

Bewegung als Jungbrunnen

VON BÉATRICE DRACH-SCHAUER

Forever young

Der Wunsch nach ewiger Jugend. Tief im Innersten schlummert er doch wohl in jedem von uns. Träumen wir nicht immer wieder von dem Zaubermittel, das uns noch lange körperlich und geistig rege hält? – Den Zaubertrank kann ich leider nicht anbieten, wohl aber ein günstiges und effektives Mittel, das uns ermöglicht, dem „Altfühlen“ ein Schnippchen zu schlagen. Laufen regt den Stoffwechsel an, hilft, die Figur zu halten, und macht fröhlich – diese Vorteile sind bereits hinlänglich bekannt. Ausdauersportarten wie das Laufen, im günstigen Fall an der frischen Luft ausgeführt, senken nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. Laufen kann aber noch einiges mehr.

Laufen verzögert den Alterungsprozess

Laufen wird sehr oft als DIE Wunderpille für die ewige Jugend bezeichnet. Warum denn eigentlich?

Es stimmt zwar, dass der Mensch mit Mitte zwanzig auf der Höhe seiner körperlichen Leistungsfähigkeit ist. Unsere Muskeln sind zu diesem Zeitpunkt stark, die Herzfrequenz und die maximale Sauerstoffaufnahme sind hoch wie nie. Bald geht es allerdings abwärts mit unserem Leistungspotenzial. Mit jedem Lebensjahr sinkt nämlich die maximale Herzfrequenz im Schnitt um einen Schlag. Dies ist reine Biologie und gehört zu unserem Alterungsprozess.

Durchschnittlich verlieren wir zusätzlich mit jedem Lebensjahrzehnt 4 Prozent an Muskelmasse. Diese Tatsachen allein sind allerdings noch kein Grund, hoffnungslos zu werden oder zu resignieren. Wenn Sie nämlich zweimal pro Woche mit Gewichten arbeiten oder Ganzkörperübungen absolvieren (also solche, die die großen Muskelgruppen ansprechen), dann können Sie diesen Vorgang deutlich verlangsamen. Diese Übungen mit dem eigenen Körpergewicht lassen sich übrigens auch großartig in die Laufrunde einbauen: Liegestütze und Trizeps-Dips an der Parkbank, Ausfallschritte und Kniebeugen.

Wenn Sie zu jenen Läuferinnen gehören, die drei- bis viermal pro Woche die Laufschuhe schnüren, dann sinkt Ihre maximale Herzfrequenz im Laufe der Jahre deutlich langsamer. Daten belegen, dass das Herz eines 50-jährigen Läufers noch fast genauso gut Blut durch den Körper pumpen kann wie jenes eines fitten 30-Jährigen.

Die positiven Auswirkungen des Laufens auf unsere Zellen

„Sehr spannend ist die Beobachtung, dass gerade das Laufen den Alterungsprozess von Zellen verzögern kann“, weiß der Internist Univ.-Prof. Dr. Johannes Drach. Dazu müssen wir uns die sogenannten Chromosomen näher ansehen, also die Strukturen in unseren Zellen, die die Träger all unserer Gene sind. Jeder Mensch hat 46 Chromosomen, und die Endstücke der Chromosomen tragen den Namen Telomere. Mit diesen Telomeren befassen sich viele Forscher, die den Alterungsprozess untersuchen. Dabei wurde entdeckt, dass die Telomere bei jeder Zellteilung etwas kürzer werden. Es handelt sich dabei somit um einen ganz wichtigen biologischen Mechanismus, der der Zellalterung zugrunde liegt. Denn ab einer gewissen Länge – bzw. richtigerweise gesagt: Kürze – der Telomere kann sich die Zelle nicht mehr teilen, und damit ist unsere Lebenszeit begrenzt. Forscher haben nun herausgefunden, dass Laufsport (viel mehr noch als Kraftsport) zu einer Verzögerung dieser Telomer-Verkürzung führt – anders formuliert: Die Zellen bleiben länger jung. Umgelegt auf die Zellen des Herzmuskels oder der Blutgefäße bedeutet dies, dass ein 70-jähriger Mensch „biologisch“ durchaus noch Zellen eines 50-Jährigen haben kann, sofern er sich ausreichend bewegt.

Körperliche Aktivität macht die Knochen fit und stark
Gefürchtet ist bei uns Frauen vor allem der Knochenschwund. Osteoporose ist eine Erkrankung der Knochen. Der zugrunde liegende Mechanismus ist ein Ungleichgewicht zwischen Knochenbildung (Aufbau von Osteoblasten) und Knochenabbau (Osteoklasten), der zu einem erhöhten Frakturrisiko

NACHGESHOPPT

HOL DIR DEN LOOK MIT DEINER **WILLHABEN-APP!**



Symbolbild



#365TageFashion

1. Second Hand Trenchcoat von Burberry bei willhaben gesehen am 23.3.2020 um € 130,-*
2. Second Hand Seidentuch bei willhaben gesehen am 23.3.2020 um € 40,-*
3. Second Hand Gürtel von Gucci bei willhaben gesehen am 23.3.2020 um € 150,-*
4. Second Hand Plateau-Sandaletten von Marc Jacobs bei willhaben gesehen am 23.3.2020 um € 90,-*
5. Second Hand Sonnenbrille von Tom Ford bei willhaben gesehen am 23.3.2020 um € 169,-*



*Symbolbild. Der abgebildete Artikel ist dem auf willhaben verfügbaren Artikel sehr ähnlich. Die angeführten gebrauchten Waren werden auf willhaben von Dritten verkauft. willhaben verkauft diese Waren nicht selbst und ist in das Vertriebsnetz der Hersteller nicht eingebunden. Da es sich bei willhaben um einen digitalen Marktplatz handelt, kann der Fall eintreten, dass die Waren zu einem späteren Zeitpunkt als dem angegebenen nicht mehr verfügbar sind.

führen kann. Frauen sind dreimal so häufig wie Männer von der Erkrankung betroffen. Bedingt durch den Östrogenmangel in der Menopause erkranken Frauen in wesentlich jüngerem Alter als Männer. Doch mit gezieltem Training lässt sich einiges für unsere Knochengesundheit und vor allem zur Stärkung der Knochen tun. Sport kann den altersbedingten Knochenverfall bremsen. Um unsere Knochenstruktur möglichst dicht zu halten, sind sogenannte Zug- und Druckbewegungen erforderlich. Die Knochendichte nimmt durch sportliche Aktivitäten wie Laufen, schnelles Wandern sowie Krafttraining zu. Je dichter der Knochen ist, desto geringer ist das Risiko für einen Bruch.

Sport schützt vor Stress und Depression

Wissenschaftliche Daten zeigen uns, dass Stress der größte Feind beim Älterwerden ist. Auch wenn vielleicht die Beanspruchung im beruflichen Alltag wegfällt, gibt es viele andere Situationen, die durchaus stressauslösend wirken: Die Zeit, die man für seine Aktivitäten hat, scheint viel endlicher zu werden.

Konflikte innerhalb der Familie, das Gefühl, für alle da sein zu müssen, aber auch der Verlust von Familienmitgliedern führen zu einem vermehrten Anstieg des Stresshormons Cortisol. Stress hinterlässt Spuren in unserem Gehirn. In fortschreitendem Alter wirkt sich dieser allerdings noch dramatischer aus als in jüngeren Jahren.

Die Ärztin und Buchautorin Dr. Manuela Macedonia präsentiert in ihrem Buch „Beweg Dich! Und dein Gehirn sagt Danke“ Studiendaten, die aufzeigen: Auch in höherem Alter schützt Bewegung uns vor Depressionen. Das Stresshormon Cortisol ist zwar vorhanden, die Auswirkungen auf Depressionen sind allerdings deutlich geringer. Wenn unser Gehirn allerdings durch die ständige Wirkung von Cortisol aus dem Gleichgewicht kommt, besteht bei depressiven Menschen ein erhöhtes Risiko, an Alzheimer zu erkranken.

Studien haben außerdem gezeigt, dass regelmäßige körperliche Aktivität sogar bei Menschen mit genetischer Disposition das Auftreten einer Alzheimer-Demenz hinauszögern kann. Denn Bewegung hebt die Stimmung und ist somit eine weitere Möglichkeit, um Demenz vorzubeugen.

Aus zahlreichen Studien ist bekannt, dass es unter anderem die soziale Interaktion beim Sport ist, die sich, ganz unabhängig vom Alter, so positiv auf unsere psychische Gesundheit auswirkt. Wenn wir also auch beim Älterwerden mobil bleiben und soziale Kontakte pflegen, begünstigen wir die Aufrechterhaltung der körperlichen, aber auch mentalen Fitness.

Ein weiterer Effekt, der für die Bewegung als Jungbrunnen und als Demenzprävention spricht, ist jener, dass Bewegung Fettleibigkeit reduziert. Übergewicht verdoppelt das Risiko, eine Demenz zu entwickeln.

Es spricht also einiges dafür, die Laufschuhe auch weiterhin zu schnüren. Studien zeigen, dass Läufer, die regelmäßig trainieren, wesentlich länger fit bleiben. Und zwar körperlich und geistig.



Mag. Béatrice Drach-Schauer, MPH
Sportwissenschaftliche Beraterin, Lauftrainerin,
Fachkraft Spiraldynamik Intermediate, Mentaltrainerin
www.beatrice-drach.com

Sie nennt sich selbst Schweinehund-Dompteuse und motiviert ihre Kunden mit jeder Menge guter Laune und viel Fachwissen dazu, mehr Bewegung in ihr Leben zu bringen. Die gesunde und fitte Wirbelsäule sowie ein gesundheitsorientiertes Lauftraining stehen im Mittelpunkt ihrer Beratungen und Trainings. Ihre Lieblingsfarbe Pink steht nicht nur für Power und Energie, sondern auch für die Krebsprävention. Seit vielen Jahren berät Béatrice Drach-Schauer Krebspatientinnen und -patienten im Bereich Bewegung und Sport während oder nach einer Krebsbehandlung. Gemeinsam mit ihrem Mann, dem Onkologen Univ.-Prof. Dr. Johannes Drach, betreibt sie im 8. Bezirk in Wien eine Praxis.

In ihrem Buch „Wirf deine Waage in den Müll“ gibt sie Bewegungstipps, die ganz einfach in den Alltag einzubauen sind, und geht auch auf Themengebiete und Fragestellungen ein, die oft nicht so gerne thematisiert werden, etwa:
Wie kann ich meinen Beckenboden fit halten?
Was tun, um Fußbeschwerden vorzubeugen?
Wie schaffe ich es, mehr Zeit für mich – mehr ME Time – in mein Leben zu bringen?

Natürlich kommt auch das Lauftraining im Buch nicht zu kurz. Egal ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger, hier finden sich jede Menge praxiserprobte Tipps rund ums Laufen. Zahlreiche Expertenstatements und Interviews runden die einzelnen Themenbereiche ab. Was Béatrice Drach besonders wichtig ist: Sport kommt nicht durch den erhobenen Zeigefinger in unser Leben, sondern nur durch Spaß und Freude am TUN. Für jeden gibt es die richtige Sportart, wir müssen sie suchen und finden, davon ist sie überzeugt.

