

Bodybuilding über 70

Auch in hohem Alter lohnt es sich noch zu trainieren

(pp).- Alt werden können wir theoretisch alle. Ehe unsere genetische Uhr austickt, könnten wir im Idealfall den 120. mit unseren Urenkeln feiern; die Frage ist nur: in welchem Zustand. Spätestens ab dem 70. Lebensjahr bauen sich die Muskelzellen schneller ab als in früheren Jahren. Das hat unangenehme Konsequenzen: Nicht nur lässt die Kraft von Jahr zu Jahr nach, auch die Mobilität sinkt, weil die Beinmuskulatur dem Kopf einflüstert: „Bleib lieber sitzen. Das ist doch alles so anstrengend.“ Noch schlimmer aber ist die geschwächte Immunabwehr und Wundheilung. Dafür benötigt unser Organismus nämlich eine Menge Stickstoff, den er sich mit Hilfe von abgebauten Muskelzellen holt.

Lange Zeit galt dieser Verfallsprozess der Muskulatur als „gottgegeben“. Die Wissenschaft sprach von einem zunehmenden Ungleichgewicht im Eiweißstoffwechsel bei alternden Menschen. Alt werden und hilflos sein wurden gleichgesetzt, nicht zuletzt von den Alten selbst. Und eben da liegt der Hase im Pfeffer. Mit wachsendem Alter wächst die Bewegungsunlust, körperlicher und geistiger Verfall finden parallel statt. Die Alten bewegen sich einfach nicht mehr genug. Bei einer texanischen Studie wurden gesunde, untrainierte 70-jährige mit 28-jährigen ähnlich großen und schweren Männern verglichen. Dabei kam es zu spannenden Ergebnissen: Zwar war die muskuläre Abbaurate bei den Senioren vergleichsweise erhöht - nichts Neues -, doch baute sich bei ihnen durch Ausdauertraining - Schwimmen, Joggen plus Radfahren, Skifahren - schneller neue Muskelmasse auf als bei den Jungen! Eine interessante Zusatzrechnung zeigte auch, wie sich durch das Training zusätzlich abnehmen lässt. Schon eine zusätzliche Trainingsstunde pro Woche sorgt unabhängig vom gesteigerten Energieumsatz dafür, dass der Körper pro Woche etwa 600 Kilokalorien mehr verbrennt. Warum? Weil sich durch das Training der Grundumsatz erhöht, also der Energiebedarf des Körpers in Ruhe.

Die texanischen Forschungen wurden jüngst durch Trainingsergebnisse der Sporthochschule Köln erhärtet. Unter dem Motto „fit für 100“ machten dort Frauen und Männer im Alter zwischen 63 und 96 Jahren in neun Alteneinrichtungen Krafttraining: Zweimal wöchentlich arbeiteten sie mit Hanteln. Und auch hier zeigte sich: Mit genug Geduld stellten sich Trainingserfolge schneller ein als in jungen Jahren. Einen deutlichen Gesundheitseffekt zeigen schon zwei Spaziergänge pro Woche - allerdings nicht im Bummeltempo, sondern so flott man eben kann.

Kasten

Weshalb wir alt werden

Biogerontologen führen den körperlichen Alterungsprozess auf mehrere Faktoren zurück:

- genetische Ursachen: Je nach Studie geht man davon aus, dass die Lebenserwartung zu 30 bis 70 Prozent durch unsere Erbanlagen vorgegeben ist.
- Lebensstil und Umwelt: Alkohol und Nikotin, Schlafmangel, Stress, Übergewicht, Umweltverschmutzung und Verkehrslärm beeinflussen die Lebenserwartung negativ.
- biochemische Alterung: Beim Stoffwechselprozess entstehen als Abfallprodukte laufend freie Radikale, welche die Körperzellen angreifen. Möglicherweise lassen sich freie Radikale durch bestimmte Vitalstoffe teilweise unschädlich machen, bewiesen ist dies jedoch nicht.
- hormonelle Alterung: Der Körper produziert weniger Hormone, was den Alterungsprozess beschleunigt.

Maria Ghoebel