

Fit im Alter

Wie Sie sich im Alter fit halten
und mehr Lebensqualität gewinnen



Spaß

Aktivität

Gemeinschaft

Inhaltsverzeichnis

I.	3 Gute Gründe, um mit Sport anzufangen	3
II.	Alles, was Sie wissen müssen, um kostengünstig Sport zu treiben	4
III.	Ziele des Sports - Was braucht der Mensch im Alter?	7
IV.	Bevor es losgeht: Wie Sie mit der richtigen Vorbereitung das passende Sportangebot finden	10
V.	Interview mit einem Übungsleiter: „Ich denke, dass der Stellenwert des Seniorensports immens zunehmen wird“	14
VI.	Fazit & Empfehlenswerte Links	17

I. 3 Gute Gründe, um mit Sport anzufangen

Es gibt viele gute Gründe, auch im höheren Lebensalter noch Sport zu treiben.

So kann Sport beispielsweise dazu beitragen, **die Leistungsfähigkeit im Alter zu erhalten oder sogar auszubauen**. Leistungsfähig ist grundsätzlich jeder Mensch, nur das Maß der Leistungsfähigkeit variiert. Für den einen ist ein Kurzmarathon ein Spaziergang und wieder andere fühlen sich bereits nach dem Treppensteigen in die vierte Etage völlig ausgelaugt. In beiden Fällen ist Leistungsfähigkeit vorhanden, jedoch unterschiedlich stark. Das Sportprogramm sollte dementsprechend angepasst werden.

Einsamkeit ade - Seniorensport fördert auch das seelische Wohlbefinden

Gerade der Eintritt in die Rente kann für Senioren einschneidend und lebensverändernd sein. Plötzlich ändern sich die täglichen Abläufe, das kollegiale Umfeld zerschlägt sich und die sozialen Kontakte bauen ab. Lebensqualität und Wohlbefinden lassen sich jedoch durch Regelmäßigkeit und ein stabiles Umfeld deutlich verbessern. Gerade Gruppensport ist für Senioren daher eine tolle Möglichkeit, um weiterhin sozial integriert zu bleiben, Kontakte zu knüpfen oder zu halten, und nicht zuletzt auch die eigene Motivation immer wieder zu steigern. Schließlich funktioniert Gruppendynamik nicht nur in jungen Jahren.

Seniorensport verlangsamt den Alterungsprozess

Gerade für Senioren ist es wichtig, sportlich aktiv zu sein, denn so können sie sich effektiv gesund halten. Zum einen trinken ältere

Menschen mehr durch Sport, zum anderen verbrennen sie dadurch zusätzlich Kalorien und können in der Folge den Alterungsprozess verlangsamen. Darüber hinaus verbessern sich auch altersbedingte Aspekte wie Schlafgewohnheiten sowie das Reaktions- oder Erinnerungsvermögen.

II. Alles, was Sie wissen müssen, um kostengünstig Sport zu treiben



Um im Alter fit zu bleiben, eignen sich unterschiedlichste Sportarten. Viele von ihnen lassen sich ohne Verein oder Mitgliedschaft im Fitnessstudio realisieren, beispielsweise in kleineren privaten Gruppen.

Diese Sportarten, zu denen unter anderem das Walken oder Wandern gehört, sind dementsprechend kostenlos. Wieder andere Sportarten erfordern jedoch eine fachliche Anleitung, daraus folgt meist eine Mitgliedschaft in einem Sportverein, die natürlich etwas kostet. Nun hat aber nicht jeder rüstige Rentner das Glück, ausreichend finanzielle Mittel zu besitzen. Was also tun, wenn man gern Sport treiben möchte, aber nicht das nötige Kleingeld hat? Ein erster Anlaufpunkt kann sein, sich in seinem Umfeld nach günstigen Möglichkeiten zum Sporttreiben in den jeweilig zuständigen Bezirksämtern oder Bezirkssportbünden zu erkundigen.

Viele Sportvereine kommen dabei auch dem ‚schmalen Geldbeutel‘ entgegen, wenn man mit ihnen spricht.

So bieten Landkreise, Städte und Gemeinden oftmals kostenlose oder zumindest sehr preiswerte Sportmöglichkeiten für Senioren an. Informations- und Schnupperkurse sind häufig der ideale Einstieg, um herauszufinden, zu welchen Konditionen der Sport vor Ort letztlich wirklich stattfindet. Und auch in karitativen Einrichtungen kann man sich zu verschiedenen Sport- und Freizeitprogrammen anmelden, die oft nur eine kleine Spende erforderlich machen.

Viele Sporteinrichtungen gewähren Kindern und Studenten Rabatte und Nachlässe. Seit einigen Jahren werden nun auch Senioren und Menschen mit Behinderung finanziell unterstützt. So ist es in Schwimmbädern oder vielen Fitnessstudios mittlerweile üblich, dass Senioren über dem 60. Lebensjahr oder aber ältere Menschen mit Schwerbehinderung einen Preisnachlass von bis zu 50 Prozent bekommen. Diese Sparmodelle sollen den sportlichen Willen der Senioren unterstützen und auch weniger zahlungskräftigen Interessenten die Tür zum Sport öffnen. Grundsätzlich muss Sport also nicht teuer sein.

Vorteilsprogramme für Krankenversicherte

Da Sport im Alter nicht nur fit macht, sondern auch der Gesundheit gut tut, übernehmen bzw. erstatten nahezu alle gesetzlichen Krankenkassen teilweise die Kosten für Sportkurse. Im Rahmen sogenannter Vorteilsprogramme wird auch das gesundheitsbewusste Verhalten sportlicher Senioren belohnt. Wir haben bei Ingo Hermann von der Schwenninger BKK nachgefragt, welche Präventionsmaßnahmen gefördert werden und was die Voraussetzungen dafür sind:

„Was Sport im Alter angeht, so bieten viele Krankenkassen Kurse zur Reduzierung von Bewegungsmangel (präventives Herz-Kreislauf-Training, Aquajogging, Nordic Walking) an. Darüber hinaus gibt es Angebote zur Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken (Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik). Wenn der Anbieter nicht Ihre Krankenkasse selbst ist, sollten Sie sich im Voraus schlau machen, ob der gewünschte Kurs gefördert werden kann. Ebenso zu beachten ist, dass nur ein bestimmtes Budget jährlich von den Krankenkassen zur Verfügung gestellt wird und dass gebuchte Kurse regelmäßig besucht werden müssen. Wenn Sie dies beachten, steht einer Förderung nichts im Weg.

Die Schwenninger unterstützt ihre Kunden bei zwei Präventionskursen pro Kalenderjahr mit bis zu 500 Euro. Ein Gespräch mit dem Arzt inklusive Gesundheits-Check sollte ab einem Alter von 40 Jahren der erste Schritt für Sportneulinge sein. Zur Auswahl stehen aber nicht nur Sportkurse, sondern auch andere Präventionsmaßnahmen im Bereich Ernährung (Ernährungsberatung), Stressreduktion/Entspannung (Zeitmanagement, Tai Chi, Yoga) und Suchtmittelkonsum.“
Die Präventionskurse der Schwenninger Krankenkasse:

 www.die-schwenninger.de/Praevention

Um am Vorteilsprogramm einer Kasse teilzunehmen, reicht in der Regel ein Beleg über die regelmäßige Teilnahme an einem Sportprogramm. Die finanzielle Leistung für Sport- und Gesundheitsangebote variiert jedoch von Krankenkasse zu Krankenkasse, sodass keine pauschalen Angaben möglich sind. Detaillierte Informationen zu den einzelnen, bundesweiten Krankenkassen und deren individuellen Leistungsspektren finden Sie unter:

 <http://www.gesetzlichekrankenkassen.de/dokumente/bonusprogramme.pdf>

Kostenübernahme auch bei Rehamaßnahmen

Reha-Maßnahmen, darunter auch der Rehasport nach Verletzungen, Unfällen oder Operationen, werden häufig von der Rentenversicherung bezahlt. Notwendige Kuren, die der Rehabilitation nach Krankheit oder der Prävention dienen, können aber auch von der Krankenkasse übernommen werden. Wenn ein Arzt beispielsweise belegt, dass Seniorensport im Rahmen einer Rehamaßnahme einen drohenden Aufenthalt in einem Pflegeheim verhindern oder verzögern kann, stehen die Chancen gut, diese Rehamaßnahme von der Krankenkasse genehmigt zu bekommen.

III. Ziele des Sports – Was braucht der Mensch im Alter?

In jungen Jahren sind Sportarten da, um ihnen gerecht zu werden. Im Alter gilt diese Devise jedoch umgekehrt. Dann muss der Sport den jeweiligen Senioren gerecht werden. Nur so kann der Sport gleichzeitig Spaß machen und fit halten. Jegliche sportliche Aktivität sollte für Senioren schmerzfrei sein, das Training moderat und die Belastung nicht zu groß. Seriöse und gute Sportangebote orientieren sich an diesen Zielen, sie gehen individuell auf die Wünsche und Bedürfnisse der Senioren ein und berücksichtigen Einschränkungen und Erkrankungen. Für Sportgruppen gilt dasselbe Prinzip. Innerhalb einer gut organisierten Sportgruppe für Senioren finden sich Teilnehmer gleicher Generationen, es wird differenziert und optimiert und kein Teilnehmer muss beim Freizeitsport an seine Grenzen stoßen. Schließlich ist Seniorensport eine Freizeitbeschäftigung, die mit Spaß und Freude fit halten soll.

JA zum Sport - NEIN zur Überanstrengung

„Alleine die Dosis macht´s, dass ein Ding ohn´ Gift ist“. - das wusste schon Paracelsus. Und selbstverständlich gilt diese These auch für den Sport. Aktivität ja, Überanstrengung nein. Gerade Senioren sollten daher von Leistungsvergleichen eher absehen. Während moderates Ausdauerkrafttraining durchaus sinnvoll ist, sollte das Trainieren auf Maximal- oder Schnellkraft, wie im Bodybuilding üblich, eher unterlassen werden. Einzig ehemalige Leistungssportler können nach einer ärztlichen Untersuchung auf stählerne Muskeln hintrainieren. Wie immer gilt auch hier, sich selbst nur die Dosis Sport zu verordnen, die man sich im Alter noch zutraut.

Sportarten für Senioren mit unterschiedlichen Zielen

Je nachdem, wie die körperlichen Voraussetzungen und eigenen Vorlieben aussehen, eignen sich verschiedene Sportarten für Senioren:

Ausdauer	Aqua-Gymnastik, Badminton, Bogenschießen, Kegeln/Bowling, Nordic Walking, Radfahren, Tanzen, Wandern
Gleichgewicht	Bogenschießen, Tai-Chi, Tanzen
Koordination	Billard, Golf, Kegeln/Bowling, Minigolf, Tai-Chi, Tanzen
Kraft	Aqua-Gymnastik, Badminton, Bogenschießen, Kegeln/Bowling, Tanzen
Reaktionsschnelligkeit	Badminton, Tanzen

Sturzunfälle vermeiden

Viele Sportarten dienen dazu, den Gleichgewichtssinn, aber auch Kraft sowie Reaktions- und Koordinationsfähigkeit zu trainieren und dementsprechend zu verbessern. Wichtig und von Vorteil sind diese



Fähigkeiten, denn sie können dazu beitragen, dass Senioren seltener stürzen und sich in der Folge auch nicht so schwer verletzen.

Ziele erreichen durch eine ausgewogene Ernährung

Dass die Ernährung das Gewicht beeinflusst, ist offensichtlich. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung hingegen wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus. In Kombination mit leichtem Sport verbessert sie das Herz-Kreislauf-System, stabilisiert den Blutdruck,

senkt den Blutzuckerspiegel und aktiviert die grauen Zellen im Gehirn. Eine fett- und zuckerarme, dafür aber vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung ist also die Grundlage des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

IV. Bevor es losgeht: Wie Sie mit der richtigen Vorbereitung das passende Sportangebot finden

Wer nun bei Sport automatisch an hartes Krafttraining, Fußball oder einen Halbmarathon denkt, sollte lieber gleich weiter lesen. Denn Sport ist viel mehr als nur Anstrengung, Schwitzen und Wettkampf. Sport ist Energie, Auslastung, Geselligkeit und Spaß. Gerade für Senioren sind leichtere Ausdauersportarten, bei denen das soziale Miteinander mehr zählt als die Leistung, ideal. Dazu gehören vor allem Wanderungen, Radtouren, aber auch gemütliche Spaziergänge durch den Wald oder über Felder. Die positiven Aspekte sind bei diesen leichteren Sportarten nämlich dieselben: es gilt einzig und allein, fit zu bleiben und körperliche Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erhalten. Ist die optimale Sportart erst einmal gefunden, trägt sie dazu bei, das Gewicht zu regulieren, das Krebsrisiko zu senken, den Blutdruck zu steuern, das Herz kräftig und gesund zu halten und die Koordination zu verbessern.

Was ist Sport?

Unter Sport versteht man alles, was Körper und Geist in Bewegung bringt. Selbst regelmäßige Garten- und Hausarbeiten sind sportliche Tätigkeiten, denn sie verbrennen Kalorien, halten fit und beweglich. Auch eine erhöhte Denkleistung wird landläufig als Denksport bezeichnet. Sport kann also alles sein, was mit Spiel und Bewegung

zu tun hat, ohne dabei stets in einem Wettkampf zu münden. Das Wort Sport stammt ursprünglich vom lateinischen *disportare* ab und heißt auf gut Deutsch „sich zerstreuen“. Sport symbolisiert also Aktivität und Bewegung und entspricht per Definition jedem Menschen, gleich welchen Alters, denn der Mensch ist für Bewegung geschaffen.

Sportmedizinische Untersuchungen und Fähigkeitstests im Vorfeld garantieren Freude am Sport

Welche Sportart aber für welchen Menschen geeignet ist, geht aus dem Begriff Sport nicht hervor. Um also die ideale Sportart, die dem individuellen

Leistungsmuster entspricht, zu finden, kann die Leistungsfähigkeit im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung ausgelotet werden. Bei der sportmedizinischen Untersu-



chung werden die Muskulatur und die Gelenke überprüft, es wird eine Anamnese erhoben und gemeinsam erörtert, welcher Sport am besten zu den körperlichen Gegebenheiten passt. Häufig zeigt sich im Rahmen dieser Untersuchung, dass selbst ältere Semester mit Gelenkschäden noch sehr sportlich sind. Knieprobleme und Co. sind nämlich längst kein Ausschlusskriterium mehr. Zwar sollen Senioren mit künstlicher Hüfte oder nach einer Knie-OP keinen Stabhochsprung trainieren, gegen moderates Schwimmtraining oder leichten Kraftsport, der die Muskulatur zur Entlastung der Gelenke stärkt, spricht jedoch meist nichts.

Dass Sport keinen Spaß macht, wenn man sich dabei permanent überanstrengen muss, ist klar. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, die individuelle Leistungsfähigkeit bereits im Vorfeld auszutesten. Das ist beispielsweise im Rahmen eines Belastungs-EKGs möglich, aber auch durch einfaches Probetraining. Gerade im Alter geht es nicht darum, sportliche Bestleistungen zu erbringen. Vielmehr stehen die fähigkeitsorientierte Agilität, das Vergnügen und die Gemeinsamkeit im Vordergrund. Ein leichtes, auf die jeweilige Leistungsfähigkeit angepasstes und dennoch forderndes Training macht nicht nur Spaß, es verzögert auch den Alterungsprozess, hält die Knochen, Muskeln und Gelenke fit und kommt nicht zuletzt auch den grauen Zellen zugute.

Den richtigen Ansprechpartner finden

Ist nun die Entscheidung für den Seniorensport gefallen, fehlt nur noch der richtige Ansprechpartner. Da die mediale Werbung für Seniorensportprogramme noch zu wünschen übrig lässt, kann man beispielsweise in Fitnessclubs, Physiotherapien oder Bewegungsbädern vorbei schauen und dort nach Angeboten und Schnupperkursen fragen. Zudem gibt es aber auch Informationen von den Sportbünden selbst. In vielen Regionen Deutschlands gibt es Sportbünde, deren Adressen beim Bürgeramt erfragt werden können. Die Abteilung Familie, Sport und Soziales des jeweiligen Bürgeramtes kann nicht nur Auskunft über innerstädtische Sportangebote geben, sondern auch Adressen und Ansprechpartner vermitteln. Ebenso hilfreich kann das Nachfragen in kirchlichen Gemeinden sein, da auch hier oftmals Sportprogramme angeboten werden.

Gruppensport, der funktioniert

Sportvereine, die Begriffe wie „Gesundheit“ oder „Gesundheits-sport“ im Namen haben, bieten oftmals Seniorensportprogramme an. Anhand des Namens wird also schnell klar, ob man innerhalb dieses Vereins einen entsprechenden Ansprechpartner findet. Beim Vereinssport, der zumeist in kleineren oder auch großen Gruppen betrieben wird, ist es jedoch besonders wichtig, auf die Stimmigkeit innerhalb der Sportgruppe zu achten. Gerade Senioren, die sich fit halten wollen, sollten keinen Sport betreiben, in dem es ausschließlich um Leistung geht. Im Sinne eines sportlichen, sozialen und fairen Miteinanders sollten zudem die Altersunterschiede zwischen den einzelnen Kursteilnehmern nicht zu groß sein. Sportfreunde, die maximal fünf bis zehn Jahre auseinander liegen, können deutlich



besser und gewinnbringender miteinander trainieren als Senioren mit der Jugend. Weiterhin sollte man sich bei einer körperlichen Vorerkrankung eine Sportgruppe suchen, die eventuelle Einschränkungen berücksichtigt. Im Idealfall finden sich rüstige Senioren zusammen, die allesamt dieselben Einschränkungen, aber auch Fähigkeiten teilen.

Geeignete Gruppensportarten

Gruppensport für Senioren sollte immer ohne Leistungszwang stattfinden. Im Vordergrund stehen Spaß, Beweglichkeit, Ausdauer, Gesundheit und Gemeinsamkeit. Ideale Sportarten für Senioren sind unter anderem Gymnastik für mehr Beweglichkeit, Flexibilität und eine bessere Koordination, sowie ein moderates Krafttraining in der Gruppe, das die Kraftausdauer schult und Muskulatur und Gelenke stärkt. Weiterhin ist Ausdauertraining jeglicher Art besonders zu empfehlen, sei es das Cardiotraining auf dem Ergometer oder Laufband, das Laufen, Wandern, Schwimmen oder Radfahren. Ausdauertraining wirkt sich positiv auf den Kreislauf aus und stabilisiert den Herzrhythmus. Wichtig ist jedoch ein relativ belastbarer Rücken, da Ausdauertraining den Rücken ebenso beansprucht wie trainiert.

V. Interview mit einem Übungsleiter:

„Ich denke, dass der Stellenwert des Seniorensports immens zunehmen wird“

Unser Interviewpartner: Der befragte Übungsleiter möchte namentlich nicht erwähnt werden, damit seine ohnehin schon gut besuchten Kurse nicht aus allen Nähten platzen.



Erste Frage: Können Sie sich kurz vorstellen und uns einen Einblick in Ihre Tätigkeit und Erfahrungen geben?

Antwort: Ich bin ein ehemaliger Hochleistungssportler, Diplomsportlehrer, Sport- und Fitnesstrainer. Seit 1995 bin ich im Bereich Gesundheitssport und Seniorensport tätig.





Zweite Frage: *Welche Altersgruppen sind in Ihren Sportgruppen vertreten?*

Antwort: Es sind größtenteils Männer und Frauen zwischen 65 und 85 Jahren.



Dritte Frage: *Warum kommen Menschen zu Ihnen? Was sind die Hauptmotive, um mit Sport anzufangen?*

Antwort: Da wir uns mit unseren Sportangeboten vor allem auf die Wiederherstellung der Gesundheit nach einschneidenden gesundheitlichen Ereignissen (REHA) konzentrieren, liegt oft ein zwingender Grund vor (z.B. Empfehlung des Arztes nach koronarer Herzerkrankung oder Knie bzw. Hüft-OP). Darüber hinaus kommen aber auch viele ältere Menschen zu uns, die gesund sind und sich fit halten wollen.



Vierte Frage: *Welche positiven Effekte des Sports konnten Sie im Laufe Ihrer Jahre als Übungsleiter beobachten?*

Antwort: Viele unserer Sportfreunde haben erkannt, dass Sport, der in einer Gruppe ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß und Freude betrieben werden kann, zur Verbesserung der Lebensqualität beiträgt und damit ebenso positiv den Alltag beeinflusst.





Fünfte Frage: *Denken Sie, dass das Thema dieses Ratgebers hinreichend in der Gesellschaft thematisiert wird?*

Antwort: Eigentlich ja, aber es findet zu wenig Beachtung, da Sport zu sehr mit Leistung in Verbindung gebracht wird.



Letzte Frage: *Welchen Stellenwert wird der Seniorensport in Zukunft einnehmen, auch im Hinblick auf den demografischen Wandel (Alterung der Gesellschaft)?*

Antwort: Ich denke, dass der Stellenwert des Seniorensports immens zunehmend wird. Er steht erfreulicherweise auch im Zusammenhang mit dem obigen Phänomen, da der Sport zum gesunden Leben dazu gehört und, neben einer gesunden Ernährung und den Fortschritten der Medizin, eine längere Lebenserwartung bedingt.



Fazit:

VI. Gesund bis ins hohe Lebensalter - Sport macht´s möglich!

Rückenschmerzen, steife Gelenke, eine krumme Körperhaltung, Probleme mit der Fettverdauung und Bluthochdruck im Alter müssen nicht sein. Wer rechtzeitig vorbeugt und seinem Körper mithilfe moderater Sporteinheiten etwas Gutes tut, kann bis ins hohe Lebensalter gesund und aktiv bleiben. Und da zur Gesundheit nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische Wohlbefinden gehört, bietet Seniorensport einen wunderbaren Ausgleich zur Pensionierung. Gruppendynamik, sozialer Austausch und Ansporn bringen neuen Schwung ins Leben und tragen dazu bei, langfristig zufriedener und ausgeglichener zu bleiben. In diesem Sinne, Sport frei!

Empfehlenswerte Links

 <http://www.proseniores-berlin.de/>

pro seniores e. V. ist eine Bildungsinstitution aus Berlin mit einem umfangreichen Angebot an Vorlesungen, Kursen, Seminaren oder Arbeitsgruppen zur Weiterbildung in unterschiedlichen Fachgebieten innerhalb eines akademischen Rahmens.

Mit dem Studienangebot des Vereins pro seniores sollen vor allem Personen angesprochen werden, die sich, unabhängig von ihrer Vorbildung, akademisch informieren, bilden oder weiterbilden wollen, ohne jedoch einen akademischen Grad anzustreben.



Kennen Sie weitere empfehlenswerte Webseiten?

Teilen Sie uns Ihren Vorschlag mit: t.puhlmann@sparmedo.de

Impressum

Sparmedo GmbH

Dahlemer Weg 140
14167 Berlin
Deutschland

Telefon: 030 22435005

Fax: 030 23320772018

Email: [info\[at\]sparmedo.de](mailto:info[at]sparmedo.de)

Bildnachweise

Cover: © Kzenon - Fotolia.com

Wandern/Schuhe: © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

Ernährung: © elbefoto - Fotolia.com

Medizinische Untersuchung: © Kzenon - Fotolia.com

Gemeinschaftliches Trainieren: © nyul - Fotolia.com