

## MENTALE UND KÖRPERLICHE FITNESS IM 3. ALTER STÄRKEN

# Angenehmer altern dank Bewegung

**Ums Altern kommt niemand herum. Doch vielen Alterserscheinungen kann man entgegenwirken. Dazu gehören, sagt Expertin Patrizia Sapio, ein gesunder Lebensstil, gesunde Ernährung, soziale Kontakte und eine freudvolle sportliche Betätigung. Ein Gespräch übers Wie.**

Erstmal runterfahren, sich ausruhen – für alle, die über 40 Jahre gearbeitet haben, eine reizvolle Aussicht. Doch man weiss es: Wer ab der Pensionierung bis ins hohe Alter körperlich und mental fit bleiben möchte, muss aktiv bleiben. Das «muss» mag negativ klingen. Doch alle, die sich mit dem Thema ein wenig auseinandersetzen, meint unsere Interviewpartnerin Patrizia Sapio, werden erkennen, dass ein gesundes Lebensverhalten im Ruhestand eine freudvolle und unterhaltsame Angelegenheit und ein Dürfen ist: «Fitness im 3. Alter ist weniger ein Aufwand als ein grosser Gewinn an Lebensqualität». Besonders in der kälteren Jahreszeit. Die erfahrene Physiotherapeutin, Dozentin für FaGe-Bildungsgänge und Mitglied des Trainerinnen-Teams in den Senioren-Appartements Egghölzli kennt die Wege zur Stärkung des geistigen und physischen Wohlbefindens.

**Es geht auf den Winter zu, worauf sollen ältere Menschen für Ihre Fitness-Planung setzen?**

Abgesehen davon, dass winterliche Wetterverhältnisse die Outdoor-Möglichkeiten einschränken, und auch die Speisekarte saisonal unterschiedlich ist, sind die Voraussetzungen für ein sportliches Verhalten und gesunde Ernährung ganzjährig eigentlich identisch. Einzig bei der Ausrüstung, also Bekleidung, passen wir uns natürlich der Jahreszeit an. Die Hauptsache bleibt immer die gleiche: Bewegung und Ernährung haben einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

**Welches Fitnessförderungs-Vorgehen empfehlen Sie jungen Rentnerinnen und Rentnern?**

Kernaspekt ist der Spass an der Sache: Was immer man individuell für die Förderung der körperlichen und geistigen Fitness tut, es soll Freude bereiten. Das bedeutet auch, dass man sich nicht quält. Ein anderes Kriterium ist das Kennen der vier Säulen körperlicher Fitness: Beweglichkeit, Gleichgewicht, Muskulatur und Ausdauer. Sie alle aktivieren das Herz-Kreislauf-System, eine weitere Voraussetzung des Wohlbefindens. Wer sich zeitlebens sportlich betätigt, kennt seinen Organismus und fährt im 3. Alter damit im Rahmen der Möglichkeiten und der Lust fort.

## DIE DREI SCHICHTEN DES ZWIEBELPRINZIPS

Schicht 1 ist die Unterwäsche. Da sie direkt an der Haut ist, soll sie nicht Feuchtigkeit speichern. Schicht 2 ist die Wärmespenderin, wobei es nicht unbedingt Wolle sein muss, Fleecepullover eignen sich sehr gut. Schicht 3 ist der Schutz vor der Witterung: gegen starken Wind, Regen oder Schnee. Die Auswahl an winddichten und atmungsaktiven Jacken in Sportgeschäften ist riesig. Und die Schuhe: Lammfellstiefel sind nicht zu überbieten!



Patrizia Sapio an einer ihrer Wirkungsstätten, im Hallenbad der grossen Fitness-Anlagen der Senioren-Appartements Egghölzli. Foto: zvg

## DIE VIER SCHRITTE ZUR KÖRPERLICHEN FITNESS

1. Beweglichkeit erhalten
2. Gleichgewicht fördern
3. Muskelkraft halten oder stärken
4. Ausdauer behalten oder fördern

**Und wer zuvor nicht so sportlich war?**

Der Ruhestand ist eine Lebensphase, in der man noch viel Neues entdecken kann, auch die Freude an der Bewegung und Mobilität. Zur Illustration: Bis etwa 30 baut der Mensch Muskeln auf, danach beginnt bereits der Muskelabbau, ein bis zwei Prozent jährlich übrigens, sofern man nichts dagegen tut. Andererseits können wir auch ab 65 oder 70 Muskeln aufbauen oder stärken, dazu ist es nie zu spät! Man kann schwimmen, joggen oder Velo fahren, wegen der Kreislaufbelastung vorzugsweise nicht bei 30 Grad. Oder, etwas vom Besten: Gehen! Auch einkaufen gehen gehört dazu, und schon spazieren und Treppensteigen ist für ältere Seniorinnen und Senioren echter Sport!

Ein sehr guter Trend sind Walking oder Wandern, man kann zügig gehen und sich gleichzeitig unterhalten und die Umgebung – Natur, Aussicht und frische Luft – geniessen. Ideale Sache. Genügend und dynamisches Gehen erfüllt die Voraussetzungen aller vier Säulen des Fitnessaufbaus. Und wer aufs Velo setzt, sattelt im Winter oder bei schlechtem Wetter auf den Home-trainer um.

**Und wer all das nicht mag?**

Ein Blick in die Ideen und Angebote, welche zum Beispiel Pro Senectute auf ihrer Website publiziert, zeigt die Vielfalt der Möglichkeiten. Von sanfter Gymnastik inklusive Yoga bis

zu Spielsportarten, Wasserfitness in Hallenbädern, Tanzen und anderem mehr.

**Tanzen klingt verlockend!**

Unbedingt. Ob klassische Tänze oder Line Dance – das Gleichgewicht wird trainiert, die Muskulatur gestärkt, die Ausdauer erhöht, neue Freundschaften entstehen und Schrittfolgen einstudieren regt die Gehirntätigkeit an. Und all das zu Musik und guter Laune.

**Wechseln wir zur mentalen Fitness. Worauf ist zu achten?**

Die sportlichen Betätigungen oder Aktivitäten an der frischen Luft haben einen direkten Einfluss auf unsere geistige «Muskulatur», das Gehirn. Dann gibts auch typische Sportarten, welche nicht allein das Gedächtnis stärken sondern auch die Entwicklung der Demenz stark bremsen können. Hirn-Jogging kann vieles sein: Sudokus lösen oder Kreuzworträtsel, natürlich jassen, Schach spielen, Tagebuch führen oder, mit Enkeln Memory spielen. Apropos Enkel: Diese sind oft wahre IT-Profis, und man kann sie dazu «einspannen», die Möglichkeiten nützlicher Handy-Applikationen oder Computerprogramme zu erlernen. All das steigert – soziale Kontakte sind ein Jungbrunnen! – die Lebensqualität und hat einen hohen Spassfaktor.

## PERSÖNLICH

**Patrizia Sapio** ist studierte Physiotherapeutin. Sie ist Dozentin für Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie für FaGe-Bildungsgänge am Bildungszentrum Interlaken (BZI), Trainerin für Wassergymnastik für die Bewohnerinnen und Bewohner der Senioren-Appartements Egghölzli Bern und selbst ein ausgeprägter Bewegungsmensch.

**Eingangs erwähnten Sie hinsichtlich des Winters die Bekleidung.**

Wenns draussen kalt ist, wenden «Kälteprofis» das Zwiebelprinzip an: Man zieht sich in Schichten an. Das hält warm und ermöglicht, wenns wärmer wird, jeweils eine Schicht ausziehen.

**Welche Empfehlung geben Sie unserer Leserschaft mit auf den Weg?**

Wir sprachen hier von Menschen der «Golden Generation». Es ist aber verbreitetes Wissen, dass ein gesundes Lebensverhalten – sportliche Betätigung, gesunde (nicht einseitige!) Ernährung und der Verzicht auf schlechte Gewohnheiten wie Rauchen und übertriebenen Alkoholkonsum – schon in jungen Jahren beginnen soll. So, wie es nie zu spät ist, damit zu beginnen, so ist es auch nie zu früh. jak

## DR. GURTNER RATGEBER



## Winterzeit ist Grippezeit

**Die Tage werden kürzer und die Temperaturen sinken. Bald ist es Zeit, sich für die jährliche Grippe-Impfung anzumelden.**

Grundsätzlich handelt es sich bei der «echten» Grippe um Influenzaviren, welche eine infektiöse Erkrankung der Atemwege auslösen. In den kalten Monaten von Dezember bis März steigt die Zahl der Erkrankten an und wir sprechen von einer Epidemie. Im Unterschied zu anderen viralen

Erkältungskrankheiten, kann die Grippe auch zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen. Dies gilt insbesondere für Patienten und Patientinnen mit einer Grunderkrankung wie Atemwegs-, Herz- oder Kreislauferkrankungen sowie Diabetes. Generell steigt bei Personen ab 65 Jahren das Risiko von Komplikationen bei einer Grippe-Erkrankung stark an. Deshalb empfehlen wir allen Menschen ab diesem Alter eine Grippe-Impfung durchführen zu lassen. Mit einer Impfung schützen Sie

aber nicht nur sich selbst, sondern auch die Menschen in Ihrem Umfeld vor einer Infektion. Deshalb ist eine Impfung auch sinnvoll, wenn Sie im Gesundheitswesen, in Kinderkrippen oder Alters- und Pflegeheimen arbeiten sowie engen Kontakt zu Risikopatienten haben. Nach der Impfung benötigt das körpereigene Immunsystem rund zwei Wochen, um den Impfschutz aufzubauen. Wir empfehlen Ihnen deshalb, einen Impftermin im November zu vereinbaren.

Die neuen Impfstoffe für die Grippe-Saison 2023/2024 werden ab Ende Oktober bei uns eintreffen. Der nationale Impftag findet dieses Jahr am 10.

November statt. Selbstverständlich dürfen Sie sich auch ausserhalb dieses speziellen Impftages bei uns für eine Grippe-Impfung anmelden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Dieser Beitrag wurde von der Abteilung Commercial Content erstellt.



Dr. Gurtner AG

**Kommen Sie vorbei in den 6 modernen Apotheken & Drogerien der Dr. Gurtner AG. [www.drgurtner.ch](http://www.drgurtner.ch)**