

Brigitte

*Vorsicht,
Kopfkino*

*Glaub nicht alles,
was du denkst!*

» WIE
KANNST
DU MICH
LIEBEN,
MAMA? «

Bosniens
Kinder der
Gewalt

WANDERN
Vier Wege zum
Glück

**KÖSTLICHE
AROMA-
ALLIANZEN**
Aubergine in
Bestform

*Tolle
Schuhe!*

STIEFEL,
LOAFER, BOOTS...

WIE BEWEGUNG HILFT UND HEILT

*Auch wenig bringt viel:
Worauf es in jeder Lebensphase ankommt*

Nr. 20 / Mi 11. 9. 2019 / Deutschland 5,70 € / Österreich 5,95 €





N E N N T
E S N I C H T
S P O R T !

Klar, er ist gesund und so. Es gibt Leute, die lieben ihn.
BRIGITTE-Redakteurin Sonja Niemann hat dagegen
immer noch Probleme mit dem Wort. Für das, was das Laufen ihr
gegeben hat, gibt es keinen Ausdruck

89 Jahre

.. war Fauja Singh bei seinem ersten Marathon. Mit 100 dann wurde der britisch-indische Athlet 2011 in Toronto zum ältesten Marathonläufer der Welt. Weil er keine Geburtsurkunde hat, steht er allerdings nicht im Guinnessbuch. Heute soll Singh, mit inzwischen 108, nur noch spazieren gehen.

20 Min.

.. zügiges Gehen sorgen für eine erhöhte Hirnaktivität – und das für Stunden. In Tests stiegen Aufmerksamkeit und kognitive Leistungsfähigkeit.

Quelle:
University of Illinois

aussieht und keinerlei Schattenseiten, Charakterschwächen oder einen tragischen Hintergrund hat, weswegen die Marvel Studios auch niemals einen Film über sie machen würden. Man kann allenfalls noch über Details diskutieren, wie etwa ob statt der 10 000 Schritte, die man mindestens täglich zurücklegen soll, nicht auch 7500 reichen. Aber das Wesentliche ist: Wenn es ein Wundermittel gibt, das geistig und körperlich jung und gesund hält, ist es Bewegung, und nichts, wirklich nichts, reicht da ran.

Umgekehrt gilt allerdings auch: Wer einen sitzenden Job hat und in der Freizeit nur auf der Couch liegt, hat eher schlechtere Karten. Wenn Studien zufolge Menschen, die sich 150 bis 299 Minuten pro Woche moderat bewegen, ein um 31 Prozent geringeres Risiko haben, einen vorzeitigen krankheitsbedingten Tod zu sterben, heißt das nun mal auch, dass die, die sich gar nicht bewegen, das entsprechend höhere Risiko haben, eben nicht bei guter Gesundheit ein hohes Lebensalter zu erreichen. Da kann man noch so oft den 90 Jahre alt gewordenen Winston Churchill zitieren (der allerdings das ihm zugeschriebene „No Sports“ vermutlich nie gesagt hat und außerdem in jungen Jahren ein guter Fechter, Reiter und Polo-Spieler gewesen ist).

Nun ist die Tatsache, dass Leibesübungen (auch das ein schreckliches Wort) so unfassbar wichtig sind, eine wunderbare Nachricht für alle jene Menschen, die früher bei den Bundesjugendspielen immer die Ehrenurkunde gewonnen haben und auch jetzt noch liebend gern zum Training ihrer Volleyballmannschaft oder zum Crossfit gehen. Für diejenigen, die beim Schulsport immer als Letzte in die Volleyballmannschaft gewählt wurden und sich später als Erwachsene dann mal widerwillig im Fitnessstudio angemeldet haben, weil man ja „irgendwas machen muss“, um dann erst bocklos und später gar nicht mehr am Step-Aerobic teilzunehmen – für die ist die Nachricht erst mal nicht so gut. Also für Leute wie mich. Für Leute wie mich hat Sport ein gewisses Imageproblem. Und kein Mensch macht etwas auf Dauer, weil es vernünftig wäre und irgendwann in Zukunft eventuell Schlimmeres verhindert. Und erst recht nicht, wenn suggeriert wird, dass man neben dem

Ausdauertraining mindestens noch zweimal die Woche Kraft aufbauen müsste, und zwar auch in den Armen.

Ja: Viel Bewegung hilft mehr als wenig Bewegung. Zwischendurch mal ordentlich ins Schwitzen kommen bringt deutlich mehr, als ausschließlich spazieren zu gehen. Schwimmen und Yoga ist besser als nur Schwimmen, und nur Schwimmen ist besser als nur Yoga.

A

Aber alles, alles ist besser als nichts. Und es ist nie zu spät. Es gibt eine Untersuchung mit Männern Anfang 50, bei denen nach jahrelanger Inaktivität 24 Wochen moderates Joggen, Walken und Radfahren ausgereicht haben, um wieder auf ihre Ausdauerwerte von vor 30 Jahren zu kommen. Und das Gehirn verjüngt sich ebenfalls. Das zeigt sich selbst bei Labormäusen, die ihr ganzes bisheriges und für Mäuse langes Leben im Käfig verbracht hatten: Diejenigen, die auf ihre alten Tage doch noch ein Laufrad gestellt bekamen, schnitten nach 35 Tagen damit bei Lern-tests – es ging für die Tiere darum, eine Plattform unter einer Wasseroberfläche schnell wiederzufinden – erheblich besser ab als die Kontrollmäusegruppe, die weiterhin ohne Auslauf war.

Apropos Auslauf. Als ich mit dem Joggen anfang, gefiel mir daran vor allem, dass ich auf diese Weise neue Gegenden erkunden konnte. Wenn ich in einer fremden Stadt war, fragte ich Einheimische nach einer guten Laufstrecke, und so lernte ich die Stadt noch einmal ganz anders kennen als beim Abklappern der Sehenswürdigkeiten. Ein Laufband oder Runden ziehen auf einer Bahn finde ich langweilig. Schnell war ich nie, und jetzt werde ich eher noch langsamer. Aber es fällt mir leichter als früher, sehr lange Strecken im moderaten Tempo zu laufen, und ich bin meinem Körper dankbar, dass er mir das ermöglicht.

Andere dagegen lieben die Geselligkeit im Fußballverein, die Sinnlichkeit beim Tanzen, das Auspowern beim Kickboxen oder die Radfahrt ins Büro. Hauptsache, es macht Spaß. So viel, dass man es nicht Sport nennen sollte.



UND WIE VIEL BRAUCHE ICH?

Es gibt natürlich Sport, der fällt uns in jüngeren Jahren leichter, aber es ist nie zu spät. Jede Lebensphase hat ihre Besonderheiten, und es lohnt sich, sein Training darauf abzustimmen. Das Wichtigste aber ist: Machen Sie, was Ihnen Spaß bringt!

ab
25
Jahren

Abwechslungsreich trainieren, für eine optimale Basis sorgen

DIE SITUATION:

Wir sind körperlich auf der Höhe unserer Leistungskraft angekommen. Es fällt uns leicht, neue Bewegungsmuster zu erlernen, Trainingsreize zeigen schnelle Effekte.

WAS PASSIERT JETZT IN MEINEM KÖRPER?

Mit Mitte 20 steht es zum allerbesten: Die sogenannten Anti-Aging-Hormone DHEA, Melatonin und das Wachstums-

hormon Somatotropin sind reichlich vorhanden. Besonders Somatotropin ist wichtig. Als natürliches Dopingmittel sorgt es dafür, dass wir schnell Muskelmasse bilden. Und, fast noch besser, sie gar nicht erst abbauen, selbst wenn wir nicht trainieren.

„In diesem Alter tut man sich auch leicht mit hohen technischen Anforderungen und der Koordination“, sagt Prof. Albert Gollhofer vom Institut für Sport und Sportwissenschaft in Freiburg. Ob Kitesurfen oder Downhill-Mountainbiken, Inlineskaten oder Snowboarden – jetzt ist die Zeit, anspruchsvolle Sportarten auszuprobieren. Und das Beste: „Man profitiert im späteren Leben davon, da erlernte komplexe Bewegungsmuster sehr verhaltensstabil und auch in höherem Alter noch gut abrufbar sind.“ Herz-Kreislauf-System, Muskeln und Knochen reagieren

nun besonders gut auf Trainingsreize, in dieser Zeit legt man also den Grundstein für die spätere Fitness.

WAS KANN ICH TUN, UM IN FORM ZU BLEIBEN?

Joggen, Fußball, Kampfsport, Tango tanzen – ganz egal, Hauptsache, es macht Spaß! Neugierig bleiben und experimentieren lohnt sich: Könnte das ein Sport für mich sein, der gerade in mein Leben passt? Denn in diesem Alter legen wir auch langfristige Gewohnheiten fest und müssen herausfinden, wie sich Bewegung in den Berufsalltag integrieren lässt. „Die Sportart sollte man immer nach der persönlichen Neigung, nicht nach Vernunft aussuchen, damit man mit Spaß dabeibleibt. Ein Mix aus Kraft- und Konditionstraining ist aber ideal“, sagt Prof. Christine Graf vom Institut für ▶

Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln. Insgesamt 150 Minuten moderate Bewegung über die Woche verteilt oder intensives Training für 25 Minuten an drei Tagen pro Woche sollten es sein, um nicht nur den Zustand zu halten, sondern ein bisschen Power und Puste aufzubauen, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation. „Ich würde in dieses Pensum mindestens zweimal wöchentlich Krafttraining einplanen und die Gewichte so wählen, dass die Übungen zehn- bis zwölfmal wiederholt werden können“, rät Graf. Moderates Training bedeutet übrigens: ein bisschen ins Schwitzen kommen und sich währenddessen noch unterhalten können; intensiv heißt: richtig schwitzen und ordentlich schnaufen.

ab
35
Jahren

Trotz großer Belastungen Zeit für Sport einplanen, Stress gezielt abbauen

DIE SITUATION:

Diese Lebensphase ist auch als „Rush-hour des Lebens“ bekannt, oft fallen Familienplanung und erste Karriere-schritte hier hinein. Körperlich stecken wir die hohen Anforderungen meist noch gut weg, sollten aber Stresshormone gezielt durch Bewegung abbauen.

WAS PASSIERT JETZT IN MEINEM KÖRPER?

Bei Sportmuffeln geht es nun langsam los: Untrainierte Muskeln bauen weiter ab, Fettpölsterchen vergrößern sich. Und viele Frauen tragen nach einer Schwangerschaft sowieso noch einige Extra-pfunde mit sich herum. Prof. Albert Gollhofer hält diesen Lebensabschnitt für wegweisend, denn „in dieser anspruchsvollen Phase entscheidet sich oft, ob man eine lebenslange Bewegungs- oder eine Couchkarriere einschlägt.“ Ein hoher Stresshormonpegel bringt den Stoffwechsel aus der Balance, vor allem das

Hormon Cortisol begünstigt das Einlagern von Fett - sowohl äußerlich sichtbar als auch im inneren Bauchraum. Dieses sogenannte viszerale Fett ist gefährlich: Es steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen und Diabetes.

WAS KANN ICH TUN, UM IN FORM ZU BLEIBEN?

Den sogenannten „Stresspuffereffekt“ von Sport nutzen. Forscher stellten fest, dass ein trainierter Organismus weniger starke physiologische Stressreaktionen zeigt als ein untrainierter. Albert Gollhofer rät daher zu langem, moderatem Ausdauertraining mit circa 70, 80 Prozent der Maximalbelastung, etwa beim Walken, Radfahren oder Schwimmen, sodass nebenbei Luft zum Plaudern bleibt. Zweimal die Woche eine Stunde freischaufeln - dann hält man den normalen Alltags-wahnsinn gut durch. Und: „Möglichst jeden Einkauf zu Fuß erledigen und jede Treppe nehmen“, ergänzt Christine Graf. „Das ist das beste Po- und Oberschenkel-training überhaupt.“

ab
45
Jahren

Den verlangsamten Stoffwechsel auf Touren bringen, Problemzonen angehen

DIE SITUATION:

Kondition und Kraft schwächeln ohne Training nun deutlich. Es fällt uns immer schwerer, das Gewicht zu halten oder gar abzunehmen.

WAS PASSIERT JETZT IN MEINEM KÖRPER?

Da gibt es leider nichts zu beschönigen: Ab 45 werden Stoffwechselprozesse nochmals deutlich gedrosselt. Mit dem Effekt, dass eine 50-jährige Frau bei gleichem Gewicht fast doppelt so viel Fettgewebe hat wie eine 30-jährige. „Wer so weiterlebt wie bisher, Ernährungs- und Bewegungsverhalten nicht an den verringerten Grundumsatz anpasst, wird

automatisch an Gewicht zulegen“, so Experte Gollhofer. Durch Muskelabbau und beginnende Hormonumstellung mit Einsetzen der Wechseljahre verliert der Körper außerdem an Stabilität. „Vor allem der Rumpf bereitet untrainiert Probleme, Rückenschmerzen treten nun besonders häufig auf“, so der Experte.

Die gute Nachricht lautet aber: Man kann sich bis ins hohe Alter fit und gesund halten und sein Leben aktiv genießen - mit Trainingsreizen, die den Körper herausfordern, damit er sich anpasst und besser wird.

WAS KANN ICH TUN, UM IN FORM ZU BLEIBEN?

Regelmäßig bewegen und vor allem die Muskeln stärken. Die Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Elke Zimmermann von der Universität Bielefeld empfiehlt ein regelmäßiges Krafttraining, bei dem gezielt gegen Widerstand trainiert wird. Sie rät zu hohen Gewichten, mindestens zweimal pro Woche, um den Körper herauszufordern. Um die Lunge zu stärken, seien Laufen, Radfahren oder Schwimmen bei hoher Intensität sinnvoll, am besten auch zweimal pro Woche.

„Gerade für den Knochenstoffwechsel ist stetige Bewegung so wichtig, um Osteoporose vorzubeugen“, sagt Sportmedizinerin Graf. „Da profitieren Frauen dieser Altersgruppe enorm von Krafttraining, da es einen starken Impuls auf die Knochen gibt.“ Albert Gollhofer rät, vor allem die Rumpfmuskeln zu trainieren, zum Beispiel mit Pilates. Das wirkt auch einer gebeugten Haltung und Rückenschmerzen entgegen. Genau wie übrigens Yoga oder Mobilitätstraining für eine bessere Beweglichkeit. Wer länger mit Sport pausiert hat, startet am besten entspannt, zum Beispiel mit Walken oder Schwimmen. Lassen Sie sich aber Sicherheitshalber ärztlich durchchecken, falls Sie jahrelang komplett inaktiv waren.

Wichtig für alle, die eh schon immer Sport gemacht haben: Ab jetzt kommt es auch auf die Vielfalt an und damit auf ein ganzheitliches Training von Kraft, Beweglichkeit, Kondition und Koordination. ▶



Die hormonelle Umstellung verkraften, ab und zu aus der Puste geraten

DIE SITUATION:

Wir stehen noch mitten im Leben, werden gelassener, was unsere Figur betrifft. Der Umschwung der Wechseljahre kann uns allerdings ganz schön zusetzen.

WAS PASSIERT JETZT IN MEINEM KÖRPER?

Erste Wehwehchen, meist Abnutzungerscheinungen an Knochen und Gelenken, schmälern nun häufiger die Lust an der Bewegung. „Die weiblichen Sexualhormone reduzieren sich, die Muskulatur bildet sich weiter zurück“, sagt Albert Gollhofer. Fettdepots verlagern sich spätestens jetzt häufig von Schenkeln und Hüften zum Bauch. Hinzu kommt: Durch den Hormonmangel werden knochenabbauende Zellen aktiviert, Knochenmasse bildet sich zurück. Sportarten mit abrupten Stopp-Bewegungen wie beim Tennis oder starken Belastungsphasen wie beim Handball sind für schlecht Trainierte dieser Altersgruppe eher weniger geeignet. Gut zu wissen: Wer weiter Sport treibt, kann aber auch jenseits der 55 noch körperlich sehr fit sein – fitter als manche bewegungsmuffelige 35-Jährige.

WAS KANN ICH TUN, UM IN FORM ZU BLEIBEN?

Kraft und Ausdauer aufbauen. „Ein gutes muskuläres Profil verbessert insgesamt die Energiebilanz des Körpers“, sagt Sportwissenschaftler Gollhofer. Sein Kollege Prof. Dr. Ingo Froböse rät: „Um den altersbedingten Abbau der Muskulatur, die Sarkopenie, zu bremsen, müssen wir die Art des Trainings verändern. Die Muskeln, Knochen und Sehnen brauchen Reize, um nicht zu verkümmern. Wir müssen vor allem auch die schnellen Muskelfasern beanspruchen, also Gewichte nehmen oder intensiver trainieren.“

WICHTIG ZU WISSEN:

Für die vollständige Regeneration nach einer Sporteinheit braucht Ihr Körper nun etwas länger als vor zwanzig Jahren: etwa 48 Stunden nach einer Ausdauer-einheit, bis zu 72 Stunden nach einer Kraftsession. Fühlen Sie sich nach zwei Tagen immer noch abgeschlagen, haben Sie sich zu viel zugemutet und sollten längere Pausen einplanen.

Da in diesem Alter auch die Gefahr einer Diabeteserkrankung steigt, kann man Ausdauertraining nutzen, um eine drohende Insulinresistenz abzuwenden. Zwei Einheiten pro Woche moderates Cardiotraining (Radfahren, Walking, Laufen, Schwimmen) reichen – zusätzlich zum Muskeltraining – aus. Christine Graf empfiehlt außerdem Tai-Chi oder Yoga, wenn Ihnen Wechseljahresbeschwerden wie Nervosität oder Hitzewallungen sehr zu schaffen machen.



Stark bleiben, nicht die Balance verlieren

DIE SITUATION:

Muskeln werden weniger, die Gefahr von Stürzen steigt. Mit der Rente verändert sich außerdem das Leben noch einmal grundlegend – und es entsteht wieder mehr Raum für tägliche Bewegung.

WAS PASSIERT JETZT IN MEINEM KÖRPER?

In Sachen Muskeln überwiegen nun die Abbauprozesse. Zahl und Größe der Muskelfasern nehmen ab, Fett- und Bindegewebe wird eingelagert. Der Verlust an Muskelkraft verdoppelt sich ab 60 auf etwa drei Prozent pro Jahr. Das liegt an Altersprozessen, aber auch an mangelnder Bewegung und einer Unterversorgung mit Proteinen. Denn hier haben ältere Menschen einen erhöhten Bedarf. Trotzdem reagiert der Körper bis ins hohe Alter weiterhin auf Trainingsreize, wenn auch nicht mehr so stark. In der PACE-Studie mit Marathonteilnehmer*innen war ein Viertel der Läufer*innen zwischen 65 und 69 Jahren schneller als die

Hälfte der 20- bis 54-Jährigen, jede*r Vierte der Älteren hatte überhaupt erst vor fünf Jahren mit dem Training begonnen. Zu viel Ehrgeiz allerdings schadet: „Man sollte sich vom Challenge-Gedanken langsam verabschieden und akzeptieren, dass der Körper sich verändert. Es ist nicht gut, wenn man zu viel will“, sagt Ingo Froböse. Je älter wir werden, desto wichtiger wird die körperliche Fitness auch für die geistige: Laut einer Studie der Universität Illinois erkranken Menschen ab 65 seltener an Alzheimer, wenn sie wöchentlich mindestens 15 bis 30 Minuten sportlich aktiv sind.

WAS KANN ICH TUN, UM IN FORM ZU BLEIBEN?

Weiterhin regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining mit ausreichend Regeneration (siehe ab 55). Bei Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder Gelenkproblemen sollten Einsteigerinnen allerdings erst mit ihrer Ärztin Rücksprache halten. Achten Sie außerdem auf ausreichend Proteine, die Bausteine unserer Muskeln: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät ab 65 zu einer täglichen Zufuhr von 1,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht (zum Vergleich: Die Empfehlung für Erwachsene von 19 bis 65 Jahren beträgt 0,8 Gramm).

Gleichgewichtstraining wird jetzt ebenfalls wichtiger und lässt sich auch in den Alltag einbauen: Stellen Sie sich beim Zähneputzen auf ein Bein oder machen Sie einbeinige Kniebeugen. „Wenn unsere Gleichgewichtsfähigkeit gut ausgebildet ist, haben wir eine bessere Körperhaltung und ein besseres Bewegungsgefühl. Das beugt Verletzungen vor“, sagt der Sportwissenschaftler Dr. Volker Nagel von der Universität Hamburg. „Viele Stürze können vermieden werden.“ Und selbst wenn: Sportliche Senior*innen fallen glimpflicher und erholen sich nach Knochenbrüchen schneller.

TANJA ECKES, DANIELA STOHN