

#Bewegungsmanagement #Benefit
 #Krafttraining #Ausdauer #Hirnleistung

Bewegung und deren Benefit beim älteren Menschen

Bewegungsapparat • Sportmedizin | Man muss es auch tun!

Dr. Ronald Ecker

*„Es ist nicht genug zu wissen – man muss es auch anwenden:
 Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.“
 Johann Wolfgang von Goethe*

Es gibt unterschiedliche Definitionen von „Gesundheit“. Nachdem wir Menschen jeden Augenblick unseres Lebens einer Menge an Störungen bzw. Reizen ausgeliefert sind, ist die Fähigkeit, sich ständig an äußere Bedingungen anzupassen, essentiell. Meine bevorzugte Definition von Gesundheit lautet deswegen: „Gesund ist der Mensch, der Störungen auszugleichen vermag, ohne mit Krankheitssymptomen zu reagieren.“ Abhängig von der Art und Stärke der Reize sind diese physiologisch notwendig im Sinne eines Lernprozesses (bzw. bei der Trainingslehre im Sinne einer Trainingsanpassung), oder sie haben krankmachendes Potenzial.

Die Anpassungsbreite

Die sogenannte Anpassungsbreite ist aus meiner Sicht eine die Gesundheit stark bestimmende Fähigkeit: reagieren Menschen mit großer Anpassungsbreite erst bei starken Einflüssen mit Symptomen, reichen bei Menschen mit kleiner Breite geringe Reize aus, um Beschwerden oder gar Krankheiten auszulösen.

Die Anpassungsbreite reduziert sich gewiss beim Alterungsprozess – alte Menschen sind anfälliger bzw. fragiler.

Die Anpassungsbreite ist allerdings keineswegs ausschließlich schicksalhaft und von der Genetik vorgegeben, sondern kann sehr wohl zu einem guten Teil beeinflusst werden: psychisches Wohlbefinden hat dabei eine hohe Wertigkeit, ebenso eine hochwertige und gleichzeitig verträgliche Ernährung; auch Bewegung und noch mehr Training – also Bewegung mit gewissen Mindestintensitäten – kann die Anpassungsbreite vergrößern und hat somit ausgeprägte schützende Funktion.

Für was sind wir geschaffen?

Unserer Genetik nach sind wir für raue Bedingungen geschaffen, wir sind geschaffen für täglich viele Kilometer Gehen und manchmal auch schnell Laufen, außerdem für recht anstrengende körperliche Arbeiten. Nachdem das Leben in den letzten Jahrzehnten zunehmend bequemer wird und ein „Leben ohne Widerstand“ beinahe schon Realität geworden ist, müssen Menschen künstlich für Widerstände sorgen, um „artgerecht“ zu leben. Mit aktivem Freizeitverhalten funktioniert das auch gut.

Körperliche Aktivität und sportliches Training ergibt also auch aus dieser Sichtweise heraus Sinn.

Argumente für körperliches Training

Argumente für körperliches Training gibt es zuhauf. Ich als Mediziner denke dabei natürlich primär an den präventiven Charakter von Sport sowie an „medizinische Trainingstherapie“ als wichtige Maßnahme bei praktisch jeglicher chronischen Erkrankung. Bei beinahe allen Leitlinien der Therapie von chronischen Krankheiten steht körperliches Training an oberster Stelle. Gesundheitlich sinnvolle Bewegung hat ausgeprägten pleiotropen Effekt, sie beeinflusst alle Organe und das Organsystem positiv.

Speziell bei alten Menschen kann man drei Ziele von körperlichem Training formulieren:

- ▶ Steigerung der Anpassungsbreite (siehe S. 38)
- ▶ Organische Gesundheit
- ▶ Steigerung der funktionellen Kapazität

Mit funktioneller Kapazität ist hier die maximale Leistungsfähigkeit z.B. hinsichtlich der Muskelkraft gemeint. Wenn bei alten Menschen die funktionelle Kapazität sukzessive und rasch absinkt, könnten zunehmend auch die Alltagsaufgaben zum Problem werden und es droht ein Verlust der Selbstständigkeit.

Auf zwei Themen der „Trainingstherapie“ bei alten Menschen möchte ich noch eingehen:

- ▶ Die Wertigkeit des Krafttrainings sowie
- ▶ Ausdauertraining und Hirnleistung

Die Wertigkeit des Krafttrainings

Kraft hat – müsste man eine Reihung vornehmen – die höchste Relevanz aller konditionellen Fähigkeiten. Kraft stellt häufig den limitierenden Faktor dar. Kraft gewährleistet Fortbewegung und gute Körperhaltung und sorgt für Sturzprophylaxe bzw. mindert im Falle eines Sturzes die Wucht des Aufpralls. Kräftige Muskeln bewirken hohe Knochenqualität und -dichte. Die Muskulatur ist das aktivste Stoffwechselorgan hinsichtlich Kalorienumsatz – das hat bei den vielen Wohlstandserkrankungen unserer bequemen Gesellschaft präventiven Charakter.

Ausdauertraining und Hirnleistung

Dass unser Gehirn von Ausdauertraining in moderater Intensität enorm profitiert, ist weniger bekannt.

Zumindest drei medizinische Argumente sprechen dafür:

- ▶ die Produktion von BDNF (brain-derived neurotrophic factor) wird durch Bewegung gesteigert, dadurch wird
- ▶ die Neuro-, Synapto- und Angiogenese angehoben (Neubildung von Nervenzellen, Verbindungen Nerv zu Nerv, Gefäßneubildungen).

- ▶ Zudem wird der Neurotransmitter-Stoffwechsel – das gilt u.a. für Dopamin und Serotonin – positiv beeinflusst.

*„man muss auch anwenden, man muss es auch tun“
Johann Wolfgang von Goethe*

Wieso bewegen sich Menschen dennoch so wenig, obwohl es so viele Argumente pro Bewegung gibt? Weil der Alltag fast ohne jeglichen Widerstand bewältigt werden kann, weil das Leben unglaublich leicht geworden ist (leicht natürlich nur hinsichtlich körperlicher Anforderungen). Weil die Kinder bei Schuleintritt zum Ruhigsitzen gezwungen wurden... man gewöhnt sich an alles.

Das Wissen um den Benefit sportlicher Bewegung ist ausreichend vorhanden, am Tun scheitert es. Um ins Tun zu kommen und im Tun nicht nur ein paar Wochen, sondern langfristig über Jahre zu bleiben, braucht es Vorgaben und Motive.

Persönliche Motive muss jeder Mensch für sich definieren, Mindestvorgaben für körperliche Bewegung – z.B. Schritte pro Tag oder Trainingszeit pro Woche – am besten schriftlich festhalten. Ich bin ein Fan von strategischem Management auch bei sportlich-präventivem Training – wieso sollte man ein gesundes Altwerden nicht als Projekt sehen?

Fazit

Wissen um den Benefit von Bewegung beim älteren Menschen gibt es genug, letztendlich geht es ums langfristige Umsetzen in die Praxis und um die Integration in den Alltag.

AKOM

→ Dr. Ronald Ecker

Leitender Arzt für Allgemeinmedizin in einem Primärversorgungszentrum in Marchtrenk, Sportmediziner im RE.Vital – Therapie- und Trainingszentrum Marchtrenk. Berufliche Schwerpunkte: Primärversorgung (Arzt für Allgemeinmedizin), Als Wahlarzt: Leistungsdiagnostik in allen Leistungsklassen, Trainingsberatung und -gestaltung, Konservative Orthopädie, Naturheilkunde, Orthomolekularmedizin. Ausbildungen: Sportmedizin, Manualtherapien (verschiedene Konzepte), Akupunktur, Notfallmedizin, Orthomolekularmedizin, Mesotherapie, TEM, i.A. funktionelle Medizin.



Kontakt: www.roneck-sportmed.at
www.laufkompetenzzentrumooe.at
www.pvz-marchtrenk.at