Sport im Alter

Wer rastet, der rostet

Immer mehr Menschen entdecken gerade in der zweiten Lebenshälfte ihre Freude am Sport. Gute Gründe dafür gibt es eine Menge – allerdings muss die Sportart auch individuell passen

Raus in die Natur: Nordic Walking ist bei Senioren sehr beliebt

Foto: Adobe | Text: rtv gesund & vital

Sportliche Betätigung macht Spaß und wirkt sich gerade im höheren Alter nachweislich positiv auf die Gesundheit aus. Weil Sport die Muskeln kräftigt und die Koordination fördert, **sinkt das Risiko für Stürze und Unfälle.** Aber Sport **stärkt auch das Immunsystem** und **schützt die Blutgefäße**, sodass aktive Senioren zum Beispiel seltener an Krebs erkranken und einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden. Zudem steigert Bewegung die „geistige Beweglichkeit", wodurch man **das Risiko für Demenz senken** kann.

Die richtige Sportart finden

Grundsätzlich können Senioren fast allen Sportarten nachgehen. Manche belasten allerdings bei falscher Ausübung Körper und Gelenke zu stark, was dann häufig Verletzungen nach sich zieht.

Jogging oder **Ballsportarten mit abrupten Stopp-Bewegungen** und kurzen, aber starken Belastungsphasen (z.B. Fußball oder Handball) sind für untrainierte Senioren daher **eher weniger geeignet.** Senioren, die sich sportlich betätigen möchten, sollten vorher immer ihren Hausarzt oder einen Sportmediziner aufsuchen. Besonders diejenigen, die lange Zeit keinen Sport ausgeübt oder gesundheitliche Beschwerden haben (z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme oder Arthrose). Der Arzt **überprüft den Gesundheits- und Fitnesszustand** und gibt Ihnen gerne Tipps, welche Sportart zur persönlichen Verfassung passt.

Walking, Schwimmen & Co.

Der Klassiker unter den Sportarten für Senioren ist das **Nordic Walking.** Beim schnellen Gehen an der frischen Luft kommt der ganze Körper in Schwung, die Ausdauer verbessert sich und die **Leistung des Herz-Kreislauf-Systems wird gefördert.** Äußerst gelenkschonend ist das **Schwimmen**, weil das Wasser Auftrieb gibt und weniger Gewicht auf den Gelenken lastet. Weitere Pluspunkte: Schwimmen birgt ein **sehr niedriges Verletzungsrisiko**, verbessert die Ausdauer und **stärkt das Herz-Kreislauf-System.**

Viele Vereine und Fitnessstudios bieten **Gymnastikkurse speziell für ältere Teilnehmer** an. Bei diesen Angeboten werden Muskelkraft, Koordination und Ausdauer gleichermaßen trainiert und Übungen für jede Leistungsstufe angeboten.

gesund & vital

Wieso gerade Wellness für Senioren wichtig sein kann: **www.gesund-vital.de**