

# Beweglich bis ins hohe Alter



Gesundheitsamt Vogtlandkreis

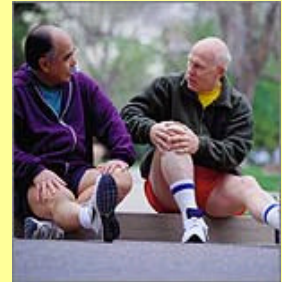
## Sport ist gesund – auch im Alter:

Sport und körperliche Bewegung werden oft in Zusammenhang mit Jugend, Gesundheit und Leistung gebracht. Dabei wird vergessen, dass auch im Alter das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur trainierbar sind.

In Deutschland sind nur etwa 16% der über 50-Jährigen, 13% der über 60-Jährigen und 7% der über 65-Jährigen sportlich aktiv. Es gibt immer Argumente, Sport und regelmäßige körperliche Bewegung zu vermeiden. Einige fühlen sich gesund und meinen, keinen Sport zu brauchen, andere haben Beschwerden und befürchten, durch Sport alles nur zu verschlimmern. Dabei können Sie mit regelmäßiger sportlicher Betätigung viel erreichen: Das **Herz-Kreislauf-System** wird gestärkt und die **Muskulatur** gekräftigt.

Bewegung fördert zudem das Wohlbefinden und macht **psychisch ausgeglichener**. Hinzu kommt: Sport bietet die Möglichkeit, **soziale Kontakte** zu pflegen. Entscheidend ist, dass Sie sich regelmäßig bewegen und **Spaß am Sport** haben. Denn Sport bedeutet nicht nur Leistung.

Immer mehr Sport- und Fitnesszentren stellen sich auf unterschiedliche Personengruppen wie Ältere, Herz-Kreislauf-Kranke oder Personen mit Rückenproblemen ein. Geschulte Betreuer gewährleisten, dass das Training dem jeweiligen Gesundheitszustand und den individuellen Bedürfnissen angepasst ist.



## Sport fördert die Selbstständigkeit

Wichtig für die Motorik (Bewegungsfähigkeit) sind die Grundfähigkeiten **Ausdauer, Kraft und Koordination**. Alle diese drei Fähigkeiten sind trainierbar, auch im Alter. Mit zunehmendem Alter können allerdings Einschränkungen in der Bewegungsfähigkeit auftreten. Dazu tragen bei:

- altersbedingte Veränderungen (biologische Alterung), z. B. nachlassendes Sehvermögen, Einschränkungen des Bewegungsapparates durch Muskel- und Knochenabbau, verzögerte Koordination und Reaktionsvermögen, abnehmende Herzleistung
- akute und chronische Krankheiten
- mangelnde körperliche Aktivität.
- Zusätzlich kann auch ein dementielles Syndrom mit Symptomen wie Antriebsschwäche, Verlangsamung des Grundtempos und Depression erschwerend dazu kommen.
- Ist die Bewegungsfähigkeit eingeschränkt, leidet auch die Selbstständigkeit und die Lebensqualität. Deshalb sollte jeder ältere Mensch versuchen, Bewegungseinschränkungen durch Training wieder zu verbessern oder weitgehend zu verhindern.



© www.vitanet.de/ Vitanet.GmbH