

FATAL, wenn man sich als Kind falsch ernährt ...

► verständlich sollte auch der Körper in Schwung bleiben.

Viele Menschen können sich nicht einmal in jungen Jahren zu Sport oder Hobbys aufraffen. Es ist doch so bequem auf der Couch ...

Sie haben leider recht. Gerade zu jungen Menschen gibt es erschreckende Zahlen: Die Zeit, die sich Acht- bis Vierzehnjährige durchschnittlich am Tag körperlich aktiv bewegen, beträgt gerade einmal eine Stunde! Den Rest der Zeit verbringen sie meist im Sitzen – in der Schule, am Computer oder vorm Fernseher. Wenn sie sich dann auch noch ungünstig ernähren, ständig

süße Limonaden oder Cola trinken, womöglich später rauchen, dann ist es kein Wunder, dass sie übergewichtig werden und ihr Risiko steigt, frühzeitig an Diabetes und Arteriosklerose, aber auch an Osteoporose zu erkranken.

Könnte man das mit guter Ernährung ausgleichen?

Ernährung ist nur ein Faktor. Sie hilft nicht über den Bewegungsmangel hinweg. Aber

„ALS ICH KLEIN WAR, GAB ES NICHT SEHR VIEL ZU ESSEN“

natürlich ist die Ernährung unserer Kinder extrem wichtig. Und da läuft vieles schief. Wenn sich Kinder in den Anfangsjahren, in denen ihre über 100 Milliarden Gehirn-

zellen programmiert werden, an die typische, zu süße und zu fetthaltige Industrienahrung gewöhnen, statt natürliche Dinge wie Gemüse, Obst, Milch und Vollkornprodukte zu essen, dann prägt dies ihr Geschmackszentrum. Das heißt, dass

sie auch später immer wieder zu solchen künstlichen Erzeugnissen und zu Junkfood greifen werden. Mit den entsprechenden Folgen für ihren Körper. Aber gesunde

Ernährung und viel Bewegung sind eben auch entscheidend für die Gesundheit der älteren Menschen, zusammen mit einem gut eingestellten Blutdruck.

Haben Sie sich in Ihrer Jugend anders konditioniert?

Als ich klein war, gab es nicht sehr viel zu essen. Mein Bruder und ich wurden mehr oder weniger aus dem Gemüsegarten meiner Mutter ernährt. Und ich war wohl immer ein sportlicher Typ. Tennis, Wasserski, Wandern haben mir großen Spaß gemacht, auch wenn ich nicht gerade sportliche Höchstleistungen vollbrachte. Inzwischen gehe ich täglich mit mei-



HELEN MIRREN, 67, findet es positiv zu altern: „Wenn du älter wirst, werden die Rollen interessanter – eine Frau mit 65 ist einfach spannender“



HANNELORE ELSNER, 70, hat eine pragmatische Einstellung zum Alter: „Wenn man nicht alt werden will, muss man eben früher sterben“



RUTH MARIA KUBITSCHKEK, 81, ist dankbar: „Das Alter hat viel Schönes an Gelassenheit, Weisheit, Humor und Fröhlichkeit“

Es ist nie zu spät, mit dem Training anzufangen

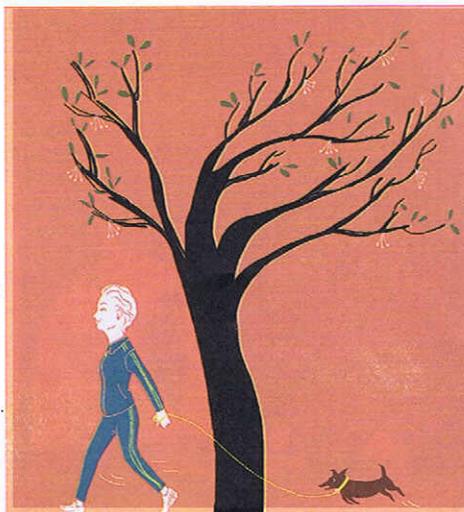
Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 Minuten Ausdauertraining pro Woche.

Eine Studie aus Taiwan mit mehr als 400 000 Teilnehmern ergab, dass bereits eine Viertelstunde Bewegung am Tag die Lebenserwartung um drei Jahre erhöhen kann. Sport reduziert das Risiko für Krebs, Gefäßerkrankungen, Herzleiden, Schlaganfälle und Diabetes. Aber auch das Gehirn profitiert von der Bewegung: Forscher von der Jacobs University Bremen bewiesen mit der Studie „Bewegtes Alter“, dass ein Ausdauer- oder Koordinations-training die kognitive Leistungsfähigkeit älterer Menschen erheblich steigert. Nachdem die anfänglich bewegungsfaulen Probanden, zwischen 65 und 75 Jahre alt, regelmäßig an einem

Sportprogramm teilgenommen hatten, konnten sie neue Informationen schneller und genauer verarbeiten und wichtige von unwichtigen gezielter unterscheiden. Zahlreiche Studien zeigen auch, dass regelmäßige Aktivität vor Demenz schützen kann. So belegt eine Untersuchung der University of Pittsburgh, dass regelmäßige Spaziergänge, für die es keiner besonderen Sportlichkeit bedarf, den geistigen Verfall verzögern. Walking, Radfahren oder Schwimmen sind darüber hinaus ideale Bewegungsarten,

um die Ausdauer zu steigern und die Koordination zu fördern. „Koordinationsübungen verlangsamen nicht nur den geistigen Alterungsprozess, sie reduzieren auch das Risiko von Stürzen“, erklärt Prof. Dietmar Daichendt von der Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin. Neben Koordination und Ausdauer rückt das Mus-

keltraining immer stärker in den Fokus: Dabei ist es nicht das Ziel, neue Muskeln zu bilden, sondern den Bestand zu erhalten. Regelmäßige Muskelbewegung stärkt auch Knochen und Gelenke. „Man könnte sagen, wir haben ein Konto für die Haltbarkeitsdauer unserer Gelenke. Dadurch dass wir älter werden, buchen wir zwar ständig davon ab. Indem wir regelmäßig und moderat Sport treiben, können wir aber immer wieder auf das Konto einzahlen“, erklärt Daichendt. Die Vorstellung, dass ein Gelenk sich durch Bewegung abnutzt und verschleißt, ist übrigens ein Ammenmärchen. Untersuchungen der Universität Frankfurt zeigen vielmehr, dass Krafttraining selbst im hohen Alter noch effektiv Muskeln und Gelenke stärken kann.



Ein zügiger Spaziergang am Tag schützt vor Demenz