

■ BEWEGUNG

Fit bleiben bis ins hohe Alter

Fit bleiben bis ins hohe Alter – Sportwissenschaftler raten Senioren, regelmäßig die Muskeln spielen zu lassen. „Mit einem Kraft- und Ausdauertraining kann man viele Krankheiten und Gebrechen hinauszögern und lange selbstständig bleiben“, sagt Professor Heinz Mechling, Leiter des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie an der Deutschen Sporthochschule Köln. Denn schon ab 30 Jahren verliere der Mensch pro Jahrzehnt bis zu zehn Prozent Muskelmasse – bis zum 80. Lebensjahr kann der Schwund bei 50 Prozent liegen – Kraft, die dann für das Tragen von Einkaufstüten, bei der Arbeit im Haushalt oder beim Duschen fehle. Bewegung stärke laut Mechling die Muskulatur und reduziere das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen. Gleichgewichtssinn, Beweglichkeit und Koordination würden zudem geschult, sagt der Experte.

Männern und Frauen, die nicht sehr durchtrainiert sind, empfiehlt Heinz Mechling ein moderates Training – ruck-

artige, die Gelenke stark belastende Bewegungen bei Aerobic oder Tennis seien dann eher ungünstig. „Wichtig ist, dass die

nioren laut Mechling drei bis fünf Mal die Woche trainieren, zwischen 30 bis 60 Minuten bei einer Belastung von 60

check in Sportinstituten von Universitäten kann sinnvoll sein, wenn man noch nie sportlich aktiv war und seine Kraft, Mo-

zuwächse im Muskelbereich von bis zu 50 Prozent ergeben. Hier erhalten die Senioren zum Training spezielle mit Einschubtaschen ausgestattete Manschetten, die fein dosiert mit Gewichten bestückt wurden. Daher empfiehlt der Forscher auch ein Krafttraining an Geräten im Fitnessstudio, die gezielt die Muskulatur – insbesondere Schultern, Rücken, Arme und Beine aufbauen. Heinz Mechling: „Wer nicht ins Studio mag, der solle sich erkundigen, ob in der Seniorengymnastikgruppe vor Ort auch Kräfteinheiten mit Hanteln oder Bändern angeboten werden.“



Gemeinsamer Sport fördert die Muskeln, hält fit, bietet Geselligkeit und macht dazu noch eine Menge Spaß.
Foto: André Kempner

Sportart Spaß macht, dann betreibt man sie auch regelmäßig.“ Am beliebtesten bei der silbernen Generation sind Wandern, Nordic Walking, Gymnastik, Kegeln sowie Schwimmen, Aqua-Aerobic, aber auch Radfahren – wenn man sich noch sicher fühlt.

Im Idealfall sollten Se-

Prozent. Mechling: „Wer also zum Beispiel eine maximale Herzfrequenz von 160 hat, der sollte bei einer Herzfrequenz von 96 trainieren.“ Wer lange sportlich pausiert hat, dem rät der Sportwissenschaftler zu einem Gesundheitscheck mit Belastungs-EKG und Gelenkuntersuchungen. „Ein zusätzlicher Fitness-

torik und Ausdauer kontrollieren lassen will“, sagt der Experte.

Positive Ergebnisse aufgrund von Krafttraining kann die Kölner Sportgerontologie mit ihrem Programm „Fit für 100“ vorlegen. Das Spezialtraining habe laut Mechling zum Teil Kraft-

Auch das Gehirn profitiert von körperlicher Fitness. „Wer sich regelmäßig bewegt, steigert seine Konzentrationsfähigkeit, weil das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt und gut durchblutet wird“, sagt Mechling. Es gäbe zudem Hinweise, dass sich Nervenzellen auch noch bis ins hohe Alter neu bilden können, wenn auch langsamer und spärlicher als bei jungen Menschen. ddp

■ FRÜHLING

Gähnen ist gut

Das große Gähnen im Frühjahr – keine Einbildung, sondern Ergebnis des anstrengenden Prozesses, sich auf neue Licht- und Wetterbedingungen einzustellen.

„Im Frühjahr wird der Hormonhaushalt umgestellt“, erklärt die Medizin-Meteorologin Dr. Christina Koppe-Schaller vom Deutschen Wetterdienst in Freiburg. Die Hauptrolle spielt dabei das Rhythmus-Hormon Melatonin. Es regelt den Tag-Nacht-Rhythmus des Menschen, lässt den Organismus zur Ruhe kommen und fördert einen erholsamen Schlaf. „Während der langen Nächte im Winter bildet der



Die ersten Sonnenstrahlen locken schon ins Freie. Fotos: dpa

Körper verstärkt Melatonin. Wenn die Nächte wieder kürzer werden und der Mensch früher aufwacht, stört der noch hohe Melatoninspiegel den natürlichen Biorhythmus“, sagte Koppe-Schaller.

Was noch dazukommt: die Aufs und Abs der Außentemperatur. Für den Organismus bedeuten sie großen Stress. Die Folge: gesteigerte Müdigkeit bei etwa der Hälfte der deutschen Bevölkerung. Besonders trifft es junge Frauen mit niedrigem Blutdruck, Wetterfällige und Jugendliche, weiß Koppe-Schaller. dpa

■ GERUCH

Füße brauchen Pflege

Antitranspirantien helfen am besten gegen Fußschweiß, wenn sie auf die gereinigte Haut aufgetragen werden und über Nacht einwirken können. Meist ist einem Antitranspirant noch ein Deo beigemischt. Die Kombination verspricht doppelte Wirkung.

Wer zu Fußschweiß und -geruch neigt, wählt außerdem am besten Baumwolle ohne Synthetikzusatz und trägt Leder- oder Baumwollsocken. Wer zu Fußschweiß neigt, wählt außerdem am besten Baumwolle ohne Synthetikzusatz und trägt Leder- oder Baumwollsocken. Wer zu Fußschweiß neigt, wählt außerdem am besten Baumwolle ohne Synthetikzusatz und trägt Leder- oder Baumwollsocken. dpa

bei, Fußgeruch Einhalt zu gebieten.

Doch nicht immer genügt die Kombination der genannten Maßnahmen. Dann hilft nur der Gang zum Arzt. Er klärt zunächst ab, ob dem übermäßigen Schwitzen, verbunden mit unangenehmem Geruch, keine Krankheit zugrunde liegt. Wenn nicht, kann er eine Gleichstrombehandlung einleiten oder Arzneimittel einsetzen, die die Schweißbildung hemmen. In immer mehr Kliniken kommt auch Botulinumtoxin zum Einsatz. Eine Therapie, die immer in die Hände eines erfahrenen Dermatologen gehört. dpa



Wasser und Pflege helfen beanspruchten Füßen.

■ AM RANDE

Buttermilch ist immer fettarm

Buttermilch kann eine gesunde Ernährung ergänzen. Sie hat von Natur aus einen Fettgehalt von unter einem Prozent und auf 200 Milliliter (ml) gerechnet nur rund 75 Kalorien. Darüber hinaus enthält sie die fettlöslichen Vitamine A und E sowie den Mineralstoff Kalzium. Außerdem ist ihr Laktosegehalt im Vergleich zu normaler Milch sehr niedrig. Sie eignet sich daher auch für Menschen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit. 290 ml entsprechen einer Broteinheit (BE) und 250 ml einer Kohlenhydrateinheit (KE) – vorausgesetzt, es handelt sich um eine Sorte ohne Saft-, Frucht-, Mus- oder Zuckerzusatz. Andernfalls müssen Diabetiker für 120 ml eine BE beziehungsweise 95 ml für eine KE veranschlagen. dpa

Kaffee contra Knoblauch

Altbewährtes scheint anscheinend doch zu helfen: „Milch trinken, Petersilie essen oder Kaffeebohnen kauen hilft gegen Knoblauchatem.“ Das sagt Dr. Sylvia Krug vom Deutschen Berufsverband der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte. Bei hartnäckig schlechtem Atem müsse aber nach den Gründen gesucht werden. Allgemein sei eine gute Mundhygiene wichtig. In neun von zehn Fällen liege die Ursache des Problems direkt im Mund- und Rachenraum. dpa

Allergien mit Notizen aufspüren

Um einer Allergie auf die Spur zu kommen, kann ein Tagebuch helfen. Das raten deutsche Allergie-Experten. Es sollte mindestens einen Monat geführt werden und dient später beim Arztbesuch dazu, die Krankengeschichte zu erfassen. Hinein gehören die Art, Häufigkeit, Intensität und Dauer der Beschwerden. Auch Ort, Zeit und Wetter vor und während der allergischen Attacke sollten notiert werden. Ebenso wichtig ist ein Hinweis auf die psychische Situation – zum Beispiel Stress oder Ärger. Außerdem ist es sinnvoll festzuhalten, was kurz zuvor gegessen, getrunken oder eingenommen wurde. Schließlich sollte nicht fehlen, womit sich der Betroffene kurz vor den allergischen Beschwerden beschäftigt hat. Das können bestimmte Gegenstände, Staubsaugen oder Tiere sein. dpa