



Emma Moore/Posaune

Bleiben Sie die Jahrzehnte hindurch in Bewegung

Aus Freude an einem längeren Leben finden Sie heraus, wie körperliches Training Ihnen zugutekommt, wenn Sie älter werden.

- Jorg Mardian
- [05.08.2020](#)

Das Gesetz der Trägheit schreibt vor, dass ein in Bewegung befindlicher Körper in Bewegung bleibt. Das gilt auch für den menschlichen Körper: Bleiben Sie in Bewegung, wenn Sie älter werden und Sie werden Ihre Kraft und Vitalität behalten.

Jahrtausende lang mussten wir Menschen uns bei unserer Arbeit bewegen – für unsere Fortbewegung, unsere Freizeit, ja sogar schon, um Wasser zu holen. Aber die neuesten Generationen haben unsere Gesellschaft so eingerichtet, dass wir unsere Körper kaum noch bewegen müssen: Wir sitzen zu Hause, sitzen in der Schule, sitzen im Urlaub, sitzen beim Essen und wir sitzen, während wir zur Arbeit fahren. Die meisten von uns brauchen sich im täglichen Leben kaum noch zu bewegen. Ein in Ruhe befindlicher Körper neigt dazu, in Ruhe zu bleiben. Und wenn junge oder alte Körper, die für die Bewegung gemacht sind, sich nicht bewegen, verlieren sie an Kraft und Stärke.

Weniger als ein Viertel aller Amerikaner haben so viel Bewegung wie mindestens empfohlen wird. In weniger als zwei Generationen hat die körperliche Bewegung um 32 Prozent abgenommen. In dem Bericht der Nationalen Gesundheitsinstitute heißt es, dass chronische Krankheiten in direktem Zusammenhang mit mangelnder körperlicher Aktivität stehen. Wenn Sie aktiv bleiben, wird das nicht nur Ihre Lebensqualität steigern, sondern auch das Risiko einer schweren Krankheit um 50 Prozent und das Risiko eines frühen Todes um etwa 30 Prozent verringern.

Das Zentrum für die Kontrolle von Krankheiten und Vorsorge (CDC) empfiehlt mindestens 150 Minuten Krafttraining und kardiovaskuläre Tätigkeit pro Woche. Nutzen Sie die folgenden Ratschläge, um die Jahrzehnte hindurch motiviert und aktiv zu bleiben.

In der Kindheit

Das CDC empfiehlt für Kinder jeden Tag 60 Minuten mäßiger bis starker Aktivität. Leider wurde die Bewegung größtenteils durch das Sitzen vor Bildschirmen ersetzt. Die Amerikanische Akademie für Kinderheilkunde berichtet, dass nur 5,3 Prozent der amerikanischen Kinder jeden Tag so viel Bewegung hat, wie empfohlen wird. Wenn Sie also Kinder haben, die verglichen mit anderen Kindern schon aktiv sind, könnte es trotzdem sein, dass sie für ihre optimale körperliche und geistige Gesundheit eigentlich sogar noch aktiver werden müssten.

Kleinen Kindern sollte es erlaubt sein, viel und frei zu spielen, wobei auf Spaß, Erkundungen und Experimentieren besonders viel Wert gelegt werden sollte. Wenn die Kinder dann schon größer sind, kann Fußball spielen und Schwimmen helfen, ein hohes Niveau von gesunder Aktivität beizubehalten.

20-30 Jahre alt

In den Zwanzigern sollte man viel Energie und ein niedriges Körpergewicht haben. Sie sollten in der Lage sein, ein anstrengendes Training zu absolvieren und sich körperlich starken Anforderungen zu stellen. Vermeiden Sie Verletzungen; Sie sollten aber wissen, dass die Kraft Ihr bester Freund ist. Konzentrieren Sie sich fünf Tage in der Woche auf eine Kombination von kardiovaskulären Übungen und einem Training mit Gewichten und Hanteln. Fordern Sie Ihr Herz-Kreislauf-

System und alle größeren Muskelgruppen heraus und schaffen Sie so eine gute Grundlage Ihrer Gesundheit für die späteren Jahre Ihres Lebens.

30-40 Jahre alt

Die Anforderungen der Familie und der Karriere werden höher und es wird Ihnen oft schwerfallen, die gesunde körperliche Bewegung mit Ihrem Zeitplan in Einklang zu bringen. Bei einer Studie der Zeitschrift *Muskeln, Bänder und Sehnen* kam heraus, dass in den folgenden Jahrzehnten eine ständige Abnahme der Muskel- und Knochenmasse stattfindet – und zwar alle zehn Jahre um 16 bis 40 Prozent. Es werden immer geringere Mengen Ihrer natürlichen menschlichen Wachstumshormone ausgeschüttet und das bedeutet einen reduzierten Stoffwechsel und eine Zunahme des Körpergewichts und des Fettanteils.

Wenn Sie unter Zeitdruck leiden, kann weniger mehr bedeuten. Gewöhnen Sie sich an das sogenannte Zirkeltraining, dass Widerstandstraining mit Herz-Kreislauf-Elementen kombiniert, um die Fettverbrennung auf einem hohen Niveau zu halten. Kurze, aber intensive Zirkel mit Druck, Zug, Kniebeugen und Kreuzheben bauen Muskulatur auf, während die kardiovaskuläre Kondition mit hochintensivem Intervall-Training beibehalten wird.

40-50 Jahre alt

In diesem Jahrzehnt ändert sich die Hormonausschüttung und der Stoffwechsel verlangsamt sich noch mehr. Vor nicht allzu langer Zeit empfahlen die Ärzte den Leuten noch, weniger intensiv zu trainieren, wenn sie dieses Alter erreichten, weil sie dachten, es würde das Herz zu sehr anstrengen.

Inzwischen weiß man mehr über dieses Thema, aber Tatsache ist, dass in diesem Alter eine Erholung schwerer fällt und Fortschritte langsamer gemacht werden als im Alter zwischen 20 und 40 Jahren. Wenn man zwischen 40 und 50 trainiert, sollte man 1) bei jeder Session Dehnübungen machen, 2) die gesamte Trainingszeit zu gleichen Teilen in Krafttraining und Herz-Kreislauftraining aufteilen und 3) hören Sie auf Ihren Körper und reduzieren Sie die sehr harten Trainingseinheiten, falls nötig.

Das Cross-Training, bei dem anaerobische Elemente (funktionelle Kraft- und Widerstandsübungen) mit aerobischen (kardiovaskulären) Elementen kombiniert werden, bietet Ihnen einen stetigen Wechsel und eine höhere Intensität. Trainieren Sie jetzt hart; andernfalls müssen Sie Ihre Anstrengungen im nächsten Jahrzehnt verdoppeln, um den gleichen Gesundheitszustand beizubehalten (Wholelifechallenge.com)

Zwischen 50 und 60 alt

In diesem Alter beginnen sich größere physische und psychologische Veränderungen bemerkbar zu machen. Ihre Bänder und Sehnen werden weniger geschmeidig, die Muskeln werden schwächer und man verletzt sich leichter. Auf Grund dessen und auch wegen anderer Faktoren ist es vielleicht weniger reizvoll, überhaupt zu trainieren, was auch der Grund dafür ist, dass 41 Prozent der Leute im mittleren Alter es nicht einmal schaffen, einmal im Monat zehn Minuten spazieren zu gehen.

Sie müssen mehr tun als nur das! Beginnen Sie mit Aufwärmübungen, um Ihre Muskeln auf das Training vorzubereiten und Verletzungen der Gelenke zu vermeiden. Steigern Sie behutsam die Intensität ihrer Aktivität – vielleicht durch leichtes Joggen, Rad fahren, Schwimmen oder kurze Krafttrainingsübungen. Achten Sie auf Fitness, Verletzungen und die individuell unterschiedliche Fähigkeit, mit Stress umzugehen, aber halten Sie ein gutes Intensitätsniveau, wenn Sie können.

Zwischen 60 und 70

In diesem Jahrzehnt nimmt die Muskelmasse leichter ab, das Gewicht nimmt leichter zu, die Haltung verschlechtert sich und man kann chronische Krankheiten bekommen. Sie denken vielleicht, es sei zu spät um anzufangen, aber die Fähigkeit des Körpers, von körperlicher Aktivität zu profitieren, kennt kein Ablaufdatum. Jedes Training, mit dem Sie jetzt beginnen, wird Ihnen einen realen, messbaren und fast unmittelbaren Nutzen bringen.

Harvard Health sagt, dass sie immer noch fünf Tage pro Woche Übungen machen müssen. Bewegen sie sich, auch wenn es zunächst nur zügige Spaziergänge sind. Gehen Sie über zu einem Verhältnis von 60 zu 40 zwischen moderater aerobischer Aktivität und Widerstandstraining. Das mag entmutigend erscheinen, aber konzentrieren Sie sich einfach darauf, sich in Form zu halten, indem Sie die angemessenen Gewichte benutzen und mit gesundem Menschenverstand trainieren. Das wird auch Ihrer Knochengesundheit nützen, Ihre generelle Stärke erhalten und Ihnen langfristig Unabhängigkeit schenken.

70 und darüber

Auch wenn Sie über 70 sind, ist Training immer noch Ihre beste Investition. Je älter Sie sind, desto mehr wird es ihnen nützen, in Bewegung zu bleiben. Das gilt ganz besonders für Gebrechlichkeit und Stürze, die Erhaltung der kognitiven Funktionen und die Verhütung von chronischen Krankheiten.

Konzentrieren Sie sich auf die Erhaltung der Knochendichte – schon wegen des erhöhten Sterberisikos nach einer

Hüftfraktur. Regelmäßiges Training kann diese Gefahr durch den Aufbau stärkerer Knochen und Muskeln verringern.

Bevor Sie anfangen, holen Sie sich Rat bei einem Trainingsexperten – besonders wenn Sie unter chronischen Krankheiten leiden. Steigern Sie am Anfang Ihr Training nach und nach, vielleicht mit einem kräftigenden Wanderprogramm oder einem Fitnessprogramm für Senioren. Wenn Sie wackelige Knie haben, versuchen Sie es mit Schwimmen anstatt zu wandern. Wenn Sie mit Ihrer Mobilität zu kämpfen haben, sehen Sie auf eldergym.com nach – dort gibt es ausgezeichnete Online-Übungen, die Sie auch zu Hause machen können.

Einem unbewegten Körper fällt es leicht, unbewegt zu bleiben. Aber Ihr Körper ist dafür geschaffen, sich zu bewegen! Ganz egal, wie alt Sie schon sind, fangen Sie an, sich mehr zu bewegen und arbeiten Sie sich hoch bis zu der optimalen Kombination für Ihr Alter. Ihr Weg zur besseren Gesundheit beginnt mit diesem ersten Schritt.