

der Deutschen Sporthochschule Köln, des Instituts für Humanmedizin der Bundeswehr in Koblenz, der Universitäten Köln und Kiel sowie der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention haben in ihrer Studie erwähnt, welchen Anteil biologische Alterungsvorgänge und welche Art der Lebensstil am Leistungsverlust gering ausfällt. Die Ergebnisse der Studie legen, dass regelmäßiges Training Leistungsabbaun im mittleren Lebensalter ab etwa 25 Jahren verhindert und im höheren Alter noch eindrucksvolle körperliche Leistungen ermöglicht, unter anderem rund 927 000 Halbmarathon- und Marathonläufer einzubeziehen. Aus den Ergebnissen geht hervor, dass die Laufleistung der 29-jährigen Läufer im Schnitt seit 3,9 Jahren ein regelmäßiges Lauftraining absolvierten. Bei den 60- bis 69-jährigen durchschnitlich 15,5 Jahre. Allerdings trainieren in dieser Gruppe viele schon seit fast 30 Jahren. Das heißt, ein erheblicher Anteil der älteren Sportler absolviert erst seit wenigen Jahren ein Lauftraining. Etwa ein Drittel der 50- bis 59-jährigen und ein Viertel der 60- bis 69-

zunehmen", erläutert Leyk. In der Studie, die im April 2009 veröffentlicht wurde, nahmen 12 500 Teilnehmer teil. Die Studie wurde von der Deutschen Sporthochschule Köln, dem Institut für Humanmedizin der Bundeswehr in Koblenz, der Universität Köln und der Universität Kiel durchgeführt. Die Studie zeigt, dass regelmäßiges Training die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter erhält. Die Studie ist die größte ihrer Art und ist die erste, die die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter untersucht.

Die Studie zeigt, dass regelmäßiges Training die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter erhält. Die Studie ist die größte ihrer Art und ist die erste, die die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter untersucht. Die Studie zeigt, dass regelmäßiges Training die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter erhält. Die Studie ist die größte ihrer Art und ist die erste, die die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter untersucht.

Die Studie zeigt, dass regelmäßiges Training die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter erhält. Die Studie ist die größte ihrer Art und ist die erste, die die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter untersucht. Die Studie zeigt, dass regelmäßiges Training die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter erhält. Die Studie ist die größte ihrer Art und ist die erste, die die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter untersucht.



„Erst ab 55 Jahren altern wir biologisch. Davor nur weil wir zu demotiviert sind.“
Professor Dr. Dieter Leyk, Sportmediziner

Die Studie zeigt, dass regelmäßiges Training die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter erhält. Die Studie ist die größte ihrer Art und ist die erste, die die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter untersucht. Die Studie zeigt, dass regelmäßiges Training die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter erhält. Die Studie ist die größte ihrer Art und ist die erste, die die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter untersucht.

Die Studie zeigt, dass regelmäßiges Training die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter erhält. Die Studie ist die größte ihrer Art und ist die erste, die die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter untersucht. Die Studie zeigt, dass regelmäßiges Training die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter erhält. Die Studie ist die größte ihrer Art und ist die erste, die die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter untersucht.

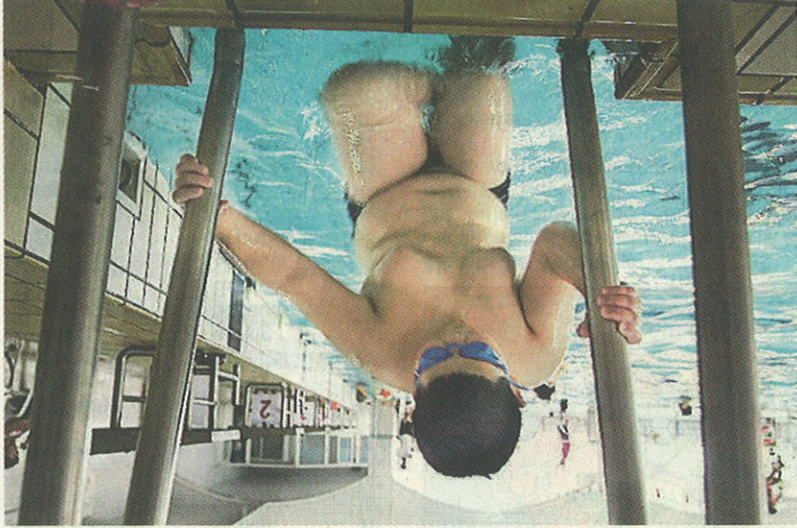
Schlaffe Lehrlinge schon in der Ausbildung körperlich überfordert

Wissenschaftliche Studie mit 12 500 Teilnehmern: Nur ein Viertel der 16- bis 25-Jährigen in Deutschland lebt gesund

Mangelnde Fitness senkt Produktivität in Betrieben

Köln. (m) Vor allem in Handwerksberufen, in denen körperliche Belastbarkeit wichtig ist, entstehen beträchtliche Ausfälle, weil es den Mitarbeitern an Fitness mangelt. „Nur etwa ein Drittel der Produktivitätsverluste in Betrieben ist auf Krankschreibungen zurückzuführen“, erläutert der Sportmediziner Professor Dieter Leyk. „Zwei Drittel hingegen auf nur eingeschränkte Leistungsfähige Beschäftigte. Sie sind zwar da, aufgrund körperlicher Schwächen jedoch nicht mehr ausreichend produktiv.“ Ein Viertel der Ausfalltage werden durch Muskel- und Skeletterkrankungen verursacht. „Ich rate neben einem Ausdauer- auch zu einem Kraft- und Koordinations-„training“, betont Leyk. Das gelte auch für ältere Menschen. Fehlende Kraft schränke die Mobilität spürbar ein, das Risiko zu stürzen steige. Dadurch gehe Lebensqualität verloren.

Weil es immer mehr jungen Leuten aufgrund von Bewegungsmangel und einseitiger Ernährung an körperlicher Fitness mangelt, werden den leistungsfähigen älteren Mitarbeiter in vielen Betrieben künftig unentbehrlich. Köln. (m) Möglicherweise spielen leistungsfähige ältere Mitarbeiter, die in den vergangenen Jahren oftmals in den Vorruhestand geschickt wurden, in Zukunft in der Arbeitswelt wieder eine wichtigere Rolle. Denn eine wachsende Zahl übergewichtiger und unternährter junger Menschen genügt den Anforderungen zum Beispiel bei Polizei, Bundeswehr und in vielen Handwerksbetrieben kaum noch. In einer Studie mit 12 500 Teilnehmern im Alter von 16 bis 25 Jahren haben deutsche Wissenschaftler bedenkliche Erkenntnisse gewonnen. Professor Dr. Dieter Leyk von der Deutschen



Jugendliche, die bereits unter starkem Übergewicht und Bewegungs-mangel leiden, werden später in vielen Berufen den hohen Anforderungen nicht gerecht werden können.
FOTO: GIULIO SARCHIOLA/LAIF

Studie kommt zu dem Ergebnis, dass 32 Prozent der jungen Männer und 24 Prozent der Frauen Übergewicht sind. Bei den Männern steigt die Gefahr für Übergewicht schon ab dem 20. Lebensjahr deutlich an. Bei den 25-Jährigen sind bereits 50 Prozent zu dick. Ein Viertel der Jugendlichen und jungen Erwachsenen treibt nie oder höchst selten Sport, bei den 25-Jährigen ist es schon jeder Dritte. Frauen sind körperlich weniger aktiv als Männer. Das zeigt, eher häufig „Süßigkeitenverzehr“, räumen 46 Prozent der Frauen und 35 Prozent der Männer ein. Mit 16 Jahren raucht etwa ein Drittel der Mädchen und Jungen, mit 25 Jahren bereits 60 Prozent. Die Wissenschaftler gelangen zu dem Fazit, dass lediglich 25 Prozent der untersuchten Personengruppe gesund lebt. Drei Viertel hingegen haben aufgrund Nerven und Gefäßen.

Die Studie zeigt, dass regelmäßiges Training die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter erhält. Die Studie ist die größte ihrer Art und ist die erste, die die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter untersucht. Die Studie zeigt, dass regelmäßiges Training die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter erhält. Die Studie ist die größte ihrer Art und ist die erste, die die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter untersucht.