



## *Wo lauern medizinische Risiken und Gefahren ?*

*Sport ist in den meisten Fällen gut für die Gesundheit, aber eben nicht immer.*

# Sport im Alter



***Sportbezogen*** lässt sich ***Altern*** als die Summe aller biologischen, psychologischen und sozialen Veränderungen bezeichnen, die nach Erreichen des Erwachsenen- und Überschreiten des Höchstleistungsalters zu einer allmählichen Abnahme der psycho-physischen Anpassungs- und Leistungsfähigkeit des Individuums führt.



Was können wir tun, um gesund und aktiv zu altern?

## *Sport und Bewegung!*

Die WHO empfiehlt ein Pensum von 5000 Schritten (etwa 4000 Meter) sowie **eine körperliche Aktivität von mindest 2,5 Stunden in der Woche.**

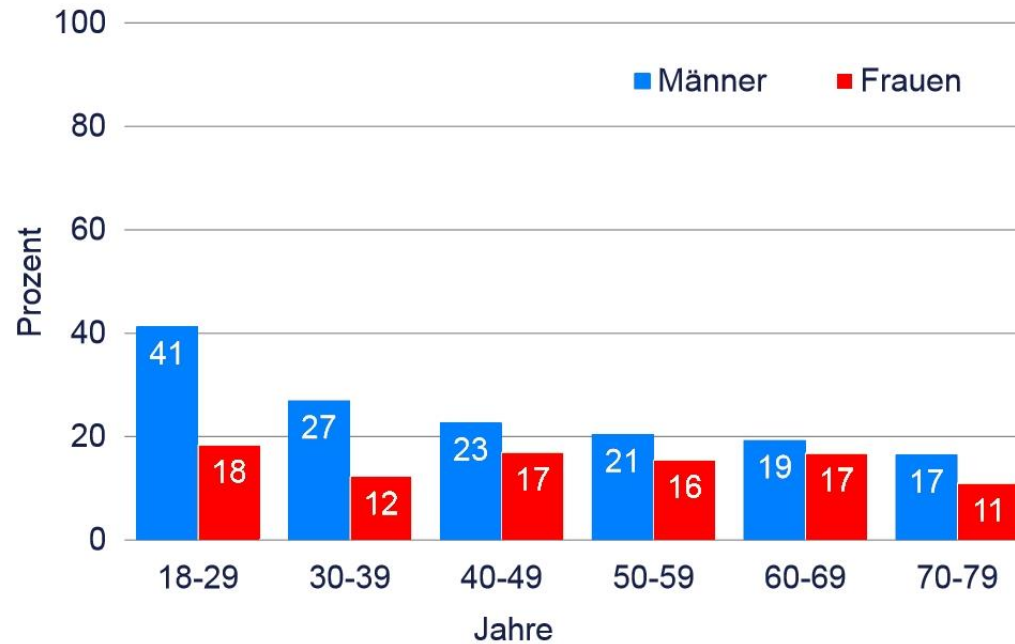
*Wir wollen nicht nur alt werden, wir wollen erfolgreich altern!*

# Sport im Alter



## Körperliche Aktivität von mind. 2,5 Std. / Woche

(Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation)



Quelle: Robert Koch-Institut Berlin



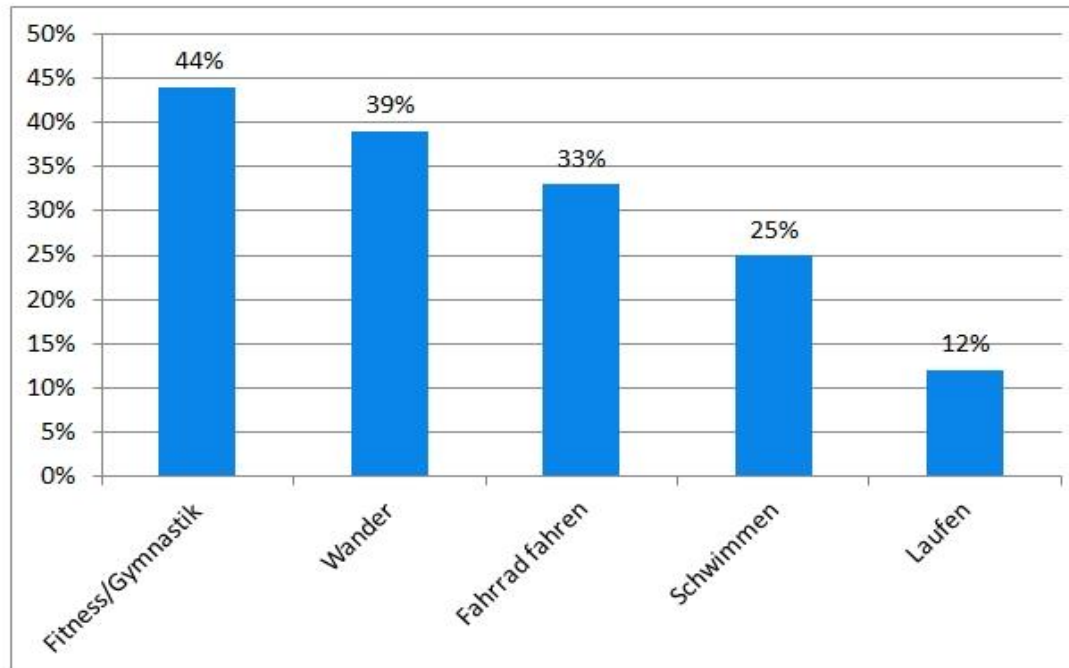
## Welche Sportart ist für Senioren die Richtige?

Neben dem Radfahren, dem Schwimmen, dem Joggen, der Gymnastik oder einem Teamsport im Verein und dem Training im Fitnessstudio, sollten auch Aktivitäten des Alltags, wie Haus- und Gartenarbeit oder einfaches Spaziergehen nicht unterschätzt werden, da auch sie eine wichtige körperliche Betätigung darstellen.

# Sport im Alter



## Beliebteste Sportarten von Senioren (65+) in Deutschland



Quelle: Forsa-Umfrage zu den beliebtesten Sportarten aus dem Jahr 2013 / Abb. Eigene Darstellung

# Sport im Alter



## *Was bewirkt Sport im Alter?*

- Übergewicht zu vermeiden
- das Risiko einiger Krebsarten zu verringern
- Schlaganfälle vorzubeugen
- das Risiko von Osteoporose zu verringern
- den Blutdruck zu senken
- Stoffwechselwerte zu verbessern
- die Gefahr an Demenz zu erkranken zu verringern
- die Gedächtnisleistung zu steigern
- die Muskulatur zu kräftigen



## ***Die sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung***

- Allgemeine und sportbezogene Anamnese
  - Krankengeschichte
  - Sportgeschichte
  
- Körperliche Untersuchung
  - Größe, Gewicht, BMI
  - Blutdruck
  - Herztöne, Carotisströmungsgeräusche
  - orthopädische Untersuchung
  
- EKG
  - EKG
  - Belastungs – EKG bei Sportlern über 45 Jahre





## Kontraindikationen

- Einschränkung der **Herz-Kreislauf**-Leistungsbreite auf organischer Grundlage (Angina-pectoris-Beschwerden schon in Ruhe bzw. bei mäßigen Belastungsstufen)
- **Lungenerkrankungen** mit stärkerer Belastung des kleinen Kreislaufs, (SpO<sub>2</sub>-Abfall)
- ausgeprägte **Blutdruck**steigerungen (systolisch > 200mmHg, diastolisch 120mmHg)
- Störungen des Herz-**Rhythmus** u. der Erregungsausbreitung im Herzmuskel
- alle **akuten Erkrankungen** der verschiedenen Organe (z.B. Grippe, Harnwegsinfekte)
- **chronische Lebererkrankungen**
- Niereninsuffizienz
- überstandener **Schlaganfall** (nach längerem Intervall ist Sport erlaubt)

# Sport im Alter



***Auf den Körper hören, statt ihn zu quälen!***

**„Schmerz** ist ein Indikator für **Entzündungen** und **Verletzungen** im Körper. Ignoriert man ihn, führt er unter Umständen zu chronischen Beschwerden.“



## *Training im Alter*

- ältere und alte Menschen sollten sich nur dann intensiv sportlich betätigen, wenn die sportliche Kontinuität von jüngeren Lebensabschnitten her gewahrt worden ist oder eine ärztliche Unbedenklichkeitsbestätigung vorliegt
- als Belastungsgrenze für die Trainingspulsfrequenz ist beim Anfänger bzw. Wiedereinsteiger  $180$  minus Lebensalter zu wählen
- mit einem 5mal pro Woche durchgeführten, 30 Minuten dauernden Ausdauertraining ist der größte gesundheitliche Effekt zu erzielen (langsamer Aufbau)



## *Training im Alter*

Bei einem optimal gestaltetem Übungsprogramm sollten

60% des Trainings der Ausdauerschulung

30% der Schulung von Beweglichkeit und Gewandtheit

10% der Kraftausdauerschulung gewidmet werden



***Fordern, nicht überfordern!***

**Verletzungsrisiken präventiv vorbeugen**



## Die verbreitetsten Verletzungen (absteigende Gewichtung)

Prellungen und Verstauchungen

Knochenbrüche und Verrenkungen

Muskel-, Sehnen- und Bänderverletzungen

Verletzungen an inneren Organen

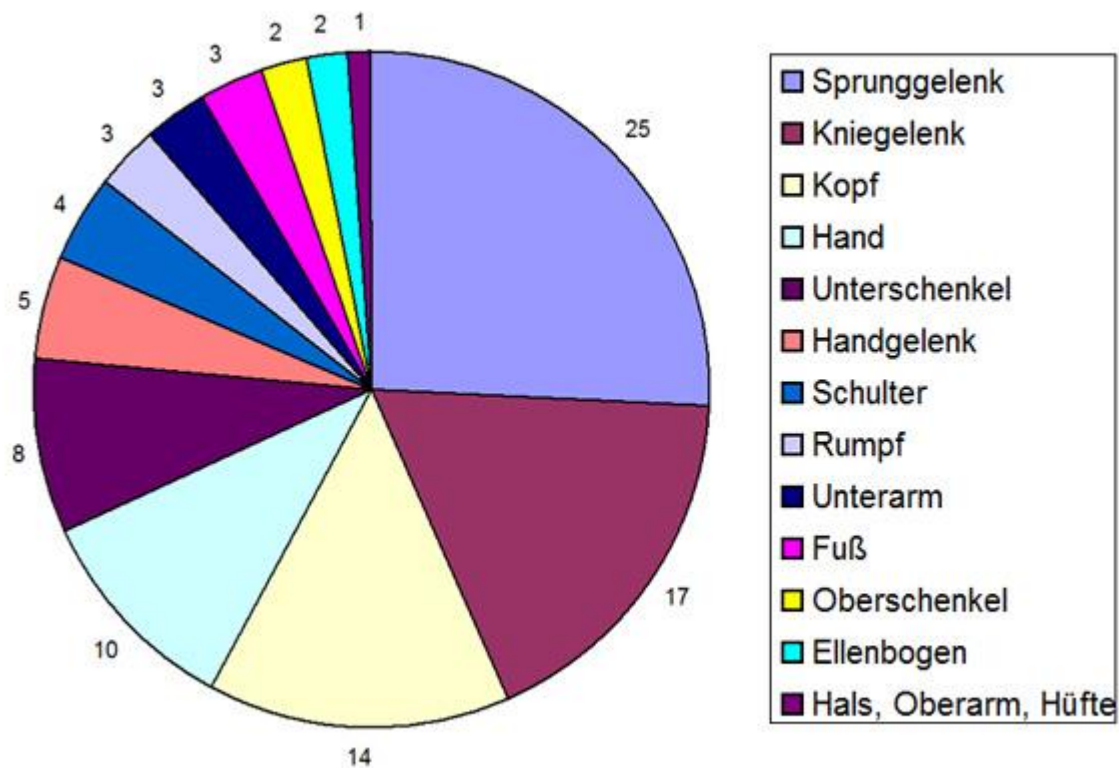
Gebissverletzungen

Verletzungen von Gehirn und Rückenmark

# Sport im Alter



Sportverletzungen - Häufigkeit nach Körperteilen in %



© www.100-gesundheitstipps.de

# Sport im Alter



Zu Beginn jeden Trainings steht die **Aufwärmphase**. Die Muskeln werden vorgewärmt und das Verletzungsrisiko gesenkt. Genauso muss die **Sportausrüstung** passen. Schuhe müssen gut sitzen, jedoch nicht drücken. Fahrräder müssen auf den Fahrer eingestellt werden, er muss eine entspannte Haltung einnehmen können. Für Sportarten, bei denen eine extreme Sturzgefahr besteht, muss **Schutzbekleidung** angelegt werden. Radfahrer und Skater brauchen einen Helm, Skater zusätzlich Handgelenks- Knie- und Ellenbogenschoner. **Joggingschuhe** brauchen eine gedämpfte Sohle. Sie fängt die harten Stöße ab, wenn der Sportler auf hartem Untergrund, wie zum Beispiel Asphalt, läuft. Diese Punkte gelten für Sportler jeden Alters. **Auch Senioren sollten sich auch daran halten**, um keine Unfälle zu erleiden.





## ***Geeignete Sportarten***

- > Spaziergehen, Wandern, Bergwandern (in ca. 1000m Höhe)
- > Laufen
- > Skilanglauf
- > Radfahren
- > Rudern
- > Schwimmen
- > Gymnastik
- > Kegeln
- > Rückschlagspiele (z.B. Tennis, Badminton) sind bedingt geeignet
- > Reiten (nach Vorerfahrung)

# Sport im Alter



Radfahren - ein Sport für ältere Menschen. In der Unfallstatistik steht es mit 4,5% im unteren Bereich.

© Stockbyte / Thinkstock

# Sport im Alter



***Körperliche Leistungsfähigkeit ist nicht alles –  
aber ohne körperliche Leistungsfähigkeit ist alles  
nichts!***

(in Anlehnung an einen **Aphorismus** SCHOPENHAUERS)

# Sport im Alter



**Noch Fragen?**