

Mehr als ein Spruch

Wer rastet, der rostet

Wer sich körperlich und auch geistig ein Leben lang bewegt, bleibt bis ins Alter fit und hat im Krankheitsfall eine bessere Ausgangsbasis für den Heilungsprozess. Mangelnde Aktivität wirkt sich in jeglicher Hinsicht negativ auf Gesundheit und Leistungspotenzial aus. Der Rost ist dabei allerdings nur sinnbildlich gemeint, der Effekt ist aber der gleiche: Bewegungsabläufe werden schwerer, es läuft nicht mehr „wie geschmiert“, Stillstand droht. Durch entsprechende Beanspruchung baut sich die sogenannte Gelenksschmiere auf, Muskelaufbau stärkt gleichzeitig die Knochen und neuronale Netze im Gehirn verdichten sich bei verstärkten Denkprozessen. Ob körperliches Training oder Denksport – beides ist wichtig, um ein Leben lang in Schwung zu bleiben. Das Schöne daran: Jeder einzelne hat das Potenzial, dazu beizutragen.

Bis ca. zum zwanzigsten Lebensjahr baut der Körper auf, man fühlt sich stark und hat das Gefühl, für immer jung zu bleiben. Selbst Experten können keinen präzisen Zeitpunkt festlegen, an welchem der Körper effektiv zu altern beginnt. Denn: Organe und ihre Systeme bauen unterschiedlich ab, zeigen aber in der Regel zwischen dem dritten und vierten Lebensjahrzehnt die ersten Verschleißerscheinungen. „Auch die Abnahme der Muskelmasse beginnt bereits Mitte Dreißig. Sie reduziert sich anfangs jährlich um etwa ein Prozent, im Alter verläuft der Prozess schneller“, erklärt Viktor Sadil, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Einerseits fehlt es älteren Menschen dann an Kraft, andererseits steigt auch das Risiko für Stürze. Dies führt oftmals zu Brüchen, denn mit dem Abbau des Muskels verliert auch der Knochen an Substanz. Wer sich viel bewegt und ausgewogen ernährt, kann diesen Prozess bremsen.“ Dies alles sollte Motivation genug sein, um in Bewegung zu kommen und auch zu bleiben und somit dem Ticken der biologischen Uhr einiges entgegenzusetzen.

Was es braucht, um sich zu bewegen

„Unser Bewegungsapparat besteht aus vielen einzelnen Komponenten, wie etwa Nerven, Muskeln, Sehnen, Bändern, Knochen und Gelenken“, erklärt Christine Spindler, leitende Physiotherapeutin am

Klinikum Wels-Grieskirchen. Jede einzelne dieser Strukturen erfüllt ihren speziellen Zweck – gemeinsam ermöglicht ihr Zusammenspiel eine reibungsfreie Bewegung. „Um unsere Leistungsfähigkeit ein Leben lang zu erhalten, bedarf es mehrerer Voraussetzungen – etwa Schmerzfreiheit, Muskelkraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer.“ Aber wer rastet, der rostet: „Die Gelenke sind durch Knorpel verbunden. In den Knorpeln befindet sich eine Masse, die durch die Bewegung wie von einem Schwamm eingesogen bzw. ausgepresst wird. So bleiben die Gelenke schmerzfrei. Deshalb ist Bewegung so lebenswichtig, ansonsten werden die Gelenke steif.“

Ein Leben lang in Bewegung

Die motorische Leistungsfähigkeit ist also nicht nur eine Frage des Alters, sondern auch des Trainingszustandes. Auch mit den Jahren bleibt der Körper in jeder Lebensphase trainierbar. „Erforderlich ist letzten Endes nur die Bereitschaft, etwas dafür zu tun“, plädiert die Physiotherapeutin. „Wichtig ist, in der Jugend zu beginnen, denn im Alter zehren wir dann davon, was wir dem Körper Gutes getan haben. Aber: Besser spät als nie! Denn auch wer erst mit den Jahren zu trainieren beginnt, hat gegenüber Nicht-Aktiven einen klaren Vorteil.“ Wie aber nun beginnen?

Wie ich in meinem Alter ins richtige Training starte

„Bewegung ist etwas Individuelles, jeder muss für sich selbst Fragen formulieren und die Antworten in Absprache mit Experten finden: Was ist die Norm? Was ist mein Ziel? Was braucht es, damit ich dorthin komme? Vor dem Training ist auf jeden Fall ein Check beim Internisten empfehlenswert, um Grunderkrankungen auszuschließen“, regt Sadil an. „Gehen, Nordic Walking, Tanzen und Schwimmen, alles ist gut, aber eher gemäßigt, außer man ist anderes gewöhnt. Man kann alles machen, man muss es nur mit Verstand betreiben.“ Bestehen bereits strukturelle Schäden, zum Beispiel nach einer Knie- oder Hüft-OP, steigen die meisten Patienten über eine Therapie ins Trainingsprogramm ein. „Dabei darf aber eines nicht außer Acht gelassen werden: Nicht der Therapeut macht gesund oder kann das Ziel erreichen, dafür ist man immer selbst verantwortlich!“, gibt der Bewegungsexperte zu bedenken.

Mehr Lebensjahre bei guter Gesundheit

Bestimmte altersbedingte Körpermerkmale können also durch regelmäßige Bewegung, gezieltes Training sowie eine gesunde, ausgewogene Ernährung bis ins hohe Alter verbessert oder stabil erhalten werden, beispielsweise Blutdruck, Körpergewicht oder Insulinempfindlichkeit und nicht zuletzt die Beweglichkeit selbst. Notiz am Rande: Auch allgemeines Erkrankungsrisiko und Aussehen werden dadurch positiv beeinflusst – die Lebensqualität und die Chancen, mehr Jahre in guter Gesundheit zu leben, steigen.

Veranstaltungstipp:

Klinikum Wissensforum Fokus: Gesund ins Alter

Wann: 19. September 2019, 18 Uhr (Einlass ab 17:15 Uhr)

Wo: Klinikum Wels-Grieskirchen, Standort Wels, Festsaal

Wer körperlich und geistig fit bleiben will, ist am besten das ganze Leben lang in Bewegung. Dazu beantworten die Spezialisten für Altersmedizin Ihre individuellen Fragen beim Klinikum Wissensforum Fokus: Gesund ins Alter am 19. September in Wels.

Statements und Bilder:



Prim. Dr. Viktor Sadil, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation, Klinikum Wels-Grieskirchen

© Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

„Auch die Abnahme der Muskelmasse beginnt bereits Mitte Dreißig. Sie reduziert sich anfangs jährlich um etwa ein Prozent, im Alter verläuft der Prozess schneller.“

„Einerseits fehlt es älteren Menschen dann an Kraft, andererseits steigt auch das Risiko für Stürze. Dies führt oftmals zu Brüchen, denn mit dem Abbau des Muskels verliert auch der Knochen an Substanz. Wer sich viel bewegt und ausgewogen ernährt, kann diesen Prozess bremsen.“

„Bewegung ist etwas Individuelles, jeder muss für sich selbst Fragen formulieren und die Antworten in Absprache mit Experten finden: Was ist die Norm? Was ist mein Ziel? Was braucht es, damit ich dorthin komme? Vor dem Training ist auf jeden Fall ein Check beim Internisten empfehlenswert, um Grunderkrankungen auszuschließen.“

„Gehen, Nordic Walking, Tanzen und Schwimmen, alles ist gut, aber eher gemäßigt, außer man ist anderes gewöhnt. Man kann alles machen, man muss es nur mit Verstand betreiben.“

„Dabei darf aber eines nicht außer Acht gelassen werden: Nicht der Therapeut macht gesund oder kann das Ziel erreichen, dafür ist man immer selbst verantwortlich!“



Christine Spindler, Leiterin Medizinisch-Technisches Personal der Physikalischen Medizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

© Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

„Unser Bewegungsapparat besteht aus vielen einzelnen Komponenten, wie etwa Nerven, Muskeln, Sehnen, Bändern, Knochen und Gelenken.“

„Um unsere Leistungsfähigkeit ein Leben lang zu erhalten, bedarf es mehrerer Voraussetzungen – etwa Schmerzfreiheit, Muskelkraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer.“

„Die Gelenke sind durch Knorpel verbunden. In den Knorpeln befindet sich eine Masse, die durch die Bewegung wie von einem Schwamm eingesogen bzw. ausgepresst wird. So bleiben die Gelenke schmerzfrei. Deshalb ist Bewegung so lebenswichtig, ansonsten werden die Gelenke steif.“

„Erforderlich ist letzten Endes nur die Bereitschaft, etwas dafür zu tun.“

„Wichtig ist, in der Jugend zu beginnen, denn im Alter zehren wir dann davon, was wir dem Körper Gutes getan haben. Aber: Besser spät als nie! Denn auch wer erst mit den Jahren zu trainieren beginnt, hat gegenüber Nicht-Aktiven einen klaren Vorteil.“



Im Alter zehrt der Körper davon, was wir ihm in jungen Jahren Gutes getan haben. Am besten ist: lebenslanges Training.

© Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Weiterführende Informationen

Das biologische Alter kennen

Bestimmte körperliche Messwerte eines Menschen beschreiben den Gesundheitszustand und geben auch einen Hinweis auf das biologische Alter. Die in medizinischen Untersuchungen gemessenen Werte können dem Altersdurchschnitt entsprechen oder besser bzw. schlechter sein.

Hinweisgebende Faktoren sind:

- Muskelmasse (Kraft),
- Sauerstoffaufnahme (Ausdauer)
- Körperfettanteil und
- Knochendichte

Durch regelmäßiges Training, gesunde Ernährung und eine ausgewogene Energiebilanz können die körperliche Leistungsfähigkeit bzw. die jeweiligen Werte positiv beeinflusst werden. So ist es möglich, dass ein gut trainierter 50-Jähriger bessere Werte hat als ein untrainierter 30-Jähriger.

Damit der Knochen nicht abbaut

Neben verschiedenen medikamentösen Therapien, die in den Knochenstoffwechsel eingreifen und eine Verlangsamung des Knochenabbaus sowie einen verbesserten Knochenaufbau bewirken, wirkt Bewegung sowohl in der Vorbeugung als auch bei der Behandlung von Osteoporose. Regelmäßiges Training baut nicht nur Muskeln auf, sondern Druck- und Zugbelastungen regen auch den

Knochenstoffwechsel effektiv an. So kann der weitere Knochenabbau verhindert und neuer Knochen aufgebaut werden. Deshalb sind in der Osteoporosebehandlung auch Physiotherapie und gezieltes Training unverzichtbare Bestandteile. Aber nicht nur durch Bewegung, sondern auch über die Aufnahme von Kalzium und Vitamin D kann die Knochendichte positiv beeinflusst werden. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und die Einnahme von Kombinationspräparaten werden bereits bei Osteopenie, der Vorstufe der Osteoporose, empfohlen.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.800 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 88.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Rückfragen an:

Mag. Renate Maria Gruber, MLS, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93270, Mobil: +43 699 1492 3270

E-Mail: renate.gruber@klinikum-wegr.at