielt im Alter eine wichtige Rolle. Jeder Mensch muss ständig das Gleichgewicht halten, z. B. beim Gehen. Denn dabei wird der Körperschwerpunkt ständig auf ein Bein verlagert. Wir stehen beim Gehen also die meiste Zeit nur auf einem Bein. Selbst wenn das Gehen mit zunehmendem Alter keine Probleme bereitet, werden Gewichtsverlagerungen zur Seite immer schwieriger. Vor allem Stürze zur Seite führen zu Brüchen des Oberschenkels und der Hüftknochen, die wiederum im Alter häufig Pflegebedürftigkeit zur Folge haben. Balanceübungen, die u. a. der Sturzprophylaxe dienen, werden bei den „Fünf Esslingern“ daher immer mal wieder in den normalen Tagesablauf integriert. Denn Studien haben gezeigt, dass diese Übungen für die Balance mehr bringen, wenn sie nicht am Stück, sondern regelmäßig zwischendurch durchgeführt werden. Allerdings gilt für Balanceübungen: Je öfter man trainiert, desto besser. Nur mit regelmäßiger Übung prägen sich die Bewegungsabläufe ein und automatisieren sich. Zu den Balanceübungen gehört z. B. der seitliche Wiegeschritt in den Einbeinstand – eine Übung, die sich morgens während

Sinnvoll ist es, die „Fünf Esslinger“ zunächst unter Anleitung zu erlernen, um sie „richtig“, das heißt ohne Verletzungsgefahr durchzuführen. Das gilt vor allem für Menschen, die bereits unter Bewegungseinschränkungen leiden. Denn obwohl Übungen wie langsames Aufstehen und Hinsetzen einfach klingen, steckt der Teufel doch im Detail. Eine gezielte Anleitung hilft, die Übungen effektiv und auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnitten einzusetzen.



1. Esslinger – Balance auf einem Bein: Das Körpergewicht wird auf ein Bein verlagert, das andere Bein hebt sich vom Boden ab.

2. Esslinger – Dehnung: Die Füße stehen hüftbreit. Sie beugen sich langsam vorwärts, sodass die Hand versucht, den Boden zu berühren.

3. Esslinger – Wippen & hüpfen: Sie stehen aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander, und lassen sich locker in die Knie fallen.

4. Esslinger – Kraft von Beinen & Rumpf: Langsames Hinsetzen und Aufstehen (je 4 Sekunden) aus einem Stuhl.

5. Esslinger – Kraft von Armen & Rumpf: Die Fußspitzen stehen rutschfest auf dem Boden. Sie stützen sich auf eine rutschsichere Kiste und beugen und strecken die Arme.

des Zähneputzens oder abends beim Kochen ganz einfach in den Alltag integrieren lässt.

Beweglichkeit und Schnelligkeit

Dehnungsübungen sind eine wichtige Komponente der „Fünf Esslinger“, denn wenn Muskeln und Sehnen nicht gedehnt werden, verkürzen sie sich und die Beweglichkeit lässt nach.

Das Training der Schnelligkeit ist im Alter nicht zuletzt deshalb so wichtig, um rasche Bewegungen machen zu können, mit denen sich z. B. ein Sturz abfangen oder vermeiden lässt. Die „Fünf Esslinger“ beinhalten Übungen, welche die Leistung der Muskeln (nicht zu verwechseln mit der Muskelkraft!) durch rasche Trippel-, Wipp- oder Hüpfbewegungen verbessern.

Ohne Kraft geht gar nichts!

Jeder Mensch braucht ein gewisses Maß an Muskelkraft, um sich bewegen zu können. Die wichtigsten Muskeln zur Fortbewegung und zur Durchführung von Alltagstätigkeiten sind diejenigen im Bereich der Hüfte, des Gesäßes und der Oberschenkel. Die Übungen der „Fünf Esslinger“ zielen besonders auf die Stärkung dieser Muskelgruppen. Doch auch die Muskeln des Oberkörpers und der Arme wollen trainiert sein. Die Armmuskeln sind z. B. für das Abfangen von Stürzen von Bedeutung. Für das Krafttraining der „Fünf Esslinger“, mit dem die nötige Kraft für den Alltag erhalten wird und das die Knochen stärkt, ist kein Fitnessstudio nötig – auch diese Übungen kann jeder zu Hause durchführen. Armtraining mit Gewichten z. B. ist sogar im Sit-

zen möglich, die Kraft der Bein- und Rumpfmuskulatur lässt sich durch langsames Aufstehen und Hinsetzen erhöhen.

Überanstrengung tut nicht gut

Die Übungen zum Training der Muskelkraft sollen nur mit zwei Dritteln der Maximalkraft ausgeführt werden, um sich nicht zu überanstrengen. Alle Übungen sollten langsam durchgeführt (vier Sekunden hochkommen, vier Sekunden halten, dann entspannen) und jede Übung sollte am Stück acht bis zwölf Mal wiederholt werden. An jede achte bis zwölfte Wiederholung schließt sich eine Pause von ca. drei Minuten an, dann wird die Übung erneut acht bis zwölf Mal wiederholt. Die Kraftübungen dürfen maximal an zwei bis drei Tagen die Woche mit einem zeitlichen Abstand von 48 Stunden zwischen den einzelnen Trainingseinheiten durchgeführt werden, damit sich der Körper erholen kann. Wer die Übungen nicht am Stück durchführt, sondern immer mal wieder zwischendurch in den Alltag einbaut, muss keine 48 Stunden warten, um weiterzumachen. Die „Fünf Esslinger“ belasten oder ermüden den Körper nicht übermäßig. Verletzungen durch zu starke Beanspruchung des Körpers sind deshalb selten.

Mehr Infos auf:
www.kompass-gesundheit-bw.de

In der Mediathek vom „Kompass Gesundheit“ können Sie sich einen Vortrag von Dr. Runge zum Thema Bewegung in der zweiten Lebenshälfte ansehen. Scannen Sie dazu diesen QR-Code.

