

# Bewegung - im Alter die Wundermedizin!

„Bewegung ist das Zaubermittel gegen Alter, Krankheit, Depression!“ So lautet der neue Trend, ein Umdenken für Ärzte, die vor allem Senioren am liebsten zu Ruhe raten. Falsch! Aktivität hält Alterungsprozesse auf.

Ich erwische Harald Wally am Handy. - Wie bitte, das ist doch schädlich...? - „Wenn man es dauernd am Ohr hängen hat, aber: Zu Tod gefürchtet ist auch gestorben! Ewige Panik ist schlimmer für die Gesundheit als vermeintliche und tatsächliche Bedrohungen.“ - Erzähle über die physischen Vorteile sanften



Ohne Furcht im Handy-Strahlungsgewitter: Harald Wally.

Trainings für ältere Menschen! Wally: „Immer war klar, dass Bewegung Vorbeugung ist. Dass sie Heilungsprozesse fördert, wird

jetzt voll erkannt.“ Evolutionär sind wir Jäger und Sammler, deren Körper bei Bewegung am besten funktioniert. Die heutige hohe Lebenserwartung ist kein Gegenargument – die verdanken wir Medizin und besserer Ernährung. Gesünder aber sind



wir nicht als der Ötzi... Im zuviel ruhenden Körper stockt die Biochemie. So bei der Verdauung: sie wird träg, Gifte bleiben länger im Körper, ziehen Erkrankungen nach sich – von Gallenstein bis Dickdarmkrebs. In vielen anderen Berei-

chen findet ähnliches statt. Wobei der Begriff „Altern“ genau betrachtet werden muss – wir beschäftigen uns mit Falten und grauen Haaren, lassen aber das biologische Altern unberücksichtigt. Man kann es bremsen: Durch Bewegung! Schon 30

*Wir denken in oberflächlichen Kategorien, aber: Weder Falten noch glatte Haut sagen allzu viel über den Alterungsprozess des Menschen aus.*

*Fotomontage: Herbolzheimer*

Minuten schnelles Gehen am Tag wirken sich positiv aus. Und: Fitness lässt sich in jedem Alter aufbauen. Die Forscherin Maria Fiatarone „ließ zehn Frauen und Männer, die zwischen 87 und 96 Jahren alt waren..., acht Wochen lang mit Gewichten trainieren: Die Muskelmasse an den Oberschenkeln wuchs um zehn Prozent – was die Greise fast dreimal so kräftig machte“ (Der Spiegel, 5/30). In einem Fall bedeutete dies sogar: Baba, Gehhilfe!

Hier schwimmt die Linie zwischen Vorbeugung und Heilung, überschritten wird sie bei folgenden Forschungsergebnissen: Bei Rückenkranken, Rheumatikern und Arthritis-Patienten kann Muskelaufbau die medikamentöse oder operative Behandlung unnötig machen.

Extrem gefährdet ist das Herz. An der Uni Leipzig wurden zwölf Patienten mit Herzschwäche einem sechs-monatigen Training unterzogen – jeden Tag 20 Minuten Radfahren plus 60 Minuten Walking oder Ballspiele pro Woche. Dann wurden Gewebeproben entnommen und mit denen einer Gruppe passiver Herzpatienten verglichen – bei den „Sportlern“ hatte sich die Zahl der Radikalfängerenzyme gesteigert. Bewegung bekämpft die Krankheit auf der Ebene der Körperchemie!

Mehr dazu sowie Trainingsvorschläge für ältere Menschen im nächsten Heft. R. H.