

Erika Rischko
Prof. Dr. Ingo Froböse

FÜR FITNESS IST ES NIE ZU SPÄT

Aktiv und
beweglich bis
ins hohe Alter



ZS VERLAG



INHALT

Vorwort	5
Die Heilkraft der Bewegung	7
Für Fitness ist es nie zu spät	8
Erika Rischko – Social-Media-Phänomen	12
Fit und gesund bis ins hohe Alter	14
Arthrose: aktiv gegen den Gelenkverschleiß	16
Osteoporose: Stärken Sie spröde Knochen	18
Schmerzen im Kreuz? So bleibt der Rücken stark	19
Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Das richtige Maß macht's	20
Mehr Entspannung, weniger Stress	22
Laufen für die gute Laune	23
Demenz vorbeugen: Fitness für den Kopf	24
Starkes Immunsystem: Training für die Abwehrkräfte	25
So kommt der Darm in Schwung	26
Stoffwechsel: So bleibt er effektiv	27
Diabetes: Laufen gegen die Zuckerkrankheit	28
Sind Sie zu dick? Wie Sie Übergewicht erkennen	29
Aktiv gegen Krebs	30
So bleibt die Lunge gesund	31



Endlich in Schwung kommen: So gelingt der Einstieg	33
Checkliste: Wie gesundheitsfördernd sind Ihre Lebensumstände?	34
Beweglichkeit: Wie gelenkig sind Sie?	36
Ausdauer: Haben Sie genug Puste?	38
Kraft: Wie stark sind Sie?	40
Koordination: Wie gut ist Ihr Gleichgewichtssinn?	42
Raus aus dem Sessel: So kommen Sie in Schwung	44
Zu Hause oder im Studio?	46
Mehr Bewegung nebenbei	47
Der richtige Sport: Hauptsache dranbleiben	48
Sport trotz Beschwerden? Das geht!	52
Ernährung: So essen Sie sich fit	54
Unsere Top-Lebensmittel für ein langes Leben	58
Lebenseinstellung: der Schlüssel zur Zufriedenheit	62
Endlich wieder besser schlafen	66



Jetzt sind Sie dran: auf die Plätze, fertig, los!	69
Übungen für den ganzen Körper	70
Work-out leicht – zum Einstieg	142
Work-out mittel – für Geübte	144
Work-out schwer – mit Kraft	146
Register	148
Impressum	150

FIT UND GESUND BIS INS HOHE ALTER

Bewegung ist ein echtes und vor allem umfassendes Wundermittel für ein langes beschwerdefreies Leben. Wer auch im Rentenalter noch regelmäßig in Schwung kommt, kann die meisten typischen altersbedingten Beschwerden und Krankheiten lindern oder sogar vermeiden.

Geht es um Gesundheit, Fitness und Lebensfreude, gibt es nichts Besseres als Bewegung. „Die haben gut reden“, denken Sie jetzt vielleicht und zählen in Gedanken auf, was dem alles im Weg steht: Die Gelenke und der Rücken schmerzen, das Herz ist vielleicht nicht mehr ganz gesund. Sie geraten schnell ins Schnaufen und verlieren dann sofort die Lust auf Aktivitäten. Erschwerend kommt hinzu, dass Sie sich nicht einmal nachts richtig erholen. Denn das Schlafen wird zunehmend zum Problem. „Ich kriege kein Auge mehr zu“, heißt es dann. Das ist meist vorgeschoben, denn all die Probleme könnten Sie mit körperlichen Aktivitäten vermeiden. Und schnell wird noch ein weiterer Grund fürs Nichtstun genannt: „Ich habe keine Zeit.“ Ist das wirklich so oder vielleicht nur vorgeschoben?

Ein Leben lang bewegen

Bedenken Sie: Unser Körper ist auf Bewegung angelegt – und zwar ein Leben lang. Das funktioniert heute noch so wie bei den Neandertalern. Von wegen also „Mit 50 geht's unaufhaltsam bergab“! Auch wenn viele bereits in diesem „jungen“ Alter auf körperliche Anstrengung verzichten und ihren Tag überwiegend im Sitzen verbringen, heißt das nicht, dass das so sein muss. Orientieren Sie sich an 70- und 80-Jährigen, die jünger aussehen, als sie sind. Selbst 100-Jährige sind keineswegs zum Nichtstun verurteilt.

Wirksam auf vielen Ebenen

Bewegung wirkt auf unglaublich vielen Ebenen sprichwörtlich von Kopf bis Fuß segensreich. Unser Körper ist in etlichen Bereichen auf Bewegungsreize angewiesen. Das reicht vom Gehirn bis in die Fußgelenke. Körperliche Aktivitäten unterstützen und veranlassen zahlreiche Vorgänge im gesamten Organismus. Dazu gehören zum Beispiel Abläufe im Stoffwechsel, Hormonausschüttungen, die Stärkung des Immunsystems und die Vorbeugung gegen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch zum Schutz und zur Stärkung von Knochen und Gelenken und damit zur Schmerzprophylaxe gibt es nichts Besseres als Bewegung.

Es ist nie zu spät für den Einstieg

Ich, Erika, habe, wie schon erwähnt, erst mit 55 Jahren überhaupt gezielt begonnen, Sport zu treiben. Sobald der Funke überspringt, kann das Sporteln bestenfalls zum Selbstläufer werden. Wir können Ihnen deshalb nur raten: Probieren Sie es aus. Fangen Sie dabei langsam an. Vielleicht können Sie sich die wohlthuende Wirkung erst vorstellen, wenn Sie einmal gespürt haben, wie viel Wohlbefinden und Vitalität Bewegung freisetzt. Wenn Sie Bedenken haben, bitten Sie Ihren Arzt um Unterstützung. Der kann für Sie ermitteln, wie viel Sie sich zutrauen dürfen.

EIN BLICK IN DEN KÖRPER: WAS BEWEGUNG BEWIRKT

Sich regen bringt Segen – und zwar ganzheitlich. Wer auch in der zweiten Lebenshälfte noch aktiv ist, hat damit eine äußerst effektive Medizin an der Hand. Lesen Sie hier, was Bewegung im gesamten Organismus alles kann.

1. GEHIRN FIT HALTEN

Das Risiko, im Alter an Demenz zu erkranken, ist bei aktiven Menschen fast 40 Prozent niedriger als bei inaktiven. Bewegung regt die Gehirndurchblutung an, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis.



2. HERZ-KREISLAUF-SYSTEM FORDERN

Das Herz-Kreislauf-System passt sich an, wenn es gefordert wird. Körperliches Training (bei einer Vorerkrankung bitte mit dem Arzt abstimmen!) wirkt wie Medizin ohne Nebenwirkungen.



3. GEFÄSSE ELASTISCH HALTEN

Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose) entwickeln sich meist über viele Jahre. Zu den Folgen gehören Schlaganfall und Herzinfarkt. Bewegung senkt den Blutdruck und kann die Verstopfungen verhindern oder aufhalten.



4. AUSDAUER TRAINIEREN

Ausdauertraining stärkt die Lunge, die Mitochondrien („Kraftwerke der Zellen“) vermehren sich durch Bewegung, der Körper verbraucht mehr Kalorien.



5. MUSKELN ALS MEDIZIN

Muskelaufbau klappt bis ins hohe Alter. Muskeln hemmen Entzündungen, entlasten

die Gelenke, regen den Stoffwechsel an und stärken das Immunsystem.



6. AKTIV GEGEN RÜCKENSCHMERZEN

Schon sanfte Übungen wirken effektiv gegen Rückenschmerzen. Bewegungsmangel und viel Sitzen hingegen verstärken die Beschwerden.

7. KNOCHEN STÄRKEN

Mit dem Alter verlieren die Knochen an Festigkeit und brechen leichter. Sport (vor allem Krafttraining mit Stößen und Sprüngen) kann die Knochenmasse wieder erhöhen.



8. GELENKE SCHÜTZEN

Wenn die schützende Knorpelschicht zwischen den Gelenkknochen bei Arthrose verschleift, reibt Knochen auf Knochen. Es kommt zu starken Schmerzen. Bewegung kann das verhindern.

9. KREBS: PROGNOSE VERBESSERN

Mit dem Alter steigt das Krebsrisiko. Sport kann das Risiko senken. Bewegung mindert die Gefahr vor allem bei Brust-, Darm- und Prostatakrebs.

10. BESSER SCHLAFEN

Bewegung hilft dabei, erholsam zu schlafen – sie macht nicht nur müde, sondern unterstützt auch Stressabbau und Entspannung.



DEMENTZ VORBEUGEN: FITNESS FÜR DEN KOPF

Wer Sport treibt, ist im Vorteil. Regelmäßiges Training hält das Gehirn länger leistungsfähig. Schon ein Spaziergang verbessert die Durchblutung. Noch effektiver ist mehr Sport. Auch Demenzkranke profitieren von körperlichen Aktivitäten.

Das Gedächtnis wird schlechter. Es fällt uns schwerer, über längere Zeit konzentriert zu bleiben und uns zu orientieren. Das Reaktionsvermögen wird langsamer – mit zunehmendem Alter lassen viele kognitive Fähigkeiten nach. Das Wort „Demenz“ beschreibt einen Zustand, in dem das Denken nur noch eingeschränkt funktioniert. Mehr als 1,5 Millionen Menschen sind in Deutschland von Demenz betroffen, zwei Drittel von ihnen haben Alzheimer. Die Tendenz ist steigend. Bis zum Jahr 2050 wird sich die Zahl der Menschen mit altersbedingter Demenz wahrscheinlich verdoppeln. Heilen lässt sich die Krankheit nicht. Doch es gibt Möglichkeiten, das Fortschreiten zu verlangsamen oder aufzuhalten.

Ausdauersport ist ideal

Zwischen den ersten Anzeichen und der Zeit, in der man dauerhaft auf Hilfe angewiesen ist, vergehen viele Jahre, in denen sich einiges tun lässt. Neuen Studien zufolge wirkt vor allem Sport in der zweiten Lebenshälfte vorbeugend. Mehrere Untersuchungen zeigten, dass diejenigen, die von ihrem 50. Lebensjahr an keinen Sport mehr treiben, im Durchschnitt früher an Demenz erkranken als die, die sich bis ins Alter aufraffen. Wissenschaftler erklären das damit, dass unter anderem der Stressabbau gefördert wird (siehe auch Seite 22). Vor allem Ausdauersport hat sich als ideal erwiesen. Wer dreimal in der Woche etwa 30 Minuten aktiv

ist, erkrankt seltener als ein Bewegungsmuffel. Auch weniger wirkt: Schon ein Spaziergang verbessert die Durchblutung des Gehirns und damit die kognitiven Fähigkeiten.

Verbesserte Lebensqualität

Neben Ausdauersport eignet sich auch anderer Sport, etwa Gymnastik mit Muskelaufbautraining. Yoga fördert die Entspannung und das Selbstbewusstsein, Tanzen regt die grauen Zellen an. Prinzipiell gilt: Alles, was die Durchblutung verschlechtert, fördert das Risiko, an Demenz zu erkranken. Dazu gehören Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette und Diabetes. Auch wer im Laufe seines Lebens unter Ängsten oder Depressionen leidet, ist häufiger von Demenz betroffen. Kommen ängstliche oder depressive Menschen regelmäßig ins Schwitzen, lässt sich das Risiko senken – und zwar auf das Niveau von Sportlern ohne seelische Probleme. Wer bereits an Demenz leidet, profitiert ebenfalls: Bewegung hebt die Stimmung, verbessert das Gedächtnis und die Orientierung, stärkt die noch vorhandenen Fähigkeiten und erhöht die Lebensqualität.



STARKES IMMUNSYSTEM: TRAINING FÜR DIE ABWEHRKRÄFTE

Bewegung bringt die körpereigene Abwehr auf Zack, denn wenn der Organismus besser mit Sauerstoff versorgt wird, kann er schneller reagieren und Angreifer effektiver bekämpfen. Deshalb gilt: Sport ist wie eine Impfung fürs Immunsystem.

Unser Immunsystem ist permanent im Einsatz. Unterschiedliche Organe, Zelltypen, Botenstoffe und Moleküle sorgen dafür, dass potenzielle Angreifer wie Viren, Pilze oder Bakterien draußen bleiben beziehungsweise bekämpft werden. Sind wir gesund, merken wir das kaum – die Abwehr macht ihre Arbeit und alles ist gut. Je besser das System funktioniert, desto seltener werden wir krank. Doch leider verliert das System mit dem Älterwerden seine Power. Von den über 65-Jährigen sind mehr als die Hälfte chronisch krank und damit besonders gefährdet.

Nützliche Killerzellen aktivieren

Sport kann auch in diesem Bereich viel bewirken: Bewegung regt das Immunsystem durch ein großes Plus an Sauerstoff an, aktiver zu werden, und kann die Leistungsfähigkeit der Abwehr verdoppeln. Antikörper bilden sich schneller und zugleich werden mehr weiße Blutkörperchen und stärkere Killerzellen aktiviert. Der Organismus kann sich effektiver gegen Krankheitserreger wehren. Wer regelmäßig Sport treibt, wird im Durchschnitt seltener krank.

Outdoor-Sport im richtigen Maß

Optimal ist eine Mischung aus Ausdauer-, Muskel- und Koordinationstraining. Der Ausdaueranteil sollte dabei etwa 70 Prozent betragen. Bei Sport im Freien profitiert der

Körper zusätzlich vom Sonnenlicht (siehe Tipp). Wichtig: Übertreiben Sie es nicht. Wer sich überfordert, riskiert das Gegenteil – wird der Körper durch zu anstrengendes Training gestresst, schwächt das Immunsystem.

TIPP

Das können Sie noch tun

- Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung (siehe Seite 54).
- Achten Sie auf Ihr Gewicht, reduzieren Sie Übergewicht (siehe Seite 29).
- Schlafen Sie ausreichend, also sieben bis acht Stunden jede Nacht.
- Kälte (z. B. Dusche) und Wärme (Sauna) regen die Durchblutung an und aktivieren die Abwehrzellen.
- Sonnenlicht stärkt das Immunsystem, denn der Körper bildet dann Vitamin D, das eine wichtige Rolle bei der Aktivierung von Abwehrzellen spielt. 10 bis 15 Minuten Sonne reichen.
- Beim Waldspaziergang sinken Blutdruck, Puls und Stresshormone. Bäume sondern als Abwehrstoffe gegen Insekten Terpene ab, die auch das menschliche Immunsystem anregen.

KOORDINATION

Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht!

Mit zunehmendem Alter steigt die Verletzungsgefahr. Beugen Sie mit Übungen zur Verbesserung der Koordinationsfähigkeit vor. Das geht mit Alltagsaufgaben ebenso wie mit gezieltem Training, bei dem der Gleichgewichtssinn geschult wird.

EINBEINSTAND

Training des Gleichgewichts, aber auch Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur und Hüfte des Standbeins

👉 Schwierigkeit: ●●●●●●

Anfänger: 90 Sekunden auf jedem Bein
Fortgeschrittene: 2 Minuten auf jedem Bein



- Stehen Sie aufrecht mit eng nebeneinander aufgestellten Füßen, die Knie nicht komplett durchgestreckt, die Arme entweder seitlich lang am Körper oder auch in den Hüften abgestützt, Blick geradeaus.
- Verlagern Sie nun das Gewicht auf Ihren linken Fuß und lösen Sie den rechten Fuß vom Boden – die Balance-Arbeit beginnt!
- Führen Sie das rechte Bein konzentriert etwas nach außen, um es dort zu halten. Zur Unterstützung der Balance-Arbeit können Sie den linken Arm zur Seite ausstrecken. Sie können aber auch beide Arme breit öffnen beim Balancieren.
- Üben Sie so ca. 90 Sekunden bzw. 2 Minuten und wechseln dann die Seite.

Wichtige Infos und Tipps:

Zum Halten der Balance hilft es, wenn Sie sich bei nach vorne gerichtetem Blick einen Punkt auf dem Boden suchen, den Sie fixieren. Schauen Sie jedoch nicht auf die Füße.

EINBEINSTAND MIT GESCHLOSSENEN AUGEN

Training des Gleichgewichts, aber auch Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur und Hüfte des Standbeins

👉 Schwierigkeit: ●●●●●●

Anfänger: 30 Sekunden auf jedem Bein
Fortgeschrittene: 1 Minute auf jedem Bein



- Stehen Sie aufrecht mit eng nebeneinander aufgestellten Füßen, die Knie nicht komplett durchgestreckt, die Arme ausgebreitet, Blick geradeaus.
- Verlagern Sie nun das Gewicht auf Ihren linken Fuß und lösen Sie den rechten Fuß vom Boden – die Balance-Arbeit beginnt!
- Führen Sie das rechte Bein konzentriert angewinkelt nach oben, um es dort zu halten. Und nun schließen Sie die Augen!
- Üben Sie so ca. 30 Sekunden bzw. 1 Minute und wechseln Sie dann die Seite.

Wichtige Infos und Tipps:

Sie sind extrem wacklig? Nicht irgendwo festhalten! „Tappen“ Sie lieber zuerst einfach mit dem Fuß des abzuhebenden Beines immer wieder auf den Boden und verlängern Sie nach und nach die Zeiträume des Einbeinstehens. So tasten Sie sich langsam heran.

Spüren Sie bewusst die Kraftarbeit im Standbein! Durch das Wackeln beim Ausbalancieren arbeiten zahlreiche Muskeln vom Fuß bis in die Hüfte. Das kann ganz schön brennen und ist Muskeltraining pur! Erspüren Sie auch den Unterschied zum Einbeinstehen mit geöffneten Augen.