



**Gesundheitsziel Bewegung:** Wer beispielsweise bisher gar keine Bewegung gemacht hat, kann dieses Gesundheitsziel erreichen, in dem er es schafft innerhalb von 6 Monaten gelegentliche Bewegung im Ausmaß von 1.000 kcal pro Woche in den Alltag einzubauen.

# fit bis ins hohe alter

**Wer sich wenig bewegt, hat ein stark erhöhtes Risiko für eine ganze Reihe von Krankheiten. Doch erfreulicherweise ist es nie zu spät, mit sportlicher Bewegung anzufangen. Die SVA unterstützt Sie dabei.**

Stellen Sie sich ein Medikament vor, das gegen Bluthochdruck, koronare Herz-erkrankungen, Typ-2-Diabetes und andere Zivilisationskrankheiten wirkt. Es beugt verschiedenen Krebsarten vor, darunter Brust-, Prostata- und Darmkrebs, schützt vor Depression und Alzheimer und verhindert, dass wir früher als nötig zum Pflegefall werden. Ganz ohne Nebenwirkungen.

Solch ein Wundermittel gibt es tatsächlich. Rezeptfrei und gratis, wo immer Sie gerade sind: Regelmäßige Bewegung hält das Wunderwerk Körper in Balance und ist die wirksamste Anti-Aging-Medizin. Und dennoch wird dieses hervorragende „Medikament“ selten genutzt. Immer mehr Österreicherinnen und Österreicher bewegen

sich immer weniger. Etwa 50 Prozent von ihnen sind weniger als 40 Minuten pro Tag in Bewegung, nur etwa 15 Prozent mehr als 60 Minuten – eingerechnet die Wege zum Lift und zum Kaffeeautomaten.

Die Folge sind Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Adipositas (Fettsucht); Muskelschwund im Alter ist der häufigste Grund für Pflegebedürftigkeit. „Noch steigt das Durchschnittsalter in Österreich an, etwa um ein Jahr alle sechs Jahre, doch dieser Trend könnte sich bald umkehren“, warnt Prof. Dr. Paul Haber, Leiter der Abteilung Sport- und Leistungsmedizin an der Universitätsklinik für innere Medizin. „Aus den USA erreichen uns

besorgniserregende Zahlen: Aus den übergewichtigen Kindern werden kranke Erwachsene. Die heute dort heranwachsende Generation wird eine kürzere Lebenserwartung haben als ihre Eltern.“

## **Energiebilanz**

Tatsächlich ist bei Übergewicht nicht in erster Linie das Essen, sondern eine nicht ausgeglichene Energiebilanz die Ursache. „Schon eine kleine Veränderung der Gewohnheiten kann eine große Wirkung haben“, rechnet Prof. Haber vor. „Wenn jemand etwa an fünf Tagen die Woche zwei zusätzliche Pausen macht und dabei jeweils eine Tasse Kaffee mit zwei Stück Zucker trinkt, dann nimmt er so pro Monat 1000 kcal zu sich. Wenn er das nicht durch

zusätzliche Bewegung ausgleicht, nimmt er dadurch alle zwei Jahre drei Kilo zu. In zehn Jahren sind das dann 15 Kilo.“

Die Rechnung lässt sich aber auch in die andere Richtung aufstellen: „Ein erster Schritt ist, Bewegung in den Alltag einzubauen“, rät Prof. Haber. „Also zu Fuß zu gehen, statt mit dem Auto oder der Straßenbahn zu fahren, Stiegen zu steigen, statt mit dem Lift zu fahren. Die Bedeutung dieser scheinbaren Kleinigkeiten auf Adipositas wird unterschätzt. Eine halbe Stunde zu Fuß gehen verbraucht zirka 100 Kalorien, bei fünfmal die Woche sind das 500 Kalorien, nach 18 Wochen nimmt man ein Kilo Körperfett ab, pro Jahr kann ich so – bei gleichbleibender Ernährungsgewohnheit – zwei Kilo verlieren!“

### Es ist nie zu spät

Weil der Energieverbrauch des Körpers mit zunehmendem Alter abnimmt, ist es besonders wichtig, seine Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ab einem gewissen Alter kritisch zu betrachten. „Es gibt kein Alter, in dem es zu spät ist, mit regelmäßiger Bewegung zu beginnen. Selbst bei chronischer Krankheit und nach einem Herzinfarkt ist Bewegung sinnvoll und trägt zur Besserung bei“, betont Prof. Haber.

### Der optimale Trainingsplan

„Das Schlüsselwort heißt ‚lebenslänglich‘“, stellt Prof. Haber klar. „Training muss regelmäßig sein, damit es wirkt. Schon eine Unterbrechung von sechs Wochen macht alles wieder zunichte.“ Seine Tipps für Neu- und Wiedereinsteiger:

- Falls Sie denken, keine Zeit zu haben: Halten Sie sich vor Augen, dass wir für das, was uns wirklich wichtig ist, immer Zeit haben! Es geht lediglich um **eine Stunde, dreimal die Woche**.
- Tragen Sie Trainingstermine als **Fixtermine** in Ihren Kalender ein. Geben Sie ihnen die gleiche Priorität wie Geschäftsterminen, und nehmen Sie Bewegung in Ihr persönliches Zeitmanagement auf.
- Falls Sie über 40 sind, ist es sinnvoll, bevor Sie starten, eine **sportmedizinisch orientierte internistische Untersuchung** zu absolvieren, inklusive Ergometrie, EKG und Blutdruck. So können eventuelle Risiken ausgeschlossen oder rechtzeitig erkannt werden.
- Im Rahmen der Untersuchung wird auch ihr **optimales Trainingsniveau** festgelegt. Die bekannte Faustregel „180 minus Lebensalter ergibt den Trainingspuls“ ist

- leider in zwei Dritteln aller Fälle falsch!
- Suchen Sie sich eine Sportart – oder auch mehrere –, die wirklich **Spaß machen**. Sinnvoll sind Ausdauersportarten wie Nordic Walking, (Inline-)Skaten, Langlaufen, aber auch Training auf dem Heimfahrrad, dem Crosstrainer oder dem Laufband.
- Beginnen Sie mit 20 Minuten mit der richtigen Pulsfrequenz. Faustregel: Wählen Sie das Tempo so, dass Sie noch reden, aber nicht mehr singen können; so, dass die **Anstrengung „etwas schwer“** ist. Sie sollten nach dem Training nie total erschöpft sein!
- Wenn Sie 20 Minuten am Stück nicht



*Prof. Dr. Paul Haber:  
„Das biologische Alter eines Menschen lässt sich durch gezieltes Bewegungstraining beeinflussen.“*

- schaffen, legen Sie eine Pause ein. Es zählt aber nur die Zeit, in der Sie den Trainingspuls erreichen.
- Steigern Sie die Zeit alle 6 Wochen um 10 Minuten, bis Sie **pro Training 60 Minuten** erreichen. Längere Trainingseinheiten bringen gesundheitlich nichts!
- Sind Sie im Freien unterwegs, legen Sie Ihre Route so fest, dass Sie am Ende der geplanten Belastung wieder zu Hause

- sind. Es bringt nichts, sich auszupowern und dann keine Kraft für den Rückweg zu haben!
- Nur im Fall einer akuten Krankheit sollten Sie Ihr Training aussetzen.

### Gezieltes Muskeltraining

Ab 50 ist es sinnvoll, auch regelmäßiges Muskeltraining in den Plan aufzunehmen. Prof. Haber: „Wichtig sind insbesondere die Bauch- und Rückenmuskeln sowie die Muskeln, welche die großen Gelenke Schulter, Ellenbogen, Hüfte und Knie bewegen, und zwar jeweils das Beugen und das Strecken. Das sind in Summe

10 Übungen, die nicht mehr als eine halbe Stunde in Anspruch nehmen.“

- Als Grundregel gilt: Jede Muskelgruppe sollte nach **60 bis 90 Sekunden** erschöpft sein. In dieser Zeit sollten sich **10 bis 15 langsame Wiederholungen** ausgehen.
- Fallen die Wiederholungen leicht, erhöhen Sie nicht die Anzahl der Wiederholungen, sondern das Gewicht.

## WER SICH BEWEGT, BLEIBT LÄNGER JUNG

- Das Risiko, an **Demenz** oder **Alzheimer** zu erkranken, sinkt um bis zu 50 %.
- Das Risiko einer **koronaren Herzkrankung** sinkt bis um die Hälfte.
- 60 % aller **Typ-2-Diabetes**-Patienten wären keine, wenn sie sich mehr bewegten.
- Das beste Mittel gegen Osteoporose ist regelmäßige Belastung der Muskulatur.
- Das Risiko, an **Brustkrebs**, **Prostatakrebs** oder **Darmkrebs** zu erkranken, sinkt um bis zu 30 %.
- Regelmäßige Bewegung kann viele **Medikamente überflüssig machen** oder teilweise ersetzen.
- Sportliche Bewegung **verzögert das**

**biologische Alter** um bis zu 20 Jahre. Wer sich regelmäßig bewegt, kann sich mit 60 wie mit 40 fühlen – wer sich aber gar nicht bewegt, kann mit 40 die medizinischen Werte eines 60-Jährigen aufweisen.

- Bewegung beugt **Muskelschwäche** und somit Pflegebedürftigkeit vor. Muskelschwäche ist mit Medikamenten nicht behandelbar. 70-Jährige, die regelmäßig trainieren, haben so viel Muskelmasse wie untrainierte 40-Jährige.
- Regelmäßige Bewegung **trainiert das Gehirn** – in jedem Alter. Kinder, die in der Volksschule keinen Purzelbaum machen können, schneiden beim Lernen schlechter ab.

- Besonders gut eignen sich Maschinen im Fitnesscenter, weil Sie Ihre Leistung so gut beurteilen können. Auf Reisen leistet aber auch ein Theraband gute Dienste.

Gesundheitliche Ausreden lässt Prof. Haber nicht gelten: „Wenn jemand ein Problem mit den Knien hat und daher nicht Radfahren oder joggen kann, kann er auf ein Handkurbelergometer umsteigen. Bei Hüftproblemen kann man den Sattel des Rads verstellen. Statt zu laufen kann man langsam bergauf gehen. Wer nicht Radfahren kann, wählt ein sportliches Dreirad – die gibt es schon mit 27 Gängen und Lade- fläche. Es gibt für praktisch alles eine Lösung.“ Und auch das Wetter ist kein Hindernis: „Bis minus 5 Grad kann man im Freien trainieren!“

### So unterstützt Sie die SVA

Weil es nicht jedem leichtfällt, alte Gewohnheiten zu ändern, unterstützt Sie die SVA beim Start in ein fitteres Leben:

- In den dreitägigen **SVA-Aktiv-Camps** vermitteln Ihnen erfahrene Sportlehrer die Grundlagen von Nordic Walking, Jogging oder Biken (im Sommer) oder Skilanglauf und Schneewandern (im Winter) und helfen Ihnen, die für Sie optimale Trainingsfrequenz zu ermitteln. Die Teilnahme wird mit dem SVA-Gesundheitshundert€r unterstützt.
- „**SVA Bewegt**“ ist ein hochwertiges Gesundheitstraining für Neu- und Wiedereinsteiger, bei dem Sie mit fachlicher Unterstützung ein attraktives Bewegungsprogramm erarbeiten. Die Teilnahme wird mit einem zusätzlichen Gesundheitshundert€r jährlich gefördert.

Details zu beiden Programmen erhalten Sie auf [www.fitzumehrerfolg.at](http://www.fitzumehrerfolg.at) oder unter der **Telefonnummer 0 26 82/62 5 31-3083.** ■

### NUTZEN SIE DEN QR-CODE!

Mehr zu „Fit zu mehr Erfolg“ und dem Gesundheitshundert€r erfahren Sie auf dem Portal der SVA.



### „Ich habe 15 fitte Stunden pro Tag gewonnen“

Vor zehn Jahren begann Josephine Amschl (61) mit Yoga. „Bei einer Ayurveda-Kur kam ich in Kontakt mit Yoga. Wieder zurück in Wien, war ich schon an regelmäßiges Üben gewöhnt. Heute praktiziere ich fast täglich zwei bis drei Stunden – zu Hause oder mit einer Gruppe Gleichgesinnter. Ich stehe dafür meist früh auf, um 5.30 oder 6 Uhr – aber die Zeitinvestition lohnt

sich: Ich gewinne dafür 15 fitte Stunden am Tag. Nach sieben bis acht Stunden Arbeit fühle ich mich immer noch gut und unternehmungslustig. Ich denke, das Anfangen ist das Schwerste. Heute fällt mir die Routine leicht. Ich freue mich beim Aufstehen schon darauf, die Freundinnen im Yogazentrum zu treffen und dann noch gemütlich mit ihnen zu frühstücken.“



### „Sportliche Großeltern sind die besten Vorbilder“

Die Seniorensportler Herbert Lackner (74), Anton Gierer (78), Josef Schalk (66) und Lothar Färber (66) wollen 2014 als Viererstaffel am Race Across America, dem längsten und schwersten Radrennen der Welt, teilnehmen. „Neben dem persönlichen Abenteuer wollen wir auch zeigen, dass man bei entsprechender Lebensweise bis ins hohe Alter fit bleiben kann“, erläutert Herbert Lackner.

Jeder der vier blickt auf eine lange Sportlerkarriere zurück und fährt auch heute noch im österreichischen Radsportverband regelmäßig Rennen in der

„Masters-Klasse“. „Im Training macht es keinen Unterschied, wie alt man ist. Ich fühle mich so stark und gut wie in jungen Jahren. Die Leistung lässt halt nach – die Jüngeren sind schneller“, erklärt Lackner.

Sein Anliegen: „In Österreich sind Sportler über 40 uninteressant. Dabei wären gerade sie als Vorbilder so wichtig. Großeltern sind doch die besten Trainer für ihre Enkel. Sie haben viel Zeit, sich mit ihnen zu beschäftigen und ihnen zu vermitteln, dass Sport etwas Selbstverständliches ist. Auch darauf wollen wir aufmerksam machen.“