

Erfolgreich & freudvoll altern



Ab wann sind wir «alt»?

Die traditionellen Grenzen zwischen den Generationen verschwimmen immer mehr. Heute gilt: **Man ist so jung, wie man sich fühlt!** Seniorinnen und Senioren an Marathonläufen oder auf Hi-Tec-Bikes fallen nicht mehr auf. Im Gegenteil: Gut trainiert und top ausgerüstet stehen sie einem Grossteil der Jüngeren die Show. Wissenschaftlich und gesellschaftlich beginnt das «Altern» mit etwa 50 Jahren und dauert hierzulande – begünstigt durch die positive demografische Entwicklung – im Durchschnitt bereits fast 40 Jahre! Wobei es die aktiven und sich gesund verhaltenden Seniorinnen und Senioren sind, die das Durchschnittsalter besonders anheben. Es lohnt sich also, sich früh, und spätestens ab Lebensmitte, gesunde Gewohnheiten zuzulegen. Dazu gehören Bewegung, Ernährung und Ausgleich.

3 Faktoren fürs Fitbleiben in der zweiten Lebenshälfte

Manches, was unsere Zufriedenheit oder unser Glück ausmacht, lässt sich nicht beeinflussen. Die meisten Faktoren hingegen sind nicht «Schicksal», sondern eine Frage der Lebenseinstellung. Wer sich fürs Gute entscheidet, sich also regelmässig bewegt, den körperlichen Bedürfnissen entsprechend ernährt und soziale Kontakte pflegt, hat beste Aussichten auf ein aktives und beschwerdefreies – erfolgreiches! – Altern.

Es ist nie zu spät!

Unser Interviewpartner

Prof. Dr. Achim Conzelmann, Direktor des Instituts für Sportwissenschaft der Uni Bern. Verfasser diverser Studien zum erfolgreichen Altern durch Sport. Der 52-Jährige ist sportlich aktiv, vor allem Biken und Skilanglauf, u.a. 25-facher Teilnehmer am «Engadiner».



Kann man «Gesundheitssünden» der Jugend oder Lebensmitte in der späteren Lebensphase wiedergutmachen?

Achim Conzelmann: «Sehr viele Ausdauersportler sind Späteinsteiger. Man kann mit 60 mit Sport beginnen und mit 65 besser sein, als man es als Untrainierter mit 35 war. Unzählige Späteinsteiger – selbst ehemalige Kettenraucher! – laufen deshalb auch Marathons.»

Das macht Mut! Aber wie real ist dieses «Versprechen»?

Für die konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer ist die sportliche Vorgeschichte nicht entscheidend. Für die Entwicklung der Kondition zählt die jüngere Vergangenheit. Wer mit sportlichen Aktivitäten beginnt, wird die Leistungsfähigkeit steigern – ein gesunder Organismus ist auch mit über 80 noch anpassungsfähig.»

Dennoch: Es ist sicher besser, früh mit sportlichen Aktivitäten zu beginnen.

«Ja. Mit einer Einschränkung: Man kann nicht das ganze Leben zu den Besten gehören. Aber zu den Guten, den Fitten. Am besten ist es, immer moderat Sport zu treiben.»

Was ist wichtig?

«Nicht einseitig trainieren! Jogging allein kann auch schaden, denn es belastet die Gelenke und die Oberkörpermuskulatur verkümmert.»

Eine Aufforderung zur Vielfalt?

«Polysportivität ist gut! Obwohl eine Spezialisierung durchaus wertvoll ist – Zehnkampf für 60-Jährige wäre Unsinn. Der Grund dafür sind die mit dem Altern abnehmenden Kapazitätsreserven, insbesondere die nachlassende Umstellungsfähigkeit. Deshalb empfehlen wir eine Auswahl derjenigen Aktivitäten, die einem körperlich und psychisch am besten passen. Diese sollten dann

häufiger geübt und damit optimiert werden. Die damit verbundenen Erfolgserlebnisse führen zu einem zufriedeneren Altern.»

Sie sprachen von im Alter abnehmenden Kapazitätsreserven?

«Ja. Allerdings: Bei sportlichen Menschen nehmen diese bedeutend langsamer ab. Bewegung lohnt sich.»

Wo müssen die Erwartungen der älteren Menschen an die Trainierbarkeit gedämpft werden?

«Bei den koordinativen Fähigkeiten. Werden diese in der ersten Lebenshälfte erlernt, so hat man unschätzbare Vorteile im höheren Lebensalter. Was die motorische Lernfähigkeit angeht, gilt leider die Einschränkung: Was Hänschen nicht gelernt hat, lernt Hans nicht mehr so leicht. Gleichzeitig können und sollten koordinative Fähigkeiten auch im Alter geschult werden. So ist etwa das Gleichgewicht eine unschätzbare Prävention, Stürze zu vermeiden, diese stellen eine grosse Verletzungsgefahr dar.»

Und die Gelenkigkeit?

«Es gibt nur wenige Studien über die Trainierbarkeit der Beweglichkeit, sie ist jedoch relevant für ein möglichst lange selbständiges Leben, z.B., um sich möglichst lange selbst ankleiden, sich kämmen zu können ... Ich fasse einen Ansporn zur Sportlichkeit so zusammen: Es ist nie zu spät, anzufangen. Wer sich mehr bewegt, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und bleibt länger von fremder Hilfe unabhängig. Ausserdem führen sinnvolle Sportaktivitäten zu einer Verbesserung des Wohlbefindens»

Wie definieren Sie sportliche Senioren?

«Wer die Breite der motorischen Fähigkeiten ausschöpfen kann und bei verschiedenen Sportaktivitäten «eine gute Figur» macht. Wer z.B. in

der Lage ist, einige Runden zu schwimmen, einen Veloausflug oder eine Skiwanderung zu unternehmen.»

Wir werden immer älter, dank Sport?

«Ausdauersportliche Aktivitäten führen zu einer Verminderung lebensgefährlicher Herz-Kreislauf-Erkrankungen, was zu einer Verlängerung des Lebens führen kann. Ich spreche hier von ein bis zwei Jahren. Für die Verdoppelung der durchschnittlichen Lebenserwartung sind andere Aspekte wichtiger, insbesondere die Weiterentwicklung der Medizin und einer Verbesserung der Lebensumstände (z.B. Belastungen am Arbeitsplatz, Ernährung).»

Wann ist zu viel Sport?

«Wenn der Benefit für Physis und Psyche geringer ist als die mit übertrieben intensivem Sport verbundenen Beeinträchtigungen z.B. durch Sportschäden oder Stress. Das Überwinden des «inneren Schweinehund» und Sport sollen Freude machen. Sogar Duschen macht nach sportlicher Betätigung mehr Spass!»

Welches ist das beste Trainingsgerät für zuhause?

«Der Ruderergometer. Der ganze Körper wird auf schonende Art, d.h. ohne Stossbelastungen auf Kraft, Ausdauer und Gelenkigkeit trainiert.»

Eine letzte Frage: Sind Sie sportlich vorbelastet?

Ich denke schon, durch meinen Vater Rolf, der ein sehr erfolgreicher Senioren-Langstreckenläufer war. Nachdem er als junger Mensch erfolgreich Fussball spielte, startete er seine «zweite Sportkarriere» mit 40 Jahren. Mit 56 lief er dann in seiner Altersklasse mit 32,38 Minuten eine 10'000 m-Weltbestleistung – für mich und vielleicht auch andere ein Beispiel, das Hoffnung macht.»

Herr Conzelmann, wir danken Ihnen für das Gespräch.

«Nicht pensioniert, sondern passioniert!»

Wir wollen wissen, wie Vorbilder mit dem Altern umgehen und wählen als Beispiel den wohl vielseitigsten Schweizer Athleten aller Zeiten – Edy Hubacher.

Sie sind jetzt über 70 – wie fit sind Sie?

Jeden Morgen schmerzt mich etwas, spüre ich, etwa nach dem gestrigen Golfparcours, die Gelenke. Aber ich fühle mich bald wieder fit. Ich koste es gerne aus, mal Tempo machen zu müssen, um noch den Zug zu erwischen – das Vorwärtskommen, «Raum gewinnen» reizt mich nach wie vor.

Treiben Sie Sport Ihrer Gesundheit zuliebe?

Nein, nicht bewusst. Mich motivieren drei Dinge: zu beweisen, dass auch aus einem «Gstabi» ein guter Sportler werden kann, die Suche nach meiner Leistungsgrenze sowie die Reisen in fremde Länder und zu anderen Menschen.

Im Tennis nahm ich noch mit 65 an Turnieren teil. Das regelmässige Training über viele Jahre schützte allerdings meine Gesundheit, ohne Sport hätte ich bestimmt ein weniger angenehmes Alter.

Wie halten Sie sich fit?

Der Tag beginnt mit Gymnastik. Ich starte mit der Muskulentspannung nach Jacobson, anschliessend befolge ich die Aufforderung «Klopfen Sie sich frei!» (Meridian-Energie-Techniken). Danach trainiere ich liegend Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur. Die letzte Station ist das Minitramp mit Übungen mit dem Theraband. Seit einiger Zeit spiele ich 3 bis 4 Mal pro Woche Golf. Im Sommer ist Wassersport angesagt, im Winter Skifahren. Wir ernähren uns gesund, essen meist 5x täglich und vermeiden schwere Speisen und harten Alkohol.

Und was tut er für die geistige Fitness?

Hubacher verfasst für Zeitungen und Magazine regelmässig Kreuzworträtsel und lektoriert. Hauptsächlich ist er in sozialen Funktionen aktiv. Im Rahmen des Projekts «RailFair» betreut er in Thun mit dem Verein «Profis&Kids» die Bahnhofpatenschaft. Er engagiert sich für Fairplay im Sport, im Entwicklungshilfeprojekt «Right To Play», bei Volley König, ist Vizepräsident der «Swiss Olympians» ... Edy Hubacher ist aktiv. Und dann sind da noch seine Familie mit drei süssen Enkelkinder zwischen 3 und 21 Jahren in der Ostschweiz und in Australien.

Was ist Ihre Motivation?

Zu den «FFFF» der Turner meine 4F: Freude, Freundschaft, Fairplay und Fitness.

Und was war Ihr grösster sportlicher Erfolg?

«Wir gewannen den Final des Grömpeltourniers in Schüpfen 16:0!», sagt er und lacht.



Das Multitalent

Edy Hubacher war Lehrer, Redaktor, Co-Moderator der Radio-Musik-Box (DRS, 1973-2003) und Spitzenathlet. Vom Fussball kam er über Handball zur Leichtathletik. Hier legte er zahllose Meilensteine mit Kugel und Diskus. Aber seine Leidenschaft galt dem Zehnkampf. Denn Hubacher war auch schnell: Der 2,03 Meter lange und gut 100 kg schwere Hüne sprintete 100 Meter in sagenhaften 10,5 Sekunden! Seine Kraft und Schnelligkeit machten ihn schliesslich zum Bobfahrer; in Sapporo 1972 gewann er in den von Jean Wicki pilotierten Schlitten olympisches Gold im Vierer und Bronze im Zweier.

Aus dem weiteren Palmares: 18x Schweizer Meister in fünf Disziplinen (Kugel, Diskus, Fünfkampf, Zehnkampf, Zweierbohrer) ... 20 Landesrekorde (Kugel, Diskus und Staffel) sowie mit 19,17m eine immer noch gültige Weltbestleistung mit der Kugel im Zehnkampf.

Die «soziale Fitness»

Unabhängig von individuellen Lebenseinstellungen und Wesenszügen spielen die sozialen Aspekte eine zentrale Rolle fürs angenehme, erfolgreiche Altern.

Dazu gehören Entspannung und Ausgleich. Für die einen bedeutet das Genuss von Kultur – Literatur, an Konzerte gehen oder selbst musizieren, Singen im Chor, Besuch von Ausstellungen und Veranstaltungen oder selbst künstlerisch oder kunsthandwerklich tätig sein, Reisen unternehmen ... für andere steht durchaus die reine Entspannung im Vordergrund: loslassen, ab und an die «Seele baumeln lassen», sich zwischendurch in einem «Spa» so richtig verwöhnen lassen.



Denise Moser
Präsidentin des «forum freiwilligenarbeit.ch»

... und Mitwirken!

«Freiwilligenarbeit ist ein ausgezeichnetes Mittel, um aktiv und fit älter zu werden und einen spannenden Lebensabschnitt zu erfahren. Freiwilligenarbeit ermöglicht soziale Kontakte, neue Herausforderungen und persönliche Befriedigung. Sie ist aber auch ein unverzichtbares Element unserer Gesellschaft. Unverzichtbar sind Kontakte mit Mitmenschen – Familie, Nachbarschaft, Freundeskreis – oder in kulturellen, sportlichen und gemeinnützigen Vereinen. Solche Institutionen und das Gemeinwesen sind auf freiwilliges Engagement, gerade auch von uns jungen Alten angewiesen; die meisten Sport-, Kultur- und Ortsvereine könnten ohne das Know-how, die Erfahrung und die (unbezahlbare!) Freiwilligenarbeit von älteren Menschen kaum überleben. Oder anders: Ohne Seniorinnen und Senioren stünde das gesellschaftliche Leben still!»

Impulse im Internet

- www.benevol.ch
- www.innovage.ch
- www.activas.ch
- www.seniorweb.ch

Wie esse ich mich im Alter fit?

Die richtige Ernährung ist in jeder Lebensphase extrem wichtig und je früher wir ein gesundes, d.h. ausgewogenes Essverhalten «lernen» – am besten von Kindesbeinen an! –, umso einfacher hat man es auch im Alter, sich richtig zu ernähren, sagt die Expertin.



Heike Hinsen
Ernährungsberaterin und Autorin
www.hinsen.ch

Vermeiden Sie ...

Es gibt Dinge, die es unabhängig der Lebensphase zu vermeiden gilt. Besonders gesundheitsgefährdend und schädlich sind das Rauchen, einseitige und falsche Ernährung (zu viel Fett, Salz, Zucker, Alkohol) sowie Bewegungsarmut.

Die Kunst des gesunden Ernährungsverhaltens ist es, den mit zunehmendem Alter sinkenden Energieverbrauch zu beachten und den gleichbleibenden Bedarf an Makro- und Mikronährstoffen zu gewährleisten. Es gilt also immer sparsamer mit Fett (Öl, Margarine, Butter) und fettreichen Nahrungsmitteln umzugehen, sonst nehmen unsere Speicher an Hüften, Beinen und Bauch unweigerlich zu.

Entgegen mancher aktuellen Diätrichtlinien darf aber an **Stärkeprodukten** (Kohlenhydraten) nicht zu sehr gespart werden: Je nach Energieverbrauch benötigen wir zu jeder Hauptmahlzeit 1–2 Fäuste Teigwaren, Reis oder Kartoffeln (oder 2–3 Scheiben Brot), sonst sinkt unsere körperliche Leistungsfähigkeit ... und daraus entsteht die Ess- und Sisslust.

Und schliesslich benötigen wir täglich drei Mal **eiweissreiche Nahrungsmittel** (zum Beispiel 1 kleine Portion Fleisch/Fisch, 50 g Käse, 3 dl Milch/Joghurt oder 100 g Hüttenkäse/Quark/Tofu), sowie mindestens 4 Fäuste Obst, Gemüse oder Salat.

Eine unverzichtbare Zielgruppe «Wir verbinden Generationen»



Urs Müller,
CEO Intersport Schweiz



Intersport ist mit über 254 Franchisepartnern und 380 Verkaufsstellen in der ganzen Schweiz und einer internationalen Qualitätsgarantie das führende Label des Sportfachhandels.

Diese Position im hartumkämpften Freizeitmarkt wird durch Kundennähe, Service, Dienstleistungen und Qualitätskontrollen sowie Ausbildungs- und Weiterbildungsangebote für die Mitarbeitenden im Sportfachhandel gesichert.

Unser Motto lautet «Sport to the People» und richtet sich mit Begeisterung auch an die reiferen Konsumentinnen und Konsumenten. Wir wissen, dass die Zahl der freizeittaktiven Senioren – dank einer positiven demografischen Entwicklung, kürzerer Lebensarbeitszeit und eines immer besseren Gesundheitswesens – immer weiter steigt, und die Menschen ab 50 eine immer wichtigere und lukrative Zielgruppe bilden. Indirekt zeigen wir dies ja auch mit unserem



Markenbotschafter – er ist über 60 und in jeder Beziehung glaubwürdiger Repräsentant für vitale und junggebliebene Menschen in der zweiten Lebenshälfte: Bernhard Russi.



Charlotte Fritz,
Sozialpsychologin und Master of Public Health MBA; Leiterin Soziales, Prävention & Forschung der Pro Senectute

Pro Senectute ist die grösste Schweizer Fach- und Dienstleistungsorganisation für ältere Menschen und deren Angehörige. Die Angebotspalette der Stiftung ist breit. Sie umfasst neben der Sozialberatung eine Vielzahl von Hilfen zuhause und ein umfangreiches Angebot an Bildungskursen, Bewegungsangeboten und Dienstleistungen für mehr Lebensqualität im Alter. Mit Generationen- und Forschungsprojekten sowie Treffpunkten engagiert sich Pro Senectute für die Integration der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger in die Gesellschaft.

Im vergangenen Jahr haben rund 100'000 Seniorinnen und Senioren an Kursen im Bereich

Bewegung teilgenommen – u.a. vielfältige sportliche Aktivitäten wie Wandern, sogar Tanzen, von klassisch bis modern. Die Ausbildung der Sportleitenden von Pro Senectute erfolgt zusammen mit dem Bundesamt für Sport in Magglingen.

Bildung: Pro Senectute arbeitet unter dem Motto «Lebensqualität durch lebenslanges Lernen». Mit aussergewöhnlichem und wachsendem Erfolg: 2010 haben rund 50'000 ältere Menschen insbesondere Computer- und Internetkurse der Stiftung besucht. Aber auch Sprachkurse. Interessantes Detail: Viele Sprachkurse beinhalten auch eine gemeinsame Bildungsreise, um das Erlernte auch in der Praxis zu erproben.

Ein Hauptziel der Stiftung ist es, Seniorinnen und Senioren ein möglichst langes Leben zuhause zu ermöglichen. Dies auch mit der Förderung der Kontakte zwischen den Generationen.

Umfassende Infos bietet die sehr ausführliche Website www.pro-senectute.ch. Wers lieber per Telefon mag, ruft Pro Senectute Schweiz (044 283 89 89) oder eine der über 130 Beratungsstellen an (pro-senectute.ch > Über uns > Adressen > Pro Senectute in Ihrer Nähe).