

Trägheit lässt junge Menschen schneller altern

Sportler müssen erst ab Mitte 50 mit altersbedingten Leistungseinbußen rechnen

Von unserem Redakteur Martin Lindemann

Wie schnell und warum bei Menschen die körperliche Leistungsfähigkeit abnimmt, haben deutsche Wissenschaftler in einer breitangelegten Studie ertorscht. Die Experten kommen zu dem Ergebnis, dass biologisch bedingte Leistungseinbußen erst ab dem 55. Lebensjahr zu Tage treten. „Dass viele Menschen körperlich schon viel früher schlapp und schlaff sind, kann nicht auf die natürliche biologische Alterung zurückgeführt werden, sondern auf ihre inaktive Lebensweise“, erklärt Professor Dr. Dr. Dieter Leyk von der Deutschen Sporthochschule in Köln.

Wegen familiärer und beruflicher Verpflichtungen haben viele Menschen ab etwa dem 30. Lebensjahr kaum noch Zeit für ein regelmäßiges sportliches Training. Sie büßen deshalb in den folgenden Jahren deutlich an Leistungsvermögen ein. Forscher 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 ermittelt, welchen Anteil biologische Alterungsvorgänge und welchen Anteil der Lebensstil am Verlust körperlicher Leistungsfähigkeit haben. Dazu wurden die medizinischen Daten und körperlichen Aktivitäten von Altersleistungssportlern und gleichaltrigen Bewohnern von Seniorenheimen miteinander verglichen.

Die Forscher analysierten unter anderem die Zeiten von 552 528 Marathon- und 374 425 Halbmarathonläufern im Alter von 20- bis 79 Jahren, die in den Jahren 2002 bis 2009 an Wettbewerben teilgenommen hatten. Darüber hinaus wurden mehr als 13 000 Langstreckeläufer nach Häufigkeit und Umfang des Lauftrainings, ihrer Motivation und ihrem Gesundheitszustand befragt. Dabei ging es beispielsweise um Gewichtsprobleme, Tabakkonsum, ärztliche Betreuung und Alltagswohnheiten. 2000 Personen machten zusätzlich Anga-

ben über die Körperhaltung, die sie bei der Arbeit einnehmen.

Im Gegensatz zu kürzeren Laufdistanzen über fünf oder zehn Kilometer, die auch ohne intensive Vorbereitung zu bewältigen sind, kann man Marathon- und Halbmarathonläufe aufgrund der Streckenlänge und der hohen körperlichen Belastung nur erfolgreich meistern, wenn man über einen längeren Zeitraum ausreichend trainiert. „Es ist also nicht erstaunlich, dass Langstreckenläufer weitaus selektiver unter Bewegungsmangel und starkem Übergewicht leiden und weniger rauchen als sportlich inaktive Menschen“, sagt Dieter Leyk.

Die Wissenschaftler folgerten daraus: Wenn bei älteren Menschen, die regelmäßig Sport treiben, Leistungsminderungen eintreten, sind diese auf biologische Alterungsprozesse und nicht auf ungünstige Alltagswohnheiten zurückzuführen. Nachdem die Forscher die Daten nach Geschlecht und Altersgruppen geordnet hatten, stellte sich heraus, dass altersbedingte Leistungseinbußen beim Marathon sowohl bei Frauen als auch bei Männern erst in den Gruppen der über 54-Jährigen auftreten. Auch beim Halbmarathon kommt es erst nach dem 54. Lebensjahr zu Leistungsminderungen. Für beide Laufstrecken gilt, dass bei regelmäßig aktiven Sportlern der Leistungsverlust gering ausfällt.

„Die Ergebnisse der Studie belegen, dass regelmäßiges Training Leistungseinbußen im mittleren Lebensalter ab etwa 25 Jahren verhindert und im höheren Alter noch eindrucksvolle körperliche Leistungen ermöglicht“, fasst Dieter Leyk zusammen. Angesichts der alternden und zunehmend inaktiven Gesellschaft hält der Mediziner und Sportwissenschaftler diese Erkenntnisse für „sehr ermutigend“.

„Über ein Viertel der 50- bis 69-Jährigen hat erst in den vergangenen fünf Jahren mit dem Lauftraining begonnen. Somit ist es einer beträchtlichen Zahl von älteren Sportneueinsteigern innerhalb weniger Trainingsjahre gelungen, sogar erfolgreich an einem Marathonwettbewerb teilzunehmen“, erläutert Leyk.



Das einzig wirksame Mittel, um bis ins hohe Alter körperlich fit zu bleiben, ist regelmäßiges sportliches Training. W körperlich inaktiv ist, büßt seine Fitness schnell ein und ist schon als 40-Jähriger deutlich schlapper als ein trainierter

Viele ältere Sportler rennen den jungen

Auswertung von rund 927 000 Marathon- und Halbmarathon-Zeiten bringt erstaunli

Ältere Menschen, die regelmäßig Sport treiben, sind deutlich fitter als inaktive junge Leute. Daran lässt eine wissenschaftliche Studie keinen Zweifel. Ein Training zahlt sich auch noch aus, wenn man jahrelang untätig war und erst im Alter damit beginnt.

Köln. (m) Selbst langjährige Sportmuffel, die erst mit über 50 oder 60 Jahren mit einem sportlichen Training beginnen, profitieren davon in hohem Maße. Das ergibt sich aus einer Studie mehrerer deutscher Hochschulen und Institute, in der leistungsorientierte Alterssportler und inaktive Heimbewohner untersucht wurden.

In die Untersuchungen waren unter anderem rund 927 000 Halbmarathon- und Marathonläufer einbezogen. Aus den Ergebnissen geht hervor, dass die 20- bis 29-jährigen Läufer im Schnitt seit 3,9 Jahren ein regelmäßiges Lauftraining absolvierten. Bei den 60- bis 69-jährigen sind durchschnittlich 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-

Jährigen haben erst in den vergangenen fünf Jahren mit dem Lauftraining begonnen. Etwa 42 Prozent der über 50-jährigen waren vor Beginn des Lauftrainings sportlich inaktiv. Im Vergleich zu den 20- bis 29-Jährigen haben in der ältesten Läufergruppe erheblich weniger Personen angegeben, keinen Sport getrieben zu haben.

„Eine Auswertung der Wettkampf-Ergebnisse hat gezeigt, dass ein beachtlicher Teil der Seniorensportler sogar schneller als viele der jüngeren Marathon- und Halbmarathonläufer“, sagt Professor Dieter Leyk (Foto: DSHS) von der Deutschen Sporthochschule Köln. Etwa die Hälfte der 20- bis 54-jährigen Marathonteilnehmer überquerte erst nach den besten 25 Prozent der 65- bis 69-jährigen Läufer die Ziellinie. Aus den Befragungen der Sportler geht hervor, dass die älteren Langstreckeläufer nicht mehr trainieren als die jüngeren. Männer nicht mehr als Frauen. Etwa 70 Prozent der Sportler

trainieren nicht mehr als drei- bis viermal pro Woche. Die Halbmarathonläufer liefen im Durchschnitt pro Trainingseinheit 62 Minuten und legten dabei im Schnitt elf Kilometer zurück, bei den Marathonläufern waren es 70 Minuten und 13 Kilometer.

Das Training der meisten Langstreckeläufer liegt somit nicht wesentlich oberhalb der Empfehlungen, die die Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegeben hat. Aus Sicht der Medizin sollte man fünfmal pro Woche für mindestens 30 Minuten körperlich aktiv sein, um seine Gesundheit und Fitness zu erhalten. Von den befragten Sportlern haben 70,2 Prozent nie regelmäßig gerannt, 6,9 Prozent bezeichneten sich als Raucher, 23,3 Prozent als ehemalige Raucher. Ab dem 50. Lebensjahr sinkt der Anteil der Raucher deutlich.

Gemessen am Body Mass Index (BMI), der mithilfe der Körpergröße und des Gewichts ermittelt wird und als Anhaltspunkt dafür



„Erst ab 55 Jahren altern wir biologisch. Davor nur, weil wir zu bequem sind.“

Professor Dr. Dieter Leyk, Sportmediziner

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

Weil es immer mehr jungen Leuten aufgrund von Bewegungsman- gel und einseitiger Ernährung an körperlicher Fitness mangelt, werden leistungsfähige ältere Mitarbeiter in vielen Betrieben künftig unentbehrlich.

Sporthochschule Köln nennt ein Beispiel: „Ein 15 Jahre altes Mädchen, das ein 14-tägiges Praktikum in einem Supermarkt absol-

vieren sollte, sah sich nach wenigen Tagen körperlich nicht mehr in der Lage, die Regale zu befüllen und beendete die Tätigkeit.“ Die

Studie kommt zu dem Ergebnis, dass 32 Prozent der jungen Männer und 24 Prozent der Frauen übergewichtig sind. Bei den Männern steigt die Gefahr für Übergewicht schon ab dem 20. Lebensjahr deutlich an. Bei den 25-Jährigen sind bereits 50 Prozent

ungünstiger Lebensgewohnheiten, wie zum Beispiel Bewegungsmangel, falsche und einseitige Ernährung und Rauchen, schon in jungen Jahren ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufl- und Stoffwechselerkrankungen. Dieter Leyk verweist als Beispiel auf die dramatisch gestiegene Zahl von Diabetikern in Deutschland. „In der 60er Jahren waren 500 000 Menschen an Typ-2-Diabetes erkrankt, im Jahr 2005 waren es schon fünf Millionen, und 2010 lag die Zahl bereits bei zehn Millionen.“ Und womög-



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 seltener aktiv als Männer. Dass sie „eher häufig“ Süßigkeiten ver-

brauchen, ist ein weiteres Problem. Die Zahl von Diabetikern in Deutschland, „In der 60er Jahren waren 500 000 Menschen an Typ-2-Diabetes erkrankt, im Jahr 2005 waren es schon fünf Millionen, und 2010 lag die Zahl bereits bei zehn Millionen.“ Und womög-

Köln. (m) Möglicherweise spielen leistungsfähige ältere Mitarbeiter, die in den vergangenen Jahren oftmals in den Vorrundstand geschickt wurden, in Zukunft in der Arbeitswelt wieder eine wichtigere Rolle. Denn eine wachsende Zahl übergewichtiger