

Nordic Walking Schule Bonstetten

"Es ist nie zu spät, aktiv zu werden"

Vieles, was Menschen als körperlichen Alterungsprozess empfinden, ist Ausdruck einer passiven Lebensweise: Sie werden zunehmend inaktiv und damit schwindet nach und nach die Bewegungsfähigkeit. Bis zu 30 Prozent der abnehmenden Leistungsfähigkeit zwischen dem 30. und 70. Lebensjahr ist zu gleichen Teilen auf Rückbildung und Nichtgebrauch der Muskeln zurückzuführen.

Bewegungsmangel beschleunigt den Muskelabbau und führt zum Verlust der körperlichen und geistigen Kräfte: Bis zum 80. Lebensjahr vermindert sich die Muskelfaseranzahl um nahezu 40 Prozent. Bei alten Menschen lässt sich eindeutig feststellen: je weniger Muskulatur, desto geringer ist der Stoffwechsel und Energieverbrauch. Hormonelle Veränderungen, die mit dem Alterungsprozess zusammenhängen, reduzieren zusätzlich die Muskelmasse.

Sehr häufig verschlechtert sich das Körpergleichgewicht, die Gangsicherheit und - Geschwindigkeit, so dass beispielsweise ungefähr 90 Prozent der 80-Jährigen nicht mehr schnell genug sind, um während einer Ampelgrünphase die Straße zu überqueren.

Prävention, Vermeidung von Risikofaktoren, gesunde Ernährung und Bewegung sollten möglichst früh begonnen und konsequent durchgehalten werden.: "Andererseits ist es nie zu spät, den individuellen Lebensstil zu ändern und mehr auf seine Gesundheit zu achten.

Altersbedingte Einschränkungen und Leistungsrückgänge in Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit lassen sich durch geeignetes Training nicht nur aufhalten, sondern in jedem Alter können Anpassungsprozesse in Gang gesetzt und die Leistungsfähigkeit deutlich verbessert werden."

Dass das körperliche Training auch geistig beweglich hält, belegen verschiedene Untersuchungen. Schnellere Reaktionszeiten, gesteigerte Gedächtnisleistungen und besseres Abschneiden bei Problemlösungsaufgaben - diese positiven Effekte lassen sich bereits nach vergleichsweise kurzen Trainings von zwei Monaten nachweisen. Die Hirnfunktionen werden insbesondere deshalb gefördert, weil das Gehirn besser mit Blut und Sauerstoff versorgt wird und Bewegung Stoffwechsel und Kreislauf anregt und deshalb vor Schädigungen des neuronalen Gewebes schützt.