

Norbert Bachl  
Werner Schwarz  
Johannes Zeibig

Fit ins Alter

Mit richtiger Bewegung jung bleiben

SpringerWienNewYork

# INHALT

A

|   |    |
|---|----|
| Einleitung  | 1  |
| <b>PHÄNOMEN DES ALTERNS</b>   |    |
| <b>Kalendarisches – Biologisches Alter</b>  | 4  |
| Gesundheit ist Leben (erleben sowie beleben!), Aktivität die Basis!                   | 6  |
| Das Ziel: gesund zu sterben   | 7  |
| <b>Form und Funktion – ein biologisches Grundgesetz!</b>                              | 8  |
| Lebenserwartung – Leben als „Energiesparmodell“                                       | 10 |
| Leben – Leistungsbeziehung  | 12 |
| <b>Warum altern wir? – Alternstheorien</b>  | 15 |
| 1. Erblichkeits- oder genetische Theorie  | 16 |
| 2. Mutationstheorie   | 16 |
| 3. Abnutzungs- und Stresstheorien   | 18 |
| Cross-Linking-Theorie   | 21 |
| <b>Wichtige leistungsrelevante, alternsbedingte Organ- und Funktionsveränderungen</b> | 22 |
| Herz-Kreislaufsystem – Atmung   | 22 |
| Bewegungsapparat  | 28 |
| Neuromuskuläre Einheit  | 33 |
| <b>ALTERN UND GESUNDHEIT</b>  | 37 |
| <b>Vorbeugung als individuelle Gesundheitsstrategie im Altern</b>                     | 38 |
| Die tödliche Kombination – das „Sedentary Death Syndrom“ (SDS)                        | 40 |
| <b>Altern und Zivilisationserkrankungen</b>   | 42 |
| Adipositas (Fettleibigkeit)   | 43 |
| Diabetes Mellitus II  | 48 |
| Herz-Kreislauferkrankungen  | 49 |
| Bluthochdruck   | 53 |
| KHK – Koronare Herzkrankheit  | 54 |
| Herzinfarkt   | 55 |
| Schlaganfall (Apoplexie)  | 56 |
| Erkrankungen des Bewegungsapparates:  |    |
| Unspezifische Rücken- und Kreuzschmerzen  | 56 |
| Wirbelsäulenschäden   | 57 |
| Diskusprolaps (Bandscheibenvorfall)   | 58 |
| Osteoporose   | 59 |
| Arthrose  | 60 |

|  |     |
|--|-----|
| Krebs  | 61  |
| Mammakarzinom (Brustkrebs)   | 62  |
| Colonkarzinom (Dickdarmkrebs)  | 63  |
| Depression   | 64  |
| Winterdepression   | 65  |
| <b>KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND SPORT ALS SCHUTZFAKTOREN (10 ZIELE)</b> |     |
| <b>FÜR GESUNDHEIT, FITNESS UND VITALITÄT IM ALTERNSPROZESS:</b>      |     |
| Die 10 Ziele für ein gesundes Altern                                 | 67  |
| Die Inhalte der My Way – „Active Aging Schutzfaktoren“               | 70  |
| <b>Funktionsbereiche der My Way Active Aging</b>                     |     |
| <b>Bewegungs-/Sport- und Trainingsinterventionen</b>                 |     |
| <b>MY WAY: DER WEG – DAS ZIEL</b>                                    |     |
| <b>Ihr „My Way Active Aging“-Startpunkt –</b>                        |     |
| Die sportmedizinische Untersuchung                                   | 75  |
| <b>DAS „MY-WAY ACTIVE AGING KONZEPT“</b>                             |     |
| <b>IM KOPF BEGINNT'S – PSYCHE UND ALTERN</b>                         |     |
| <b>Faktoren der Langlebigkeit</b>                                    |     |
| Altern beginnt im Kopf   | 84  |
| Der Triolog  | 87  |
| Die eigene Lebensgeschichte  | 87  |
| Der Mensch als Gemeinschaftswesen                                    | 88  |
| Gene sind flexibler als man glaubt                                   | 89  |
| Die Art, wie man hinschaut – das Alter annehmen                      | 92  |
| Dankbarkeit als Schlüssel  | 93  |
| Lernerfahrungen als Jugendgarantie                                   | 97  |
| Das Leben ist zu wichtig, um es ernst zu nehmen                      | 98  |
| Der Lebensfreude-Prozess   | 100 |
| <b>Das My Way Konzept für „Aktives Altern“</b>                       |     |
| 6 Grundregeln  | 101 |
| Der Anfang von allem: die richtigen Fragen                           | 102 |
| Die Abendfragen  | 103 |
| Die Morgenfragen   | 103 |
| <b>BEWEGUNG UND SPORT</b>  |     |
| <b>Mit Bewegung, Sport und Training ins Alter</b>                    |     |
| <b>Drei Themen am Lebensweg des aktiven Alterns</b>                  |     |
| Belastbarkeit  | 107 |

|  |     |
|--|-----|
| Leistungsfähigkeit   | 109 |
| Trainierbarkeit  | 111 |
| <b>Bewegung im Alltag</b>  | 116 |
| Bewegungs-Chancen im Alltag nutzen   | 119 |
| Bewegungs-Pausen im Alltag einlegen  | 122 |
| Bewegungs-Programme in den Alltag einbauen   | 127 |
| <b>Active Aging mit Sport</b>  | 133 |
| Eine Auswahl von Sportarten für Ältere   | 136 |
| Energiebedarf bei Bewegung und Sport   | 142 |
| Aufwärmen und Abwärmen – bei Ihren Sparteinheiten  | 145 |
| Active Aging-Sportarten  | 149 |
| Walking  | 153 |
| Nordic Walking   | 158 |
| Laufen   | 164 |
| Radfahren  | 172 |
| Schneeschuhgehen – Snowshoeing, der neue Wintertrend   | 180 |
| Skiwandern – Winterfitness für Sparteinsteiger   | 184 |
| Skilanglauf – das Winterfitnesstraining für Fortgeschrittene   | 187 |
| <b>Mit Training fit ins Alter</b>  | 193 |
| Prinzipien des Seniorenntrainings  | 200 |
| Ausdauertraining im Alter  | 202 |
| Krafttraining im Alter   | 214 |
| Beweglichkeitstraining im Alter  | 230 |
| Koordinationstraining im Alter   | 246 |
| <b>Trainingsplanung für ältere Sparteinsteiger</b>   | 251 |
| Die erste Trainingsstufe – der Trainingseinstieg   | 252 |
| Die zweite Trainingsstufe – der Leistungsaufbau  | 254 |
| Die dritte Trainingsstufe – der Leistungsausbau  | 256 |
| Die vierte Trainingsstufe – der Leistungserhalt  | 257 |
| <b>DIE MY WAY ACTIVE AGING ERNÄHRUNG</b>   | 261 |
| <b>Essen und Trinken als Jungbrunnen:</b>  |     |
| <b>Die Ernährung in der zweiten Lebenshälfte</b>   | 261 |
| Umsatzgrößen   | 261 |
| <b>Altersbedingte Funktionseinschränkungen von Organen und Organsystemen, welche Einfluss auf die Ernährung bzw. Resorption von Nährstoffen und den Stoffwechsel haben</b> |     |
| <b>Wichtige Einflussfaktoren in der Interaktion</b>  |     |
| <b>Gesundheit und Ernährung im Alter</b>   | 263 |
| Wasserhaushalt   | 263 |
| Im Alter ändert sich der Geschmack   | 264 |

|  |     |
|--|-----|
| Die Kauproblematik im Alter                                    | 264 |
| Obstipation und Altern   | 265 |
| Auf die Knochennahrung nicht vergessen!                        | 265 |
| Häufige Auswirkungen einer Fehl- und                           |     |
| Mangelernährung mit zunehmendem Alter:                         | 266 |
| <b>Die My Way Active Aging Ernährung</b>                       | 268 |
| Das Anforderungsprofil   | 268 |
| Die Umsetzungsstrategie  | 268 |
| <b>Hinweise zur altersentsprechenden Ernährungsquantität</b>   | 270 |
| Input-Output-Bilanz oder die Kalorienfalle                     | 270 |
| <b>Hinweise zur altersentsprechenden Ernährungsqualität</b>    | 274 |
| Hauptnährstoffe  | 274 |
| Eiweißmangel – ein Altersproblem                               | 278 |
| Kohlenhydrate  | 279 |
| Die glykämische Last –   |     |
| ein wichtiges Phänomen im Kohlenhydratstoffwechsel             | 279 |
| Die „Kohlenhydratfalle Nr. 1“                                  | 279 |
| Die „Kohlenhydratfalle Nr. 2“                                  | 280 |
| Die „Kohlenhydratfalle Nr. 3“                                  | 280 |
| Die My Way Active Aging Auswege aus den „Kohlenhydratfallen“   | 281 |
| Fit und fett – schließen einander aus,                         |     |
| allerdings sollen Fette nicht „verteufelt“ werden!             | 288 |
| <b>Wirkstoffe „bewirken...“</b>                                | 290 |
| Antioxidantien   | 291 |
| Schädliche Wirkungen der Freien Radikale                       | 292 |
| <b>Körperliche Aktivität, Sport und Training –</b>             |     |
| <b>und „Nahrungsergänzungsmittel“</b>                          | 293 |
| <b>Einige abschließende Hinweise zum „My Way Active Aging“</b> |     |
| <b>Ernährungskonzept</b>                                       | 298 |
| Dinner cancelling  | 300 |
| Wein – „die Milch des Alters“?!                                | 301 |
| <b>Das My Way Active Aging Konzept – kurz zusammengefasst</b>  | 302 |