

Läufer leben länger

Ausdauersport im Alter

In einer Studie traten Freizeitläufer gegen Nichtsportler an. Nach über 20 Jahren zeigte sich: Wer regelmäßig läuft, hat weniger Beschwerden und lebt länger.

Sportler leben nicht länger, sie sterben nur gesünder“, spottet der Volksmund. Eine Langzeitstudie der Universität Stanford widerlegt das nun: Regelmäßiges Joggen verlangsamt den Alterungsprozess und verlängert sehr wohl das Leben. Diese Ergebnisse sorgten für Schlagzeilen.

Wie die Studie angelegt war

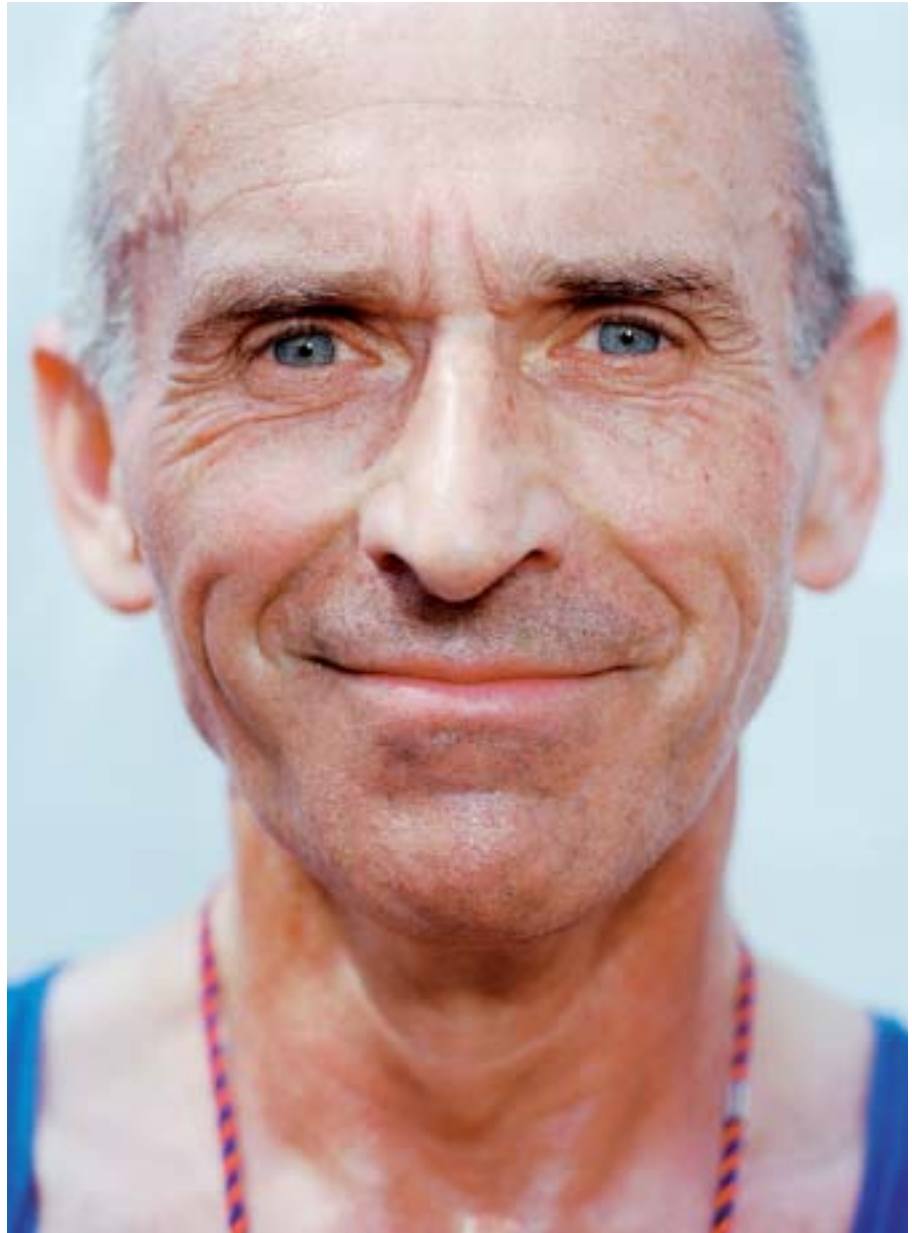
Die Mediziner der kalifornischen Hochschule hatten über einen Zeitraum von 21 Jahren rund 500 Jogger mit einer etwa gleich großen Gruppe von Menschen verglichen, die nicht regelmäßig liefen. Jedes Jahr gaben sie ebenso wie die Nichtläufer in einem umfangreichen Fragebogen Auskunft darüber, wie leicht oder schwer ihnen alltägliche Aktivitäten fielen, wie Gehen, Aufstehen vom Stuhl, Greifen von Gegenständen, Anziehen oder Körperpflege.

Zu Beginn der Studie waren die Mitglieder eines amerikanischen Laufclubs 50 Jahre oder älter. Im Schnitt liefen sie etwa vier Stunden pro Woche. Am Ende der Langzeitstudie, als viele Teilnehmer schon weit über 70 oder sogar 80 Jahre alt waren, kamen sie immer noch auf eine wöchentliche Laufzeit von rund 75 Minuten. Und sie profitierten immer noch von ihrem Training.

Was die Forscher verblüffte

Im Vergleich zur weniger aktiven Gruppe hatten die Läufer weniger körperliche Beschwerden und führten länger ein aktives Leben. Zwar nahmen bei allen Studienteilnehmern, ob Läufer oder Nichtläufer, die Beschwerden im Verlauf der zwei Jahrzehnte zu, doch bei den Joggern traten die Einschränkungen erst etwa 16 Jahre später als bei den Sportabstinentzern auf.

Was sogar die Forscher verblüffte: Die Läufer blieben nicht nur länger gesund, sie



starben auch später als die Studienteilnehmer der Vergleichsgruppe. Nach 19 Jahren waren 15 Prozent der Jogger gestorben, von den Nichtläufern waren zu diesem Zeitpunkt schon 34 Prozent verstorben. Diese Daten entnahmen die Forscher dem amtlichen Todesfallverzeichnis. Die Läufer starben seltener aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch die Anzahl der Todesfälle durch Krebs, neurologische Erkrankungen und Infektionen war geringer.

Was sich noch herausstellte

Ganz nebenbei konnten die Stanford-Wissenschaftler noch eine Befürchtung aus der Frühzeit des Joggingbooms widerlegen: Ältere Läufer leiden nicht häufiger als bewegungsarme Vergleichspersonen unter orthopädischen Erkrankungen wie Arthrose. Sie benötigen auch nicht häufiger künstliche Kniegelenke als andere Personen.

Die Erkenntnis, dass Laufen und andere Ausdauersportarten die Gesundheit er- ▶



dinationstraining – auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern kann.

- Neuroinformatiker der Ruhr-Universität Bochum fanden, dass Menschen zwischen 65 und 85 Jahren, die regelmäßig tanzen, über eine bessere Balance und ausgeprägtere Bewegungsfähigkeiten als Nichttänzer verfügten. Auch bei Tests zu Tastempfinden, Aufmerksamkeit und Denkleistungen schnitten sie besser ab.

Was Einsteiger beachten sollten

Mit Bewegung und Sport kann man in jedem Alter beginnen. Auch wer die Aktivität erst in späten Jahren für sich entdeckt, macht Fortschritte. Gerade im hohen Alter zeigen sich schnelle Trainingserfolge (siehe „Fit für 100“, test 7/07). Und eine Reihe von Starthilfen gibt es auch (siehe S. 91).

Die Deutsche Herzstiftung bietet auf ihrer Internetseite www.herzstiftung.de zum Beispiel Tipps für den Einstieg ins Ausdauertraining. Wer keinen Spaß am Laufen hat, kann wandern, Fahrrad fahren, tanzen oder schwimmen. Auch Herzranke können Sport treiben. Sie sollten aber vorher mit ihrem Arzt sprechen, um individuelle Besonderheiten und eine angemessene Belastung zu klären. Die folgenden Ratschläge gelten aber auch für Herzgesunde:

- Absolvieren Sie am Anfang nur kurze Trainingseinheiten von ein bis zwei Minuten, legen Sie dann eine (Geh-)Pause ein. Stei-



Wer regelmäßig läuft, verbessert seine Chancen, länger gesund zu bleiben. Auch andere Ausdauersportarten wie Walking, Rad fahren, Tanzen und Schwimmen bieten gute Möglichkeiten, Herz und Hirn zu trainieren.



halten und sogar verbessern können, ist nicht ganz neu. Doch Forschungsstudien, die das Wohl und Wehe von Freizeitsportlern über einen so langen Zeitraum wie in Stanford dokumentieren, sind selten.

Wie man Körper und Kopf trainiert

Doch die positiven Auswirkungen sportlicher Aktivität, vor allem fürs Gehirn, haben in neuester Zeit auch verschiedene andere Studien untermauert:

- So berichteten australische Forscher, dass leichter Sport – meist Walking – den Beginn einer Alzheimererkrankung verzögerte.

- In einer Studie des Berliner Universitätsklinikums Charité, an der Frauen zwischen 70 und 93 Jahren teilnahmen, verbesserte Sport die Gedächtnisleistung.

- Wissenschaftler der Universität Bremen wiesen im Rahmen der Studie „Bewegtes Altern“ nach, dass regelmäßige Bewegung – wie zum Beispiel Nordic Walking oder Koor-

gen Sie das Pensum im Verlauf von mehreren Wochen langsam auf 10 Minuten, dann allmählich auf 30 Minuten.

- Eine Pulsuhr ist beim Ausdauersport kein Muss. Allerdings lässt sich die Belastung genau steuern und Trainingsfortschritte sind schnell und besser zu erkennen.

- Die Kleidung sollte nicht zu dünn sein, damit der Körper nicht auskühlt, aber auch nicht zu dick, um Überhitzung zu vermeiden. Günstig: eine Jacke mit Reißverschluss.

Starthilfen

Studie. Für die bundesweite Studie „Gesund und fit älter werden“ können sich noch Teilnehmer ab 60 Jahre anmelden. Unter der Leitung von Dr. Jochen Ziegelmann (siehe Interview) soll es Motivationshilfen geben. Anmeldung im Internet unter www.altern-und-gesundheit.de oder per Post: Dr. Jochen Ziegelmann, Freie Universität Berlin, Gesundheitspsychologie PF 10, Habelschwerdter Allee 45, 14195 Berlin.

Kurse. Volkshochschulen, Sportvereine, Kirchen und Kommunen bieten häufig Kurse an. Auch bei vielen Krankenkassen gibt es Einsteigerhilfen, von der AOK zum Beispiel „Fit in 30 Tagen“; die Techniker Krankenkasse listet in der Broschüre „Aktiv und gesund“ zahlreiche Kursangebote auf.

Buchtipps. Norbert Bachl und andere: Aktiv ins Alter. Mit richtiger Bewegung jung bleiben. Springer Verlag, Wien 2006. 9,95 Euro.

Internet. www.richtigfitab50.de, www.sportprogesundheit.de



• Wer nach längerer Zeit körperlicher Inaktivität wieder regelmäßig Sport treiben will, sollte sich vorher sportmedizinisch untersuchen und vor allem ein Belastungs-EKG machen lassen. Die Untersuchung soll eventuelle Schäden des Herz-Kreislauf-Systems aufdecken. Sie kann aber auch eine Grundlage dafür bieten, individuell geeignete Sportarten und sinnvolle Trainingsintensitäten zu empfehlen, aber auch Belastungsgrenzen zu zeigen. ■

Interview

„Schrittweise zum aktiven Leben“

Dr. Jochen Ziegelmann, Psychologe an der Freien Universität Berlin, leitet die Studie „Gesund und fit älter werden“.



Wie würden Sie jemandem, der träge und dabei zufrieden ist, den Sport schmackhaft machen?

Die Vorgabe, für die Gesundheit fünfmal in der Woche 30 Minuten Sport machen zu müssen, ist eher abschreckend. Es geht zunächst einmal um mehr körperliche Bewegung, und da sind vor allem positive Botschaften wichtig. Wer sich wenig bewegt, sollte einmal an einem schönen Tag eine halbe Stunde spazieren gehen und einfach mal auskosten, was das mit dem Körper macht. Ein angenehmes Erlebnis könnte zu mehr Bewegung anregen.

Wie kann man sich selbst motivieren, wenn man eher unспортlich ist?

Das ist ein Prozess, der etwas länger dauert. Wer Angst hat, dass er beim Sport beobachtet wird und sich der Lächerlichkeit preisgibt, kann zum Beispiel erst einmal zuhause bestimmte Übungen machen. Oder man kann sich vornehmen, im U-Bahnhof die Treppe hochzugehen statt die Rolltreppe zu nehmen. Das sind Möglichkeiten, schrittweise ein aktiveres Leben zu führen. In unserem Forschungsprojekt wollen wir auch die Teilnehmer motivieren, sich selber Ziele zu setzen. Es ist dann schon ein Erfolg, wenn jemand ein kleines Bewegungsziel erreicht, der sich vorher gar nicht bewegt hat.

Wie schafft man den Übergang vom aktiveren Leben zum Sport?

Man braucht schon eine bestimmte Strategie, um die sportlichen Absichten auch in die Tat umzusetzen. Man sollte nicht nur auf dem Sofa sitzen und sagen, ich möchte körperlich aktiver werden. Es ist wichtig, dass man sich erst einmal gedanklich ganz konkret vorstellt, was man machen möchte. Das klingt natürlich sehr simpel, aber viele scheitern schon an diesem ersten Schritt. Jemand, der bisher komplett inaktiv war, kann sich zunächst drei Sportarten überlegen, mit denen er sich anfreunden könnte. Dann sollte er

mit einer starten, und wenn das klappt, noch eine weitere hinzunehmen. Dann kann er bei Regen in die Schwimmhalle gehen statt im Park zu joggen.

Was ist besser – allein trainieren oder in der Gruppe?

Das sollte jeder selbst ausprobieren. Der eine mag sich durch ein schnelles Fortkommen in der Gruppe überfordert fühlen, einen anderen dagegen motiviert das zusätzlich. Und Menschen im höheren Alter verspüren vielleicht eher ein Bedürfnis, mit anderen Menschen zusammen zu sein. Sie sollten nach Gruppenaktivitäten Ausschau halten, bei denen sie sich austauschen können und Sport eher nebenher passiert.

Was kann man tun, wenn man unter Zeitmangel leidet?

Häufig kostet ein aktiveres Leben gar keine Zeit, vieles lässt sich auch einfach nebenher machen. Zum Beispiel warten manche Leute lieber 20 Minuten auf den Bus und fahren dann 10 Minuten mit dem Bus statt in den 30 Minuten nachhause zu laufen. Das soll keine abfällige Bemerkung sein, aber man kann den Leuten einfache Bewegungsmöglichkeiten aufzeigen.

Und wie lässt sich sportliches Training in den Zeitplan integrieren?

Das ist nicht so einfach wie bei den Alltagsaktivitäten. Aber man kann schon versuchen, bestimmte Verhaltensweisen zu automatisieren. Man kann vorab überlegen, wie man sich verhält, wenn man abends müde nachhause kommt und keine Lust mehr hat, sich zu bewegen: Etwa vor Beginn des Fernsehens grundsätzlich eine Joggingrunde einplanen. Das muss man einfach mal gedanklich durchspielen. Ich habe das selber auch schon probiert, habe mich gar nicht erst hingeworfen, sondern habe die Joggingschuhe geschnürt und bin 20 Minuten gelaufen. Danach fühlte ich mich plötzlich ganz anders und war gar nicht mehr total erschlagen.