

Norbert Bachl, Werner Schwarz,
Johannes Zeibig

Aktiv ins Alter

Mit richtiger Bewegung
jung bleiben



 SpringerWienNewYork



Norbert Bachl
Werner Schwarz
Johannes Zeibig

Aktiv ins Alter

Mit richtiger Bewegung jung bleiben

Redaktionelle Bearbeitung: Karin Gruber



Eine Initiative des Bundeskanzleramtes
und der Österreichischen Bundes-Sportorganisation

SpringerWienNewYork

Univ.-Prof. Dr. med. Norbert Bachl

Leiter des Zentrums für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien

Mag. Dr. Werner Schwarz

Sportwissenschaftler; Lektor am Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien;
ehemaliger Cheftrainer der Schilanglauf- und der Mountainbike-Nationalmannschaft

Dr. med. Johannes Zeibig

Institut für Gesundheitsmanagement in Innsbruck

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung der Autoren oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Redaktionelle Bearbeitung: Dr. Karin Gruber

© 2006 Springer-Verlag/Wien · Printed in Austria

SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von
Springer Science+Business Media
springer.at

Hergestellt im Auftrag von „Fit für Österreich“,
einer Initiative des Bundeskanzleramts und der
Österreichischen Bundes-Sportorganisation, 1040 Wien
fitfueroesterreich.at

Fotos: Peter Huber, BG Zehnergasse, Wr. Neustadt

Umschlagbild: Getty Images/Couple hiking in hills of Germany/Altrendo

Druck: Holzhausen Druck & Medien GmbH, 1140 Wien, Österreich

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier - TCF

SPIN: 11776604

Mit zahlreichen Grafiken und Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN-10 3-211-35643-6 SpringerWienNewYork

ISBN-13 978-3-211-35643-2 SpringerWienNewYork

Inhalt

Vorwort	9
Zu den Autoren	11
Einleitung	13

Phänomen des Alterns	15
Testen Sie Ihr biologisches Alter!	16
Lang leben und g'sund bleiben	17
Form und Funktion – ein biologisches Grundgesetz!	18
Was beim Älterwerden passiert	19
Warum altern wir eigentlich?	23
● Hormone gegen das Altern?	24
Maximales Lebensalter und durchschnittliche Lebenserwartung	25
Leben Sie das „Energiesparmodell“	25
Aktivität als Energiequelle: So erreichen Sie Ihre volle Leistung	26

Zivilisationskrankheiten – nein danke!	29
Von Risikofaktoren zu Zivilisationskrankheiten	29
Die großen Schutzfaktoren – Bewegung, Aktivität und Sport	31
Warum Übergewicht „böse“ ist	33
Zivilisationskrankheiten und die Geschlechter	36
Zehn Ziele für Ihr aktives Älterwerden	36

Altern beginnt im Kopf – jung bleiben auch	39
Stellen Sie sich auf Optimismus ein	40
Werden Sie wie ein gepflegter Wein – je älter umso besser	41
Lernen tut gut	42
Warnung: Einsamkeit kann tödlich sein	43
Das Leben ist zu wichtig, um es ernst zu nehmen	44
● Der Lebensfreude-Prozess	45
Gene sind flexibler als man glaubt	47
Es lebe der Altruismus	48
Entdecken Sie die Dankbarkeit neu	49
● Der Anfang – die richtigen Fragen	51

Bewegung im Alltag, Sport und Training	53
Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit, Trainierbarkeit	54
Die erste Säule – „bewegter“ Alltag	57
• Bewegungs-Chancen im Alltag nutzen	57
• Bewegte-Pausen im Alltag einlegen	59
Die kräftigenden Neun	60
Die dehnenden Sieben	61
Die gefinkelten Fünf	63
• Bewegungs-Programme in den Alltag einbauen	64
Kräftigungsprogramm am Morgen	61
Mobilisierungsprogramm am Nachmittag	62
Dehnprogramm am Abend	67
Die zweite Säule – Sport	68
Energiebedarf bei Bewegung und Sport	68
Aufwärmen und Abwärmen	69
• Sportarten für ein aktives Älterwerden	70
Walking – die Sportart für Einsteiger	70
Nordic-Walking – das Ganzkörpertraining in der Natur	73
Laufen – der Klassiker	75
Rad fahren – der sanfte Weg zur Fitness	79
Schneeschuhgehen – der neue Wintertrend	82
Skiwandern – Winterfitness für Sporteinsteiger	85
Skilanglauf – Winterfitness für Fortgeschrittene	88
Die dritte Säule – Training	92
Das macht sportliches Training aus – egal wie fit Sie sind	92
Das bringt Motivation!	93
Bausteine für Ihr Training	94
• Ausdauertraining	94
Ausdauer-Trainingsformen	98
• Krafttraining	99
Muskelfunktionstraining	100
Kraftausdauertraining	106
Muskelaufbautraining	106
• Beweglichkeitstraining	107
Muskeldehnung – Stretching	107
Gelenkigkeit – Mobilisation	111
Koordinationstraining	114
Trainingsplanung für ältere Sporteinsteiger	115

Richtig gut essen	119
Wozu wir essen	119
Wir brauchen immer weniger	121
Die Sache mit dem Gewicht	121
Werden Sie zum Feinschmecker!	123
Die großen Drei: Proteine, Kohlenhydrate und Fette	126
• Proteine – Es darf ruhig ein bisschen mehr sein	126
• Kohlenhydrate – ganz nach Bedarf	127
• Fette – die Guten ins Kröpfchen	131
Phänomen Kreta-Diät	132
Wein – die „Milch des Alters“	133
Sport und „Nahrungsergänzungsmittel“	135
Dinner Cancelling – was dahinter steckt	135



Sehr geehrte Damen und Herren!

Älterwerden ist eine Tatsache, derer sich niemand entziehen kann und die unser aller Leben ganz entscheidend prägt. Älterwerden ist aber nicht das Ende des Jungseins und schon gar nicht der Anfang vom Ende. Älterwerden kann durchaus als Neubeginn verstanden werden, als Chance, Zeit für sich und seine eigene Befindlichkeit zu reservieren. Zeit die man sich in den so genannten jungen Jahren nicht wirklich genommen hat, weil dafür „keine Zeit“ war. Dieses „Keine-Zeit-haben“ geht zu Lasten des persönlichen Wohlbefindens, des freudvollen Umgangs mit dem eigenen Körper und nicht zuletzt zu Lasten der Gesundheit, deren Beeinträchtigung man in den späteren Jahren verstärkt spürt. Aber es ist nie zu spät und dies gilt auch und vor allem für die Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens.

Das vorliegende Buch zeigt, dass es in der zweiten Lebenshälfte viele Möglichkeiten gibt, mit Bewegung und Sport das persönliche Wohlbefinden derart entscheidend zu verbessern, dass die Welt aus einem völlig anderen Blickwinkel betrachtet werden kann. Nämlich aus dem des aktiven Älterwerdens, mit hohem persönlichem Wohlbefinden und einem freudvollen Umgang mit (wieder)gewonnener Agilität.

Die Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO) und das Bundeskanzleramt Sport haben mit dem gemeinsamen Projekt „Fit für Österreich“ eine österreichweite Initiative gestartet, deren Ziel es ist mehr Österreicherinnen und Österreicher zu Bewegung und Sport zu bringen, um deren persönliches Wohlbefinden und Lebenslust nachhaltig zu heben. Die positive Wirkung von Bewegung und Sport ist wissenschaftlich erwiesen und zifgach erprobt.

Die Autoren des vorliegenden Bandes haben im Sinne von „Fit für Österreich“ speziell für Menschen in der zweiten Lebenshälfte einen äußerst praktikablen Leitfaden zum „aktiv Altern“ verfasst. Wir sind davon überzeugt, dass Sie mit diesem Leitfaden ihr Lebensgefühl entscheidend verbessern können.



Mag. Karl Schweitzer
Staatssekretär für Sport



Dr. Franz Löschnak
*Präsident der
Bundes-Sportorganisation*

Zu den Autoren

Univ.-Prof. Dr. med.univ. Norbert Bachl

Studium der Humanmedizin, Facharzt für Medizinische Leistungsphysiologie, 1991 Ernennung zum ordentlichen Univ.-Prof. für Sport- und Leistungsphysiologie an der Universität Wien, seit 1994 Vorstand des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Wien, 1995–1998 Mitglied der Scientific Commission der International Federation of Sports Medicine (FIMS), seit 1997 Präsident der Europäischen Gesellschaft für Sportmedizin (EFSMA), ab 1998 Mitglied des Executive Committee's der International Federation of Sports Medicine (FIMS), 2002 Wissenschaftlicher Leiter der Section Sportmedizin beim 7. IOC World Congress on Sports Sciences Athen sowie Generalsekretär der Medizinischen Kommission des Europäischen Olympischen Komitees (EOC), 2003 Mitglied der Medical and Scientific Commission des Internationalen Olympischen Komitees (IOC), seit 2004 Dekan des Zentrums für Sportwissenschaft und Universitätssport, seit 2005 Vorstandsmitglied der Anti-Aging-Akademie.

Autor und Herausgeber von zahlreichen Büchern und wissenschaftlichen Publikationen.



Mag. Dr. Werner Schwarz

studierte Mathematik und Sportwissenschaften, zurzeit Direktor des Bundessportgymnasiums Zehnergasse in Wiener Neustadt. Staatlich geprüfter Schilanglauf- und Mountainbike-Trainer. Er betreute als Cheftrainer die Österreichische Schilanglauf-Nationalmannschaft von 1988 bis 1992 und war in dieser Funktion auch bei den Olympischen Winterspielen in Albertville 1992 verantwortlich, Cheftrainer der österreichischen Mountainbike-Nationalmannschaft 1994 bis 1996. Trainer im Rahmen der Sportwissenschaftlichen Koordination am Institut für Sportwissenschaften, sowie Konsulent und Ausbilder der „UNIQA-Vital-Coaches“.

Autor von zahlreichen Büchern, Publikationen in Tagungsbänden und Fachzeitschriften.





Dr. med. Johannes Zeibig

war zuerst am Olympiastützpunkt in Obertauern hauptsächlich mit der sportphysiologischen, medizinischen und mentalen Betreuung von Leistungssportlern betraut. Er ist und war in dieser Funktion unter anderem auch verantwortlich für die Rehabilitation von Skistars wie Hermann Maier oder Fredrik Nyberg. Zurzeit ist er Leiter des Zentrums für Gesundheit und Sport in der Alpen Therme Gastein, wo Leistungssportler und Private sich vor allem im Einzelcoaching seine Erfahrung zunutze machen.

Diverse Diplome im Bereich Komplementär-, Sportmedizin, im Bereich Coaching und Mentaltraining sowie Referent bei der österreichischen Sportärzteausbildung.

Autor von Publikationen im Bereich Gesundheitsvorsorge, Sportphysiologie und -psychologie.

Der Autor ist für Anregungen und Fragen erreichbar unter:
Institut für Gesundheitsmanagement, Tel.: +43 (0)512 361620
oder www.zeibig.at.

Einleitung

Sie halten dieses Buch in den Händen, weil für Sie persönlich Fitness, oder das Altern an sich ein Thema sind. Vielleicht haben Sie sich schon mit Hilfe von Büchern, Kursen, oder auch persönlicher Beratung Unterstützung gesucht, wenn es darum ging, Ihr persönliches Wohlbefinden, Ihre Belastbarkeit, oder einfach die Lebensqualität in der kommenden Zeit zu verbessern. Das bedeutet, dass Ihr Interesse an den modernen und wissenschaftlich begründeten Methoden, gesund und fit ins Alter zu wachsen, groß genug ist, um dieses Buch zu lesen.

Ganz gleich, wie alt Sie sind, wenn Sie körperlich inaktiv, vielleicht etwas übergewichtig sind, einen oder mehrere Risikofaktoren für Zivilisationserkrankungen aufweisen, hier finden Sie Lösungen für einen Weg zur Besserung Ihres Zustandes. Sind Sie vielleicht schon chronisch von einer dieser Erkrankungen betroffen, dann wird dieses Buch eine Unterstützung sein. Je untrainierter Sie sind, desto mehr werden Sie von diesem Buch profitieren, da es Ihnen Strategien zur Wiedererlangung bzw. Festigung der Gesundheit im Rahmen eines gesunden und erlebnisreichen Alterns aufzeigt.

Auch wenn Sie regelmäßig körperlich aktiv sind, joggen, schwimmen, bergsteigen, Ski fahren und Tennis spielen, und sich nach Ihrer Pensionierung noch einmal ein großes „Erlebnis“ gönnen wollen, wie z.B. den Kailash zu umrunden, einige 4000er zu bezwingen, einen Marathon zu laufen oder Helikopter Ski fahren zu gehen – auch dann sollten Sie in diesem Buch blättern, da auch die wichtigsten Grundlagen für eine gezielte Leistungssteigerung vermittelt werden.

Wenn Sie gerade erst das 30. Lebensjahr überschritten haben, eine Familie gründen oder gegründet haben, übermäßig stark beruflichem Stress ausgesetzt sind und überdies noch viele andere Reize auf Sie einströmen – auch dann sollten Sie zu diesem Buch greifen, da Ihnen lebensstilgestaltende Ratschläge vermittelt werden, die es erlauben, trotz Mehrfachbelastungen gesund zu bleiben und diesen Zustand verbunden mit Fitness und Freizeiterleben sowie höherer Lebensqualität auch mit zunehmendem Alter zu erhalten.

Die wachsende Zahl der Menschen über dem 50. Lebensjahr und die daraus resultierenden sozialen und gesundheitlichen Probleme stellen unsere Gesellschaft vor schwierige Aufgaben, deren Finanzierbarkeit zu einer Herausforderung für die bestehenden und künftigen Generationen wird. Mindestens genau so wichtig ist aber der Wunsch, sich Gesundheit, Lebensfreude und hohe Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten.

Absicht dieses Buches ist es, zu motivieren und zu zeigen, welche Möglichkeiten jeder von uns besitzt, um seine Lebenssituation zu verbessern, gesund und leistungsfähig zu bleiben und damit auch im Alltag des Alters seine Unabhängigkeit zu erhalten.

Dieses Buch beruht auf einem einzigen Prinzip: dem Grundprinzip der „Aktivität“ und das umfasst den ganzen Lebensstil! Daher sind auch Anregungen und Motivationshilfen für die psychische Bewältigung des „Älterwerdens“ enthalten wie auch Hinweise zur richtigen Ernährung. Der Großteil freilich beschäftigt sich mit der körperlichen Leistungsfähigkeit – ihren Veränderungen im Lauf der Zeit, den Zusammenhängen zwischen Risikofaktoren, Krankheiten und körperlicher Aktivität sowie der schützenden Wirkung von Bewegung, Sport und Training. Viele Abbildungen und Photographien machen die wichtigen Bewegungs-, Sport- und Trainingsinhalte leicht fassbar. Einfache Handlungsanleitungen sollen es jedem Leser ermöglichen „seinen Weg zu finden“, um mit Aktivität im Alltag, Sport und Training seine Lebensqualität zu erhöhen.

In diesem Sinn viel Freude mit diesem Buch! Lassen Sie sich durch die Autoren „verleiten“, Ihren ganz persönlichen, gesunden Weg „Aktiv ins Alter“ zu beschreiten!

Phänomen des Alterns

Wir Menschen haben ein zwiespältiges Verhältnis zum Altern. Als Kinder und Jugendliche würden wir gerne rasch erwachsen werden, dann nimmt die Sehnsucht zu, jung bleiben zu können beziehungsweise jünger zu sein. Die Frage, warum wir überhaupt altern, ist wohl so alt wie die Menschheit, ebenso die Suche nach Möglichkeiten, das Leben zu verlängern. Wir wollen in einem optimalen Gesundheitszustand alt werden – jung bleiben eben – und das Leben bis zu einem möglichst späten Ende genießen.

Welches Alter ein Mensch erreicht, ist bis zu einem gewissen Grad so schicksalhaft wie der Ablauf der Zeit, denn unsere Lebenserwartung hängt zum Teil von dem in unseren Genen festgelegten Programm ab. Unser Organismus altert von Geburt an. Die Uhr tickt, Sekunde um Sekunde werden wir älter, niemand kann dem entrinnen. Wir müssen davon ausgehen, dass die Lebenskraft eines Individuums von vorne herein begrenzt ist und sich auf die optimale Funktion in der Periode der Fortpflanzung konzentriert. Danach kommt es zunehmend und immer deutlicher zu altersbedingten Beeinträchtigungen.

Aber der Mensch ist sozusagen eine „privilegierte Spezies“, sein Handlungsspielraum geht über diese Naturgesetze hinaus. Im Gegensatz zu anderen Lebewesen kann er seinen Alterungsprozess beeinflussen. Damit wird Altern zu einem sehr individuellen Vorgang. Selbst fast gleich alte Geschwister können völlig verschieden wirken, viel jünger einerseits als auch viel älter andererseits.

Wann ist man eigentlich „alt“? Ab 60, 70 oder 80? Es ist unmöglich, einen Zeitpunkt zu nennen. Es gibt zwar offizielle Definitionen von Altersstufen und einige vor allem aus praktischen Gründen verwendete Festlegungen. Tatsache ist aber, dass das „biologische“ Alter ganz und gar nicht mit dem „kalendarischen“ Alter übereinstimmen muss.

Das biologische Alter ist ein Maß für Vitalität, Leistungsfähigkeit, Leistungsbreite, Belastbarkeit und Lebensqualität. Schwankungen im biologischen Alter sind besonders ausgeprägt bei Jugendlichen und dann wieder etwa ab dem 40. Lebensjahr. „Frühreife“ und „spät-reife“ Jugendliche sind jedem bekannt, weniger bekannt dürfte sein, dass die Unterschiede im biologischen Alter später noch deutlicher hervortreten, dass der persönliche Einfluss hier sehr groß ist und es

*Das Alter ist ein
höflicher Mann,
einmal übers andere
klopft er an,
aber nun sagt
niemand herein,
und vor der Türe
will er nicht sein,
da klinkt er auf,
tritt ein so schnell,
und nun heißt's, er
sei ein grober Gesell.*

(J.W. Goethe)