

SENIOREN und BERGSPORT

Chancen, Erwartungen, Erfordernisse

Die ältere Bevölkerung gewinnt immer mehr an Bedeutung, so auch für den Alpenverein, denn Bergsportaktivitäten eignen sich hervorragend für Senioren.

Univ.-Prof. Dr. Elmar Kornexl, Universität Innsbruck, Inst. f. Sportwissenschaften

... man hat die Senioren entdeckt!

Der Blick auf die Bevölkerungspyramide zeigt es deutlich: der Anteil der 60-Jährigen beträgt derzeit ca. 25% und wird bis zum Jahre 2030 die 30%-Marke erreichen. Dadurch sind die Senioren interessant geworden:

- für die Politik als zahlenstarke Wählerstimmen
- für das Gesundheitswesen als betreuungsintensive Klientel
- für die Pensionsversicherung als stetig ansteigende Gruppe
- für Wirtschaft und Tourismus als großer und finanziell abgesicherter Kundenstock
- für die Bildungseinrichtungen als neue, bisher wenig beachtete Zielgruppe
- für das Sportangebot: Man gesteht nun erfreulicherweise auch den älteren Menschen zu, die Freuden und Vorteile sportlicher Aktivität nützen zu dürfen.

... Jahre mit Leben füllen!

Dieses gehaltvolle Sprichwort hat besondere Gültigkeit für je-

nen Lebensabschnitt, der nach dem Ausstieg aus dem Berufsleben eine neue, möglichst erfüllende Lebensplanung erforderlich macht. Dabei stellt sich die Frage: Was heißt es, die Jahre mit Leben füllen? Leben muss dabei interpretiert werden als ein Dasein, das durch eine Reihe wichtiger Merkmale gekennzeichnet ist:

- Zufriedenheit und beglückende Erlebnisse





- Gesundheit, Selbständigkeit und Freiheit
- soziale Einbettung
- Sinnhaftigkeit des Daseins, gebraucht werden, Anerkennung.

Dass diese Merkmale nicht automatisch vorhanden sind, sondern aktiv angestrebt und erarbeitet werden müssen, ist kein Geheimnis und oft mit Aufwand und Einsatz ver-

bunden. Dazu gibt es eine „gute“ und eine „schlechte“ Nachricht:

Die gute: Das Ausmaß an freier Zeit nimmt im Seniorenalter erheblich zu. Auch in der Termingestaltung ergibt sich eine weit höhere Flexibilität. Dadurch werden die erforderlichen Aktivitäten zum Erwerb der oben genannten Merkmale leichter möglich. Eigeninitiative ist allerdings gefragt.

Die schlechte: Durch den Alterungsprozess wird alles etwas beschwerlicher. Die motorische Leistungsfähigkeit in den Alltags- und Freizeitaktivitäten, die Funktion der Sinnesorgane, die geistige Aufnahmefähigkeit und Flexibilität sowie der generelle Gesundheitszustand nehmen spürbar ab. Dazu aber auch wieder eine gute Nachricht: Durch entsprechende Aktivitäten kann dem Abfall wirkungsvoll

gegengesteuert werden und in den meisten Merkmalen die Abnahme stark reduziert werden – wenn Wille und Initiative vorhanden sind. Dazu eine Zahl, die die Realität wiedergibt: In einer Erhebung im Raum Innsbruck geben nur ca. 25% der über 65-Jährigen an, „unregelmäßig“ aktiv Sport zu betreiben, und nur 5% „regelmäßig“ einmal pro Woche.

Diese Fakten führen zu der Frage: Ist Bergsport eine sinnvolle Aktivität für ältere Menschen, die hilft, Leben in die Jahre zu bringen? Um eine begründete Antwort zu geben, werden in den folgenden Ausführungen in erster Linie die sport- und bewegungsrelevanten physischen und psychischen Merkmale älterer Menschen charakterisiert und dann geeignete Rahmenbedingungen, Sportarten und Belastungen abgeleitet und dabei jeweils auch etwaige geschlechtsspezifische Unterschiede thematisiert.

oben

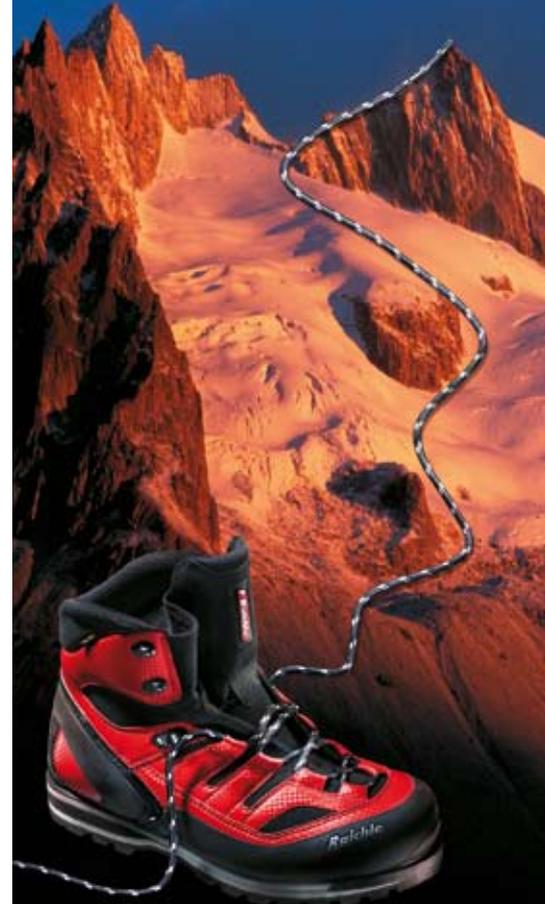
Rast in der Wilden Grube, Stubaier Höhenweg

links

Begläckende Erlebnisse und Naturschönheiten fördern die Motivation

Fotos: H. Zak

**Wer sicher nach oben will,
muss unten anfangen.**



All-degree Pro SL GTX mit Motion Control: Die verstärkte Innenseite stützt seitlich und verhindert das Umknicken des Fußes nach aussen, gleichzeitig ist der Schuh flexibler nach vorne und hinten. Alles für mehr Sicherheit und Komfort: www.raichle.ch

Raichle
SAFE ON EVERY GROUND

Für Bergsport geeignet?

Vorab ist festzuhalten, dass unter Bergsport nicht die umgangssprachliche Interpretation als Leistungs- und Wettkampfsport verstanden sein will, sondern jegliche Bewegungen und Sportarten, die zur Ertüchtigung und aus Freude ausgeführt werden: also Wandern, Bergsteigen, Langlaufen, Skifahren, Skitourengehen u. Ä.

Weil sie vielfach übergangen oder vernachlässigt werden, seien zunächst die *psychischen sportrelevanten Persönlichkeitsmerkmale* älterer Menschen thematisiert. Dabei gilt es, auf 2 wichtige Motive für Bewegungsaktivitäten hinzuweisen: Erhaltung der Gesundheit/Fitness und Erlangen von Freude und Wohlbefinden.

Um die Anforderungen des Alltags und der Freizeit zufriedenstellend und selbständig bewerkstelligen zu können, sind Gesundheit, motorische Funktionstüchtigkeit/Fitness und Selbständigkeit höchst wichtige Voraussetzungen. Ohne fremde Hilfe die Haus- und Gartenarbeiten, Ankleiden, Einkäufe u. Ä. ausführen zu können, ist der

Wunsch jeder älteren Person. Er erreicht in der Werthierarchie fast uneingeschränkt höchste Priorität. Bewegung und Sport kommt mit einer gesunden Ernährung für das Erreichen dieses Ziels höchste Bedeutung zu. Demnach besteht eine hohe Bereitschaft – bei geeigneten Rahmenbedingungen – sich für die Erhaltung bzw. Erlangung dieses Wertes einzusetzen.

Leistungswille vorhanden

Wohlbefinden und Zufriedenheit sind die Folge von erfüllenden, beglückenden Erfahrungen und Erlebnissen. Bei älteren Menschen spielt dabei die soziale Einbettung eine große Rolle, ist doch die Gefahr einer sozialen Isolierung durch das Ausscheiden aus dem Beruf, durch die Loslösung von den Kindern, durch eventuelle Trennung vom Partner oder eingeschränkte Mobilität relativ hoch. Da Bewegung und Sport fast ausschließlich in Kontakt mit anderen erfolgen, liegen hier ideale Bedingungen zur Vorbeugung von sozialer Isolierung vor.

Auch der ältere Mensch möchte noch Leistungen, wenn

auch angepasst an die reduzierte Leistungsfähigkeit, vollbringen, um damit Anerkennung bei sich und auch anderen zu erlangen. Ein Gipfel, eine mehrstündige Wanderung, eine längere Mountainbiketour können diese Erwartungen erfüllen.

Erfüllende Erfahrungen und Erlebnisse sind in allen Lebensabschnitten als Ursache von Freude, Glück und Wohlbefinden gefragt. Ältere Menschen sind besonders ansprechbar für die Schönheiten der Natur: Wälder, Blumen, Berge, Seen, Bäche, die Weite oder Erhabenheit der Landschaft werden mehr betrachtet und geschätzt als in früheren Jahren. Aber auch die Ruhe, Stille und Einsamkeit, die die Natur schenken kann, bis zur Begegnung mit Gott, werden von älteren Menschen gesucht und als beglückend empfunden. Gerade der Bergsport bietet in dieser Hinsicht unübertreffbare Chancen.

Aktivitäten werden beschwerlicher

Gebraucht zu werden, einen Sinn in seinem Dasein zu finden, kann zu einem tiefen Gefühl der Freude und Zufriedenheit füh-

ren. Auch im Sport sind solche Erfahrungen möglich, wenn in vielseitigen Möglichkeiten anderen geholfen wird, in dem man sich um sie kümmert, sie unterstützt, Rücksicht nimmt, ihnen Wertschätzung entgegenbringt. Auch hier bietet das gemeinsame Wandern und Bewegen in den Bergen reichhaltige Möglichkeiten, vom Motivieren bis zum Helfen in gefährlichen oder belastenden Situationen.

Nicht verschwiegen werden sollen aber auch die psychischen Hindernisse, die älteren Menschen die sportliche Aktivität beschwerlicher machen:

- Die Antriebskraft/Vitalität lässt generell nach, bedingt durch eine fortschreitende Verminderung der motorischen Fitness und die zunehmende Sehnsucht nach Ruhe.
- Die Angst vor Verletzungen, Überforderung und Blamage nimmt zu, was besonders für sportliche Anforderungen zutrifft.
- Flexibilität und Spontanität lassen nach; was außerhalb des Gewohnten ist, macht Schwierigkeiten (so z. B. das

Alpenvereins-Visitenkarten Bestellschein

AV-Visitenkarten Ein ideales Geschenk für Mitglieder

Drei verschiedene Ausführungen. | Mindestbestellmenge 300 Stück | EUR 52,90; inkl. Versand | Wählen Sie aus nebenstehenden Mustern und ordern Sie Ihre persönliche Visitenkarte mittels Bestellschein oder via Internet.



Ich bestelle _____ Stück Alpenvereins-Visitenkarten

Design: (Zutreffendes ankreuzen) Mit Alpenvereinslogo Ohne Alpenvereinslogo Blaue Variante

Titel: _____ Vorname: _____ Name: _____

Beruf/Funktion: _____ Mitgliedsnummer: _____

Privat Lieferadresse

Straße/Nr.: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel.: _____ Mobil: _____

Mail: _____

URL: www. _____

Büro/Geschäft Lieferadresse

Straße/Nr.: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel.: _____ Mobil: _____

Mail: _____

URL: www. _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

€ 52,90

Planen und Vorbereiten von Touren).

- Damit hängt auch eine Abnahme der Kooperationsfähigkeit und -bereitschaft (Alterssturheit) zusammen. Sie kann sich als Hindernis für gemeinsame Unternehmungen auswirken.

Geschlechterspezifische Motivation

Die gute Nachricht: Diese psychischen Hindernisse sind aber weitgehend behebbar, wenn die beiden oben genannten Motive (Gesundheit/Fitness und Wohlbefinden) zum Tragen kommen.

Bemerkenswert ist, dass hinsichtlich der Motive für den Bergsport auffällige geschlechtsspezifische Unterschiede bestehen: Frauen tendieren verstärkt zum Erleben der Schönheiten der Natur, des sozialen Kontakts und der Entspannung, während Männer eher die Herausforderung, die Leistungsbestätigung und Anerkennung suchen.

Die *körperlich-motorischen Merkmale* älterer Menschen beeinflussen entscheidend die Auswahl von Sportarten, Belastungshöhe und -dauer, aber auch Ausrüstung und Vorbereitung.

Mit zunehmendem Erwachsenenalter kommt es zu einer langsamen Reduzierung motorischer Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Sie können aber durch entsprechende Trainingsreize im Ausmaß von ± 15 Jahren beeinflusst werden: d.h. eine 65-jährige Person kann hinsichtlich der motorischen Leistungsfähigkeit erst 50 Jahre alt oder aber bei völliger Passivität bereits 80 Jahre alt sein. D.h. die Mühen eines regelmäßigen Aktivseins würden sich lohnen! Zugleich kommt es mit zunehmendem Alter zu einer Annäherung der motorischen Leistungsfähigkeit zwischen den Geschlechtern: d.h. gemeinsame Unternehmungen werden unproblematischer!



Der ältere Mensch möchte noch Leistung erbringen, mehrstündige Touren können diese Erwartungen erfüllen

Körperbauliche und physische Merkmale

Wichtige Veränderungen sind:

Knochen: Die Knochendichte nimmt ab, was eine geringere Stabilität bewirkt; die Gefahr von Knochenbrüchen nimmt zu (Gefahr bei Stürzen).

Sehnen/Bänder: Elastizität und Reißfestigkeit nehmen ab; Gelenkigkeit nimmt ab, Gefahr von Rissen.

Knorpel: Feuchtigkeitsverlust und Knorpelabbau begünstigen Abnutzung und Schädigung (Arthrose: ca. 50% der 60-Jährigen.)

Wirbelsäule: Tendenz zur Brustkyphose begünstigt einseitige Belastung/Schädigung der Bandscheiben im Lenden- und Halswirbelbereich.

Muskulatur: Abnahme der Muskelmasse vom frühen zu späten Erwachsenenalter um

30%; Schnellkraft und Elastizität nehmen ab.

Zunahme des Körpergewichts und Fettanteils (relativer Fettanteil: 20.–30. Lj.: 16–22%, über 60. Lj.: 23–30%).

Herz-Kreislauf-Funktion: Tendenz zu Arteriosklerose; Verringerung der VO_2/\max , der max. Herzfrequenz; Neigung zu Angina pectoris.

Pulmonale Leistungsfähigkeit: Verringerung des maximalen Atemminutenvolumens und Gasaustausches.

Stoffwechsel- und Sinnesorgane: Abnahme der Leistungsfähigkeit (Altersdiabetes; Sehen, Hören).

Geschlechtsspezifisch ergeben sich durch das Klimakterium für die Frauen vornehmlich in der Stabilität des Stützapparates höhere Einbußen.

Motorische Leistungsfähigkeit ist reduziert

In Kombination dieser Veränderungen vollzieht sich insgesamt im Seniorenalter eine deutliche Reduzierung der motorischen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Sie schränkt aber die moderate Ausführung von Sport nicht ein. Außerdem vollziehen sich in fast allen organischen Funktionen und Teilen des Stützapparates bei entsprechenden Reizen noch regenerative und funktionsverbessernde Prozesse.

Die körperbaulichen und physischen Prozesse beeinflussen entscheidend die motorischen Fähigkeiten. Besonders betroffen sind die:

- **Motorische Kraft:** Es kommt im Seniorenalter zu einer Abnahme von ca. 30%; besonders betroffen ist die Schnellkraft.

- **Gelenkigkeit:** Abnahme der Elastizität von Muskeln und Bändern sowie Tendenz zur Arthrose schränken die Gelenkigkeit stark ein, besonders bei selten ausgeführten Bewegungen.



Durch körperbauliche Veränderungen wird vieles beschwerlicher

- **Ausdauer:** Während die anaerobe Leistungsfähigkeit stärker abnimmt, bleibt die aerobe Ausdauer bei mittlerem Belastungsniveau gut erhalten, wenn entsprechende Trainingsreize erfolgen. D.h. alle Ausdauersportarten (Wandern, Radfahren, Schwimmen, Langlaufen, Skitouren u. Ä.) sind gut durchführbar. Geschlechtsspezifisch nähert sich die Leistungsfähigkeit der Frau der des Mannes.
- **Gleichgewicht/Koordination:** Bei mangelnden Reizen reduzieren sich Gleichgewicht und Koordination erheblich (bis zu 50%). Durch regelmäßiges Training sind aber ebenso schnell Verbesserungen zu erreichen. Neue Sportarten können mit etwas Geduld durchaus noch erlernt werden. Die Gefahr von Stürzen ist allerdings einschränkend zu beachten.

Auswirkungen der Fakten

Ob sich Bergsportarten wie Wandern, Bergsteigen, Mountainbiken, Skitourengehen und

Skilanglaufen für den älteren Menschen eignen, kann mit einem uneingeschränkten Ja beantwortet werden. Der gesunde ältere Mensch bringt durchaus in ausreichendem Maße die erforderlichen motorischen Voraussetzungen mit, um in moderater Form aktiv zu sein.

Hinsichtlich der Motivation zu einer dauernden Aktivität weisen die Bergsportarten große Vorteile auf. Sowohl das beglückende Erleben der Schönheiten der Natur, das soziale Eingebundensein in eine Gemeinschaft und eine vollbrachte Leistung wie auch die Gewissheit, für das Erhalten der persönlichen Fitness und Leistungsfähigkeit etwas getan zu haben, finden im Bergsport in hohem Maße Erfüllung.

Die gesundheitliche Ausstrahlung vollzieht sich mehrfach: Ausdauerbelastung und Rumpfkraftigung wirken sich positiv auf die Funktionstüchtigkeit Herz-Kreislauf-Systems und des Stützapparates aus. Aber auch Gleichgewicht und Koordination sowie psychisches Wohlbefinden werden als gesundheitsfördernde Einflüsse wirksam.

Es gibt auch Nachteile

Trotz dieser augenfälligen Vorteile sollen im Sinne einer objektiven Gesamtbeurteilung auch Nachteile aufgezeigt werden:

- **Organisatorischer Aufwand:** Planung, Vorbereitung und Realisierung von Bergsportarten sind meist hinsichtlich Zeitaufwand, verkehrsmäßiger Bewältigung und Ausrüstung (und der Pflege) eher aufwändig. Ältere Menschen finden dies aufgrund der Abnahme von Flexibilität und Unternehmungsgeist als belastend.
- **Witterungsabhängigkeit:** Durch die Abhängigkeit von der Witterung ist eine regelmäßige Ausführung

von Bergsportarten deutlich beeinträchtigt. Sie wäre gerade für ältere Menschen zur Sicherung der Trainingsreize für die Gesundheit besonders wichtig.

- **Motorische Fitness unvollständig gefördert:** Durch die positiven Reize zur Erhaltung bzw. Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht/Koordination sind zwar wichtige Pfeiler der Gesundheit und Fitness berücksichtigt, jedoch nicht alle: Die für die optimale Haltung notwendige Kräftigung und vor allem Dehnung wichtiger Muskelgruppen des Stützapparates erfolgt nur in Teilen bzw. kaum. Die Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Arm- und Schultermuskulatur vollzieht sich nur in einzelnen Bergsportarten zufriedenstellend. Die Dehnung bleibt so viel wie unberücksichtigt. Dabei sind elastische Muskeln und der dadurch bewirkte Bewegungsumfang in den Gelenken unabdingbare Voraussetzung für die gute Haltung, die Prophylaxe von Verletzungen bei Stürzen sowie eine uneingeschränkte Bewegungsausführung.

Trotz dieser Einschränkungen bleiben Bergsportarten für den älteren Menschen höchst sinnvolle und wünschenswerte Aktivitäten zur Bereicherung der Lebensqualität. Daher gilt besonders für den zweiten Lebensabschnitt:

infos

„HÖR NIE AUF ANZUFANGEN UND FANG NIE AN AUFZUHÖREN!“

Praktische Tipps zur Durchführung:

- In einer Gemeinschaft geht's leichter
- Mische Gewohntes mit Neuem
- Berücksichtige im Angebot alle Leistungsniveaus
- Ärztliche Kontrolle unabdingbar
- Ganzjahresprogramm/Ergänzung durch Gymnastik
- Gute Ausrüstung hilft und motiviert