

Deutschlands Senioren sind auch im Leistungssport aktiv und erbringen Höchstleistungen

Von wegen altes Eisen – viele Senioren topfit!

Sportliche Höchstleistungen sind nur etwas für Junge? Ganz und gar nicht! Die Wissenschaft zeigt, mit gezieltem Training können Senioren so fit werden wie untrainierte 30-Jährige. Unzählige Senioren in Deutschland beweisen dies und zeigen, dass sie noch lange nicht zum alten Eisen gehören. In vielen Sportarten vollbringen Senioren Höchstleistungen – beeindruckend und inspirierend zugleich.

Auch im fortgeschrittenen Alter sind noch Höchstleistungen möglich. Dies bestätigt Dieter Leyk, Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln. Durch gezieltes Training könnten Senioren sogar das Leistungsniveau eines untrainierten 20- bis 30-Jährigen erreichen. Denn die Leistungs-

Viele Senioren zeigen: Sport und Bewegung halten fit und gesund

mit dem Wettkampf-Schwimmen erst mit 70 Jahren angefangen hat. Der 91-jährige Gerhard Windolf geht zweimal pro Woche ins Fitnessstudio und dreimal auf den Sportplatz. Mit 71 Jahren wurde er Weltmeister im Zehnkampf.

Dass diese beiden Sportler keine Einzelfälle sind, zeigt auch die Senioren-Leichtathletik-Weltmeisterschaft. 2015 in Lyon nahmen rund 8000 Athleten teil.

Durch jedes Training werden in der Erholungsphase wieder ersetzt werden. Dadurch erneuert sich der Körper beständig. Der 71-jährige Sportwissenschaftler Wend-Uwe Boeckh-Behrens ist überzeugt, dass Muskeltraining ein Jungbrunnen für den Körper sein kann. Er selbst war stets sportlich aktiv und arbeitete von 1972 bis 2008 an den Universitäten Würzburg und Bayreuth – jeweils an den Instituten für Sportwissenschaft.

Wer es mit dem Sport allerdings über-treibt, der schadet seinem Körper mehr, als er ihm nützt. Laut Studien kommt ein zusätzlicher Kalorienverbrauch durch Ausdauersport von bis zu ca. 4000 Kalorien pro Woche den Blutgefäßen und dem Herz zugute. Über dieser Grenze beginnt häufig der Raubbau am Körper. Dieser 4000er-Grenze kommt man aber nicht

so schnell nahe, wenn man den Kalorienverbrauch für beliebte Sportarten bedenkt. Bei einem Körpergewicht von ca. 75 Kilogramm verbraucht man in 15 Minuten Joggen rund 200 Kalorien, beim Bergwandern ca. 140, beim Radfahren rund 110, beim Schwimmen ca. 180, beim Ski-Langlauf rund 160 und beim Tanzen ca. 60 Kalorien.

Nicht nur auf das Maß der Aktivität sollte geachtet werden, sondern auch auf die Dauer der Pausen und Erholung. Gerade für ältere Sportler sind Erholungsphasen sehr wichtig, denn die Regeneration und der Aufbau neuer Zellen dauert länger als bei jungen Menschen.

Ummehr Bewegung in sein Leben zu bringen, ist es nie zu spät. Je älter ein Mensch ist, desto wichtiger sei sogar körperliche Betätigung, so Sportwissenschaftler Wend-Uwe Boeckh-Behrens. Denn mit Sport und Bewegung könne man den natürlichen Abbauprozessen entgegenwirken und diese verlangsamen. Bevor man sportlich durchstartet, ist ein Gesundheits-Check beim Arzt ratsam.

So mancher trainiert gerne alleine, aber vielen fällt es leichter, den „inneren Schweinehund“ gemeinsam zu überwinden. In vielen SoVD-Ortsverbänden gibt es sportliche Initiativen. Vielleicht ist gerade 2016 das Jahr, wo auch Sie daran teilnehmen oder eine sportliche Initiative ins Leben rufen. Viel Freude und Erfolg dabei!

Rund 8000 Athleten nahmen an Senioren-Leichtathletik-WM teil

Körperliche Betätigung kann Abbauprozesse verlangsamen

dpa/cm



Foto: Gina Sanders/fotolia

So mancher Senior trainiert für den Marathon und läuft den Jungen auf und davon.

einbußen im mittleren bis höheren Lebensalter seien in vielen Fällen Ursache einer inaktiven Lebensweise. Optimales Training könne Altersunterschiede nahezu ausmerzen.

Ingeborg Fritze und Gerhard Windolf sind lebende Beweise für diese Theorie. Die 94-jährige Ingeborg Fritze hat Auszeichnungen im Schwimmen gewonnen und Weltrekorde aufgestellt. Und das, obwohl sie



Foto: Kzenon/fotolia

Wer gezielt trainiert, kann auch im Alter die Fitness eines 20- bis 30-Jährigen erreichen. Bewegung kann ein wahrer Jungbrunnen sein, so Sportwissenschaftler.



Foto: Christian Schwier/fotolia

15 Minuten Radfahren verbrennt je nach Körpergewicht zwischen 90 und 140 Kalorien.



Foto: WavebreakMediaMicro/fotolia

Es muss nicht gleich Leistungssport sein. Auch wer sich gemäßigt bewegt, kann damit sein Wohlbefinden steigern.

Senioren-Rekorde

Senioren sind in vielen Sportarten aktiv und haben so manchen beeindruckenden Rekord aufgestellt. Hier Beispiele für Leichtathletik-Bestleistungen deutscher Senioren (Freiluft):

Männer, 70 Jahre:

- 400-Meter-Lauf: 57,55 Sekunden, Guido Müller im Jahr 2008.
- 10000-Meter-Lauf: 39 Minuten und 6,40 Sekunden, Karl-Walter Trümper, 2010.
- 20 Kilometer Gehen: 1 Stunde, 59 Minuten und 6 Sekunden, Gerhard Weidner, 2004.
- Marathon (42,195 Kilometer): 3 Stunden, 3 Minuten, 38 Sekunden, Walter Koch, 2010.
- Hochsprung: 1,47 Meter, Gunther Spielvogel, 2014.
- Stabhochsprung: 3,30 Meter, Herbert Schmidt, 1980.
- Diskuswurf: 53,65 Meter, Klaus Albers, 2010.

Männer, 85 Jahre:

- 400-Meter-Lauf: 81,90 Sekunden, Herbert E. Müller, 2014.
- 10000-Meter-Lauf: 54 Minuten und 23 Sekunden, Josef Galia, 1985.
- Marathon (42,195 Kilometer): 4 Stunden, 47 Minuten und 50 Sekunden, Josef Galia, 1984.
- Diskuswurf: 28,53 Meter, Klaus Moll, 2013.

Frauen, 70 Jahre:

- 400-Meter-Lauf: 74,73 Sekunden, Paula Schneiderhan, 1991.
- 10000-Meter-Lauf: 47 Minuten, 22,51 Sekunden, Melitta Czerwenka-Nagel, 2000.
- 20 Kilometer Gehen: 2 Stunden, 20 Minuten und 28 Sekunden, Ursula Klink, 2015.
- Marathon (42,195 Kilometer): 3 Stunden, 36 Minuten, 47 Sekunden, Helga Miketta, 2012.
- Hochsprung: 1,27 Meter, Christiane Schmalbruch, 2007, und Ursula Stelling, 2012.
- Stabhochsprung: 2,11 Meter, Diethild Nix, 2015.
- Diskuswurf: 30,89 Meter, Anne Chatrine Rühlow, 2006.

Frauen, 85 Jahre:

- 800-Meter-Lauf: 4 Minuten und 15,99 Sekunden, Melitta Czerwenka-Nagel, 2015.
- 10000-Meter-Lauf: 74 Minuten und 38,31 Sekunden, Zdenka Kirsch, 2014.
- Diskuswurf: 15,02 Meter, Ilse Pleuger, 2009.

Quelle: Deutscher Leichtathletik-Verband

