

Seniorinnen und Senioren

Wer sich bewegt, lebt besser und länger

AUTONOMIE Wer sich auch im Alter regelmässig bewegt, kann seine Gesundheit verbessern und seine Lebensqualität deutlich steigern. Auch wenn Sie sich lange Zeit nicht mehr genügend bewegt haben: Fangen Sie **JETZT** an, denn mit etwas Willen kann jede und jeder wieder fitter werden!

Yannick Barillon

«Es ist niemals zu spät, sich zu bewegen», so Emilie Theytaz. Die Leiterin des Bereichs Bewegung und Sport der Pro Senectute Wallis erklärt: «Für ältere Menschen sind alle Arten von körperlicher Aktivität geeignet. Es geht lediglich darum, die Aktivität und Bewegung an seinen Bedarf anzupassen und etwas zu machen, das einem Spass macht.» Sie erinnert daran, dass regelmässige Bewegung das Risiko weit verbreiteter Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Osteoporose, Brust- oder Darmkrebs, aber auch Bluthochdruck und die bei älteren Menschen häufig auftretenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senkt. Seniorinnen und Senioren, die in Bewegung bleiben, leben länger. Sie sind nicht oder weniger auf andere angewiesen und damit freier und unabhängiger.

Mehr Muskeln – weniger Stürze

Ab dem 30. Lebensjahr verringert sich unsere Muskelmasse um rund 1% pro Jahr, selbst bei Personen, die sich guter Gesundheit erfreuen. Dieser Prozess beschleunigt sich zwischen 50 und 60 Jahren, womit unsere körperliche Leistungsfähigkeit reduziert wird. In der Medizin spricht man von «Sarkopenie» – ein echter Teufelskreis: Der Körper baut Muskeln ab, wodurch Bewegungen mühsamer werden und man lieber im Sessel sitzen bleibt, statt sich zu bewegen. Ohne Bewegung schwinden die Muskeln aber immer mehr, was das Ganze weiter verschlimmert. So wird man im Alter immer schwächer und kann häufiger stürzen. Doch auch wenn man sich lange Zeit nicht mehr regelmässig bewegt hat, ist noch nicht alles verloren! Es gilt, in kleinen Schritten wieder anzufangen und sich langsam immer mehr zu bewegen. Dadurch wird die Muskulatur wieder gestärkt und die Knochen werden verdichtet. Die besten Übungen sind jene, bei denen man mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Emilie Theytaz nennt einige Beispiele: «Stehen Sie von einem Stuhl auf, ohne sich auf den Knien oder an der Tischplatte abzustützen. Machen Sie Ausfallschritte oder Kniebeugen. Stellen Sie sich eine Armlänge von einer Wand entfernt aufrecht hin und machen Sie Wand-Liegestütze.» Spaziergehen oder Wandern kräftigen ebenfalls. Am einfachsten umzusetzen ist allerdings dieser Tipp: «Gehen Sie im Treppenhaus zu Fuss, statt Lift zu fahren.» ... ein einziges Stockwerk reicht zu Beginn. Und sobald man sich fit genug fühlt, eines mehr... und noch eines. Aller Anfang ist schwer – doch lassen Sie sich nicht entmutigen! Sie werden sehr bald merken, wie sich Ihre Gesundheit verbessert.



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BLEIBEN SIE AUCH IM ALTER IN BEWEGUNG



MÖGLICHKEITEN

Velofahren
Schwimmen
Yoga
Spazieren/Wandern
Gartenarbeit
Treppensteigen
Haushalt besorgen



NUTZEN

Kraft
Beweglichkeit
Gleichgewicht
Knochendichte
Moral
Autonomie

EMPFEHLUNGEN



2.5 h oder 1.25 h
moderate oder intensive
Bewegung Bewegung

verteilt auf
5 x 30 Minuten/Woche

Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt 2,5 Stunden moderate Bewegung oder 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität pro Woche. Am besten sollte man die Bewegungseinheiten über mehrere Tage verteilen. Emilie Theytaz empfiehlt Seniorinnen und Senioren beispielsweise, sich fünf Tage pro Woche mindestens 30 Minuten lang zu bewegen.



«Jeder Schritt hin zu mehr Bewegung ist wertvoll und hat sofortige positive Auswirkungen auf die Gesundheit.»

Emilie Theytaz
Bereich Bewegung und Sport,
Pro Senectute Wallis

Gute Alternativen zu Sport

Emilie Theytaz beruhigt: «Sport ist eine gute Möglichkeit, sich zu bewegen. Aber auch Alltags- und Freizeitaktivitäten halten uns in Bewegung und kräftigen unsere Muskulatur.» Gartenarbeit, den Haushalt erledigen oder zu Fuss zur nächsten Haltestelle gehen, um den ÖV zu nehmen, wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Die Leiterin von Bewegung und Sport der Pro Senectute Wallis merkt an: «Etwas mit den Grosskindern zu unternehmen – spielen, nach draussen gehen – bringt Grosseltern in Schwung.» Für die Sportlichen ist es möglich, in jedem Alter seinem Gesundheitszustand entsprechend mit Laufen, Schwimmen oder Velofahren zu beginnen. Emilie Theytaz legt «sportwilligen» Seniorin-

nen und Senioren nahe, sich ärztlich untersuchen zu lassen, bevor sie eine intensivere körperliche Betätigung aufnehmen. Sie betont: «Es ist wichtig, wieder langsam mit Sport zu beginnen. Eine gute Möglichkeit bieten E-Bikes, die bei Seniorinnen und Senioren sehr beliebt sind.» Sie hält fest, dass sich manch eine und manch einer Anfangs demotiviert fühlen mag – doch mit dem nötigen Willen und Durchhaltevermögen ist anfänglicher Muskelkater rasch vergessen. «Jeder Schritt hin zu mehr Bewegung ist wertvoll und hat sofortige positive Auswirkungen auf die Gesundheit älterer Menschen. Bewegung verbessert die Ausdauer, das Gleichgewicht und die Kraft – und trägt noch dazu bei, Atemlosigkeit zu verringern.»

Bewegung stärkt die Moral

Bewegung setzt Glückshormone frei und macht, dass wir uns gut fühlen. Spass und Freude sind für ältere Menschen äusserst wichtig. Sich zusammen mit anderen zu bewegen, steigert die Motivation. Es trägt auch dazu bei, dass ältere Menschen nicht vereinsamen und dass ihr Selbstvertrauen gestärkt wird. Ausserdem ist erwiesen, dass regelmässige Bewegung die Stimmung hebt und Depression bekämpft.

Ein Beispiel

Yvonne Tissot war in jungen Jahren eine begeisterte Wanderin. Sie wird bald 79 Jahre alt. Mit starken Rückenschmerzen und Asthma kann sie nur bestätigen, wie gut ihr Bewegung tut. Seit 2014 ist sie pensioniert und hat sich einer Pro Senectute Wandergruppe angeschlossen. Sie erzählt: «Ich freue mich jedes Mal, mich am Dienstag mit den Leuten aus meiner Wandergruppe zu treffen. Diese wöchentliche zweibis dreistündige Wanderung ermöglicht mir, mein Gewicht zu halten. Ausserdem hat sich mein Gleichgewicht deutlich verbessert, meine Beinmuskulatur ist kräftiger geworden und das Atmen fällt mir leichter.» Sie lächelt: «Das alles ist gut für die Moral und erhält uns jung.» Yvonne lässt sich auch im Alltag keine Gelegenheit entgehen, um in Bewegung zu blei-

ben: «Ich wohne in einem Gebäude ohne Lift, also mache ich die drei Stockwerke zu meiner Wohnung jeden Tag zu Fuss. Mein Auto brauche ich sozusagen gar nicht mehr – wann immer möglich, nehme ich den Bus oder gehe zu Fuss einkaufen.» Für Yvonne ist zu Fuss gehen das Natürlichste auf der Welt: «Dazu braucht man keine besonderen Fähigkeiten oder Mittel – bloss eine kleine Anstrengung und etwas Durchhaltevermögen am Anfang, wenn man nicht gewöhnt ist, zu laufen.»

Die Pro Senectute Wallis bietet mit ihrem Programm «Bewegung und Sport» unzählige attraktive Möglichkeiten, um fit zu bleiben und Kontakte zu knüpfen. Alle Indoor- und Outdoor-Angebote finden Sie unter:

www.vs.prosenectute.ch > Aktivitäten

OSTEOPOROSE

Bewegung hilft, Knochenbrüche zu vermeiden

Bewegung stärkt die Knochen. Regelmässige körperliche Aktivität ist also ein ausgezeichnetes Mittel, um Osteoporose vorzubeugen. In der Schweiz sind rund 400 000 Personen von dieser schleichenden Knochenerkrankung betroffen. Die Knochen werden porös und instabil, wodurch das Sturzrisiko und die Gefahr von Brüchen gesteigert werden. Osteoporose betrifft vor allem ältere Menschen, am stärksten Frauen ab 50 Jahren, was auf einen Hormonmangel aber auch auf zu wenig Bewegung zurückzuführen ist. Gemäss Rheumaliga Schweiz fördern regelmässige körperliche Aktivitäten den Knochenstoffwechsel und festigen die Knochen. Der stärkste Reiz für den Knochenstoffwechsel geht von einer Belastung des Skeletts in aufrechter Körperhaltung aus. Darum empfiehlt die Rheumaliga Spazieren, Wandern und Nordic Walking sowie ihr Gymnastikprogramm «Osteogym».

Partner