

... Sport

## INTERVIEW

## «Für Sport ist man nie zu alt», sagt Präventionsfachmann Vincent Brügger

In der Corona-Pandemie gelten ältere Menschen als Risikogruppe und sollen zu Hause bleiben. Dabei ist Fitness gerade für sie wichtig. Vincent Brügger ist Leiter Sport und Bewegung bei Pro Senectute. Er erklärt, welche Übungen man gut innerhalb der eigenen vier Wände machen kann.

Interview: Remo Geisser

18.04.2020, 03.00 Uhr

[Hören](#)[Drucken](#)[Teilen](#)

Der Anteil der aktiven Senioren wächst in der Schweiz kontinuierlich – sie können auch zu Hause gut trainieren.

Westend 61 / Getty Images

## **NZZ am Sonntag: Sport treibt man eigentlich in jungen Jahren.**

### **Wozu braucht ein alter Mensch Bewegung?**

**Vincent Brügger:** Er braucht unbedingt Bewegung, zunächst einmal, um seine Lebensqualität und seine Autonomie zu erhalten. Fast alles, was nicht gebraucht wird, baut der Körper ab: Muskelmasse, aber zum Beispiel auch Knochen. Dem können wir mit Bewegung entgegenwirken. Hinzu kommen psychische Auswirkungen. Bei Menschen, die sich regelmässig bewegen, treten erste Anzeichen von Demenz im Durchschnitt zwei Jahre später auf. Entsprechend länger kann man autonom und glücklich leben.

### **Unterscheidet sich Sporttreiben im Alter von dem, was man in jungen Jahren macht?**

Bei Jugendlichen spielt Sport eine wichtige Rolle beim Aufbau des Nervensystems und der Muskelmasse sowie bei der Entwicklung der Knochen. Im Alter geht es vor allem um das Erhalten. Deshalb ändert sich zum Beispiel der Trainingsumfang. Kindern wird empfohlen, sich täglich mindestens eine Stunde mit mittlerer Intensität zu bewegen; bei Erwachsenen und älteren Leuten genügen 2,5 Stunden verteilt auf die ganze Woche.

### **Man hört immer wieder von 80- oder sogar 90-Jährigen, die einen Marathon laufen. Sind das Vorbilder?**

Es ist positiv, dass ihnen das der Körper noch erlaubt. Sehr häufig sind das Menschen, die sehr fit sind, weshalb sie nicht leiden. Aber für normale Leute, die zum Beispiel nach einer längeren Pause wieder mit Sport anfangen möchten, sind das keine guten Beispiele. Man sollte langsam beginnen, regelmässig trainieren und nur mit dem eigenen Körpergewicht. Wer sofort intensiv und lange Sport treibt, überfordert sich. Eine Bekannte wollte sich nach Jahren endlich wieder einmal bewegen. Sie kam auf die Idee, 30 Minuten mit dem Springseil zu hüpfen – und hat sich dabei prompt verletzt.

**Sport als Massenbewegung ist noch relativ jung, es fing an mit dem Boom von Aerobic und Jogging in den 1980er Jahren. Was bedeutet es, wenn jetzt ganze Generationen von Freizeitsportlern 70 oder 80 werden?**

In Statistiken des Bundesamtes für Sport kann man nachlesen, dass Schweizerinnen und Schweizer mehr Sport treiben – und dass sie auch öfter verschiedene Sportarten ausüben. Der Anteil der sehr Aktiven ist von 34 Prozent im Jahr 2008 auf heute 42 Prozent gestiegen. Die Zahl der älteren Menschen, die nur selten aktiv sind, hat sich in der gleichen Zeit um 4 Prozentpunkte reduziert. Leistungssportler bleiben ein Leben lang sportbegeistert, aber sehr viele geben mit zunehmendem Alter andere Motive an. Sie treiben Sport weniger, um Resultate zu erzielen, sondern suchen soziale Kontakte und wollen etwas für die Gesundheit tun.

## 450 Lektionen pro Tag



### Vincent Brügger

Der 34-Jährige ist Sportwissenschaftler mit Spezialisierung auf Gesundheitsförderung und Prävention. Er ist Leiter Sport und Bewegung bei Pro Senectute Schweiz, die bis zur Pandemie täglich 450 Bewegungslektionen im ganzen Land angeboten hat.

---

## Gibt es einfache Regeln für das Sporttreiben im Alter?

Achten Sie auf Ihren Körper, egal, wie fit Sie sind. Übertreiben Sie das Training nicht. Fangen Sie langsam an und bauen Sie auf dem Erarbeiteten auf. Diese Regeln sollte man immer beachten, egal, wie alt man ist. Ausserdem finde ich, dass man sich nicht nur um der Bewegung willen bewegen soll. Das Training soll einen Sinn haben. Für eine Person mag die psychische Entlastung am Ende des Tages wichtig sein, also geht sie nach der Arbeit laufen. Für andere stehen soziale Aspekte im Zentrum, also machen sie in einer Gruppe Yoga. Oder man sucht das Erlebnis in der Natur. Wer verschiedene und komplementäre Motive hat, treibt sein Leben lang Sport.

## Was sollte man unbedingt machen?

Kraft und Gleichgewicht sind sehr wichtig für Senioren, als Prävention gegen Stürze. Im Alter verliert man an Muskelmasse, man wird immer ein bisschen schwächer. Dem kann man mit ganz einfachen und effizienten Übungen entgegenwirken. Ausserdem sollte man darauf achten, dass man beweglich bleibt, vor allem in der Wirbelsäule. Man kann sehr gut das Becken nach vorne und hinten kippen und so die Wirbelsäule mobilisieren. Die Beugung der oberen Wirbelsäule sollte aber nach vorne gehen, nicht nach hinten: Man macht einen runden Rücken und schaut auf den Boden.

### **Aus welchen Teilen besteht ein gutes Training?**

Aufwärmen, dann ein Hauptteil mit Kraft, Gleichgewicht und etwas Ausdauer, wobei Kraft immer am Anfang dieses Blocks stehen sollte, die Ausdauer immer am Schluss. Am Ende sollte ein ruhiger Teil stehen, man konzentriert sich wieder und schliesst vielleicht die Augen.

**Geben Sie uns für jeden dieser Teile eine einfache Übung, die wir auch allein zu Hause machen können.**

Zum Aufwärmen aktivieren wir die Beweglichkeit der verschiedenen Gelenke. Das heisst zum Beispiel: die Handgelenke nach rechts und links drehen, die Arme abwechselnd gegen oben strecken, etwas vom Boden aufheben. Das alles kann man auch auf einem Stuhl sitzend ausführen. Eine sehr einfache, aber für Senioren sehr gute Kraftübung ist die Kniebeuge. Für das Gleichgewicht steht man zum Beispiel auf einem Bein und bewegt das andere in der Luft, als würde man beim Velofahren treten. Wer das gut schafft, kann dabei noch mit einer Hand das Wort «Velo» in die Luft schreiben. Leute, die Mühe haben, können sich an einem Stuhl halten. Die einfachste Ausdauerübung ist Treppensteigen, rauf und wieder runter. Oder man setzt sich vor dem Fenster auf einen Stuhl und macht Ruderbewegungen: Arme ganz nach vorne, der Oberkörper folgt, und dann zurück. Das erschwert man, indem man zum Beispiel eine kleine PET-Flasche mit beiden Händen fasst. So kann man fünf oder auch zehn Minuten vor dem Fenster rudern und dabei den Vögeln zuhören.

### **Welches sind die fünf effektivsten Übungen?**

Kniebeugen, Ausfallschritt, die Arme bewegen. Für die schräge Brustmuskulatur kann man mit der linken Hand auf den rechten Oberschenkel drücken und dann wechseln. Liegestütze an der Wand sind auch interessant. Ausserdem empfehle ich, auf einer imaginären Linie am Boden vorwärts und rückwärts zu gehen. Wer das gut kann, zählt dabei von hundert in Dreierschritten rückwärts. Das nennt man Dualtasking. Diese Übungen sind für Senioren sehr interessant, weil sie eine Denkaufgabe mit einer aktiven Bewegung kombinieren. Im Alltag erlebt man oft solche Situationen, wenn man zum Beispiel die Treppe hochgeht und mit der Hand in der Hosentasche nach dem Hausschlüssel sucht. Genau dann passieren oft Unfälle.

### **Wie lange soll ein solches Training dauern?**

20 bis 40 Minuten sind gut. Man kann schon in 20 Minuten alle wichtigen Teile des Trainings absolvieren und dann mit der Zeit etwas ausbauen. Mehr als eine Stunde zu Hause zu trainieren, finde ich übertrieben. Lieber dreimal pro Woche 20 bis 40 Minuten als einmal sehr lange und dann nie mehr.

### **Viele Leute überfordern sich beim Sport. Gilt diese Tendenz auch für Alte?**

Vor allem für die Männer. Sie sind ehrgeizig und von den Bildern aus ihrer Kindheit und Jugend geprägt. Man hört oft: «Ich bin sportlich.» Aber die Leute waren das vielleicht in jungen Jahren und sind es längst nicht mehr. Sie glauben dann, sie könnten viel mehr tun, als ihr Körper aushält. Wenn Senioren wieder mit Sport beginnen, sollen sie das bewusst langsam tun. Frauen sind da in der Regel vorsichtiger, sie überfordern sich weniger.

### **Wie merke ich, dass ich übertreibe?**

Wenn Ihnen schwindlig wird, Ihre Muskeln stark brennen und Sie am nächsten Tag heftigen Muskelkater haben. Achten Sie immer auf Ihren Körper. Wer zum Beispiel länger nicht wandern war, sollte beim ersten Mal keine Musik hören, denn sonst nimmt man den Körper nicht genügend wahr.

### **Gibt es Gefahrensignale, die mir sagen: Jetzt sollte ich aufhören?**

Wenn Sie zu wenig Luft bekommen; wenn Ihnen schwindlig wird; wenn Sie nicht mehr reden können. In solchen Situationen sollten Sie nicht weitertrainieren, sonst kann es gefährlich werden.

## **Und wie geht man vor, wenn man ängstlich ist und sich Übungen nicht zutraut?**

Wählen Sie technisch einfache Übungen, bei denen keine Verletzungsgefahr besteht. Dann können Sie einfach probieren. Vielleicht brauchen Sie am Anfang Unterstützung von einer Person, oder Sie nehmen einen Stuhl oder einen Tisch. Das hilft bei allen Gleichgewichtsübungen. Zum Beispiel übt man zuerst direkt neben dem Tisch, und je sicherer man sich fühlt, desto weiter entfernt man sich.

## **Kann man wirklich in jedem Alter noch mit Sport anfangen?**

Die Ansicht, man sei irgendwann zu alt dafür, ist völlig falsch – für Sport ist man nie zu alt. Wer 30 Jahre lang nichts gemacht hat, kann sich auch mit 80 noch verbessern. Und das hat positive Auswirkungen auf die Lebensqualität. Wer fit ist, muss zum Beispiel weniger früh ins Heim.

## **Was muss man besonders beachten, wenn man mit 70 Jahren noch einmal einen Anlauf nimmt?**

Wer keine chronische Krankheit hat, muss einfach langsam beginnen. Hat jemand aber zum Beispiel schon einmal eine Herzkrankheit gehabt, ist ein Besuch beim Arzt empfohlen. Mit ihm sollte man abklären, auf welche Weise man am besten wieder mit Bewegung anfängt.

## **Wie sinnvoll ist es, wenn ich mir sage: Nach der Pensionierung laufe ich einen Marathon?**

Kein Problem. Wenn Sie langsam anfangen und einen guten Trainingsplan haben, der an Ihre Möglichkeiten angepasst ist, dann ist es möglich, sich ein solches Ziel zu setzen. Sie laufen im Training ja nicht mehrmals 42 Kilometer, sondern bauen langsam auf. Aber klar: Wer zum Beispiel Arthrose hat, sollte sich vielleicht eher einen 10-Kilometer-Lauf vornehmen.

### **Welche Regeln muss ein alter Mensch beachten, der allein zu Hause trainiert?**

Vorsicht mit Lampen, Möbeln, Teppichen und anderen Stolpersteinen! Suchen Sie sich eine Ecke aus, in der Sie sich frei bewegen können. Und nehmen Sie eine Flasche Wasser mit. Wenn Sie das Gleichgewicht trainieren, nehmen Sie einen Stuhl in die Nähe. Er sollte aber nicht frei stehen, sondern an einer Wand. Sonst kippt man, greift nach dem Stuhl – und der rutscht weg.

### **Das Handy für den Notfalleinruf braucht es nicht?**

Es ist wichtiger, auf den Körper zu achten, als das Handy griffbereit zu haben. Ein Unfall kann ja jederzeit passieren, auch beim Kochen oder Waschen. Beim Sport reduziert man das Risiko, indem man dosiert trainiert.

### **Müssen ältere Sportler speziell auf die Ernährung achten?**

Wenn man bloss ab und zu Sport treibt, genügt eine ganz normale Ernährung. Ältere Menschen brauchen generell etwas mehr Eiweiss und etwas mehr Vitamin C und D, aber das gilt unabhängig davon, ob sie Sport treiben oder nicht.

## **Was bringt Dehnen im Alter?**

Es hat einen Einfluss auf die Beweglichkeit. Die Richtlinien für das Stretching ändern alle fünf Jahre, aber wichtig ist sicher, dass man sich vorher kurz aufwärmt und jede Übung 20 bis 30 Sekunden lang ausführt. Passives Dehnen, also Übungen, bei denen eine zweite Person einen drückt, sollte man im Breitensport generell vermeiden. Für ältere Menschen sind sie gar nichts.

## **Es gibt im Internet viele Tutorials für Sport. Wie merke ich, was gut ist und was schlecht?**

Wir haben solche Videos bewertet und dabei auf verschiedene Kriterien geachtet. Enthält das Tutorial alle für das Training wichtigen Teile, vom Aufwärmen bis zur abschliessenden Erholung? Können die Übungen von Senioren ausgeführt werden, und sind sie nicht zu intensiv? Sind die Videos verständlich, also zeigt der Instruktor, was er sagt – und sagt er, was er zeigt? Manchmal war die Musik so laut, dass man die Erklärungen nicht richtig gehört hat. Ist die Trainerin motivierend? Grundsätzlich haben wir Trainings besser bewertet, bei denen man gar kein Material braucht, als solche, die viele kleine Geräte voraussetzen. Es gibt sehr viele solche Videos, aber nur wenige eignen sich sehr gut. Übungsprogramme für zu Hause findet man auch auf der Website von Pro Senectute.