



Foto: Silvia Jansen | istock

# FÜR BEWEGUNG GIBT ES KEINE ALTERSBESCHRÄNKUNG

■ TEXT: Robert Rode →

**a**ls mich vor 14 Jahren meine älteste Klientin (82) um ein persönliches Training bat, war das noch ein Novum für Anfragen in diesem Alterssegment. Unter dem Motto „es ist immer zu früh aufzuhören und nie zu spät anzufangen“ begannen wir mit einem heilenden und später funktionserhaltenden und aufbauenden Training. Fern von Wasch-

brettbauch- oder Titelseitenambitionen ging es Irma nach einer Hüftoperation darum, für den Erhalt ihrer körperlichen Autonomie und Selbstbestimmung zu trainieren. Als Pharmazierätin und Leiterin von mehreren Wandergruppen war sie immer Anhängerin des lebenslangen Lernens, und Bewegung war für sie gleichbedeutend mit einem hohen Maß an Lebensqualität. Sie wollte weder rasten noch rosten.

Unsere umfassenden Trainingsmaßnahmen, Kraft, Beweglichkeits- und koordinatives Balancetraining griffen recht schnell. Postoperative Bewegungs- und Ausdauereinschränkungen, Gangunsicherheit und die Sorge um Stürze, gehörten bald der Vergangenheit an. Nicht nur im rehabilitativen Bereich, sondern generell zeigt sich in meiner Arbeit seit Jahrzehnten immer wieder: Regelmäßiges Training bewirkt und verändert immer etwas zum Positiven! Diese vielen sehr guten Erfahrungen in der Praxis werden heute durch die Wissenschaft und durch neuere Forschungsergebnisse untermauert. Durch die Bündelung



der Erkenntnisse ist seit geraumer Zeit ein Wandel des Bewusstseins – insbesondere bei der Altersgruppe 50+ – wahrzunehmen.

Heute wollen sich viele Menschen dieser Altersgruppe nicht mehr nur unter dem „Deckmantel Seniorensport“, Nachsorge oder Ergotherapie körperlich und geistig bewegen. Vielmehr streben heute viele „Golden Ager“ selbstbestimmt auf Berggipfel, brechen zu Weltreisen und Fotosafaris auf und bereiten sich auf einen Volkstriathlon vor. Dafür braucht es Gesundheit und Fitness, wofür viele heutzutage bereit sind zu investieren, zu trainieren und aktiv Anti-Aging zu leben. Es müssen dafür nicht die ganz hohen Hürden überwunden werden, um nachweislich die biologische Uhr langsamer ticken zu lassen und um auch im hohen Alter noch

Die Qualität in der Regelmäßigkeit von Bewegung spielt dabei eine viel entscheidendere Rolle, als mit einem leistungsorientierten „Schneller, Höher, Weiter“ die genetischen Grenzen aushebeln zu wollen. Durch Bewegung vermeiden hat jedenfalls noch niemand, in welchem Alter auch immer, seine Komfortzone und den Handlungsspielraum erweitert. Es gilt, das Vermeiden zu vermeiden! Nicht unerwähnt soll bleiben, dass regelmäßig beanspruchte Muskeln nicht nur wegen der Bewegungsumfangserweiterung, der Gelenkfunktionalität, dem besseren Gleichgewicht und einer guten Koordination glücklich machen. Denn Muskeln sind nicht nur bloße Kraftwerke, die lediglich für Bewegung zuständig sind oder in jüngeren Jahren manchmal der Schaustellung dienen.

„**DER GROSSE SPORT FÄNGT DA AN, WO ER LÄNGST AUFGEHÖRT HAT, GESUND ZU SEIN.**“

einen Zugewinn an Gesundheit zu erzielen. Überbordende „Kraftmeiereien“ oder Leistungssport sind da kontraproduktiv, denn wie Brecht schon richtig sagte: „Der große Sport fängt da an, wo er längst aufgehört hat, gesund zu sein.“

Sondern Muskeln sind vielfältig agierende Organe. Allerdings werden nur bei regelmäßiger Belastung der Muskeln biochemisch wirkende Botenstoffe, sogenannte „Myokine“ ausgeschüttet (aus griechisch „Mys“ = Muskel und

„kinema“ = Bewegung). Diese Botenstoffe sind noch nicht in allen Facetten erforscht, jedoch weiß man gesichert, dass sie im gesamten Körper die Energiebereitstellung und Gefäßerweiterung deutlich fördern. Darüber hinaus ist ein Punkt sehr erstaunlich: Myokine regen den Gehirnstoffwechsel an, das dopamine System und die Ausschüttung von „Glückshormonen“ werden gefördert!

Im Gegensatz dazu sind bei untrainierten Menschen diese „glücksbringenden Myokine“ deutlich weniger nachweisbar. Bei Krankheitsbildern wie Demenz und Depressionen, bei denen Symptome wie körperliche Inaktivität

bis zur Lethargie eine Rolle spielen, sind Myokine nicht messbar. Das sind alles gute Gründe, etwas zu tun, ob präventiv, heilend oder aufbauend.

Vor ca. 15 Jahren buchten Kunden einen Personal Trainer überwiegend aus Lifestyle-, Life-Work-Balance-, stressabbauenden oder gewichtsreduzierenden Gründen. Heute besteht meine Klientel auch aus Sportlern, die regelmäßig trainieren, um jenseits des „wohlverdienten Ruhestandes“ oder Rentenalters – ob als Manager(in), Schauspieler(in), Elektroingenieur(in) oder Apotheker(in) – mit Freude ihre Berufung weiter leben zu können. Das Ganze mit einer gehörigen Portion „Kraft durch Bewegung“ und folglich mehr Lebensqualität.

## Über den Autor



**ROBERT RODE** ([www.rorocoach.de](http://www.rorocoach.de) →)

ist Personal Trainer, Coach und Autor in Berlin. Seine Vita und vielfältigen Erfahrungen ermöglichen ihm, in seinen Coachings mit Führungskräften und Unternehmern körperliche und mentale Fitness zu verbinden.