

Norbert Bachl
Werner Schwarz
Johannes Zeibig

Fit ins Alter

Mit richtiger Bewegung jung bleiben

SpringerWienNewYork

INHALT

A

Einleitung	1
PHÄNOMEN DES ALTERNS	3
<i>Kalendarisches – Biologisches Alter</i>	4
Gesundheit ist Leben (erleben sowie beleben!), Aktivität die Basis!	6
Das Ziel: gesund zu sterben	7
<i>Form und Funktion – ein biologisches Grundgesetz!</i>	8
Lebenserwartung – Leben als „Energiesparmodell“	10
Leben – Leistungsbeziehung	12
<i>Warum altern wir? – Alternstheorien</i>	15
1. Erblichkeits- oder genetische Theorie	16
2. Mutationstheorie	16
3. Abnutzungs- und Stresstheorien	18
Cross-Linking-Theorie	21
<i>Wichtige leistungsrelevante, altersbedingte Organ- und Funktionsveränderungen</i>	22
Herz-Kreislaufsystem – Atmung	22
Bewegungsapparat	28
Neuromuskuläre Einheit	33
ALTERN UND GESUNDHEIT	37
<i>Vorbeugung als individuelle Gesundheitsstrategie im Altern</i>	38
Die tödliche Kombination – das „Sedentary Death Syndrom“ (SDS)	40
<i>Altern und Zivilisationserkrankungen</i>	42
Adipositas (Fettleibigkeit)	43
Diabetes Mellitus II	48
Herz-Kreislaferkrankungen	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
Coloňkarzinom (Dickdarmkrebs)	63
Depression	64
Winterdepression	65
KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND SPORT ALS SCHUTZFAKTOREN (10 ZIELE)	
FÜR GESUNDHEIT, FITNESS UND VITALITÄT IM ALTERNSPROZESS:	67
Die 10 Ziele für ein gesundes Altern	67
Die Inhalte der My Way – „Active Aging Schutzfaktoren“	70
<i>Funktionsbereiche der My Way Active Aging</i>	
<i>Bewegungs-/Sport- und Trainingsinterventionen</i>	72
MY WAY: DER WEG – DAS ZIEL	75
<i>Ihr „My Way Active Aging“-Startpunkt –</i>	
Die sportmedizinische Untersuchung	75
DAS „MY-WAY ACTIVE AGING KONZEPT“	
IM KOPF BEGINNT'S – PSYCHE UND ALTERN	81
<i>Faktoren der Langlebigkeit</i>	84
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
<i>Das My Way Konzept für „Aktives Altern“</i>	101
6 Grundregeln	101
Der Anfang von allem: die richtigen Fragen	102
Die Abendfragen	103
Die Morgenfragen	103
BEWEGUNG UND SPORT	105
<i>Mit Bewegung, Sport und Training ins Alter</i>	105
<i>Drei Themen am Lebensweg des aktiven Alterns</i>	107
Belastbarkeit	107

Leistungsfähigkeit	109
Trainierbarkeit	111
Bewegung im Alltag	116
Bewegungs-Chancen im Alltag nutzen	119
Bewegungs-Pausen im Alltag einlegen	122
Bewegungs-Programme in den Alltag einbauen	127
Active Aging mit Sport	133
Eine Auswahl von Sportarten für Ältere	136
Energiebedarf bei Bewegung und Sport	142
Aufwärmen und Abwärmen – bei Ihren Sporteinheiten	145
Active Aging-Sportarten	149
Walking	153
Nordic Walking	158
Laufen	164
Radfahren	172
Schneeschuhsgehen – Snowshoeing, der neue Wintertrend	180
Skiwandern – Winterfitness für Sporteinsteiger	184
Skilanglauf – das Winterfitnesstraining für Fortgeschrittene	187
Mit Training fit ins Alter	193
Prinzipien des Seniorentrainings	200
Ausdauertraining im Alter	202
Krafttraining im Alter	214
Beweglichkeitstraining im Alter	230
Koordinationstraining im Alter	246
Trainingsplanung für ältere Sporteinsteiger	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
DIE MY WAY ACTIVE AGING ERNÄHRUNG	261
Essen und Trinken als Jungbrunnen:	
Die Ernährung in der zweiten Lebenshälfte	261
Umsatzgrößen	261
Altersbedingte Funktionseinschränkungen von Organen und Organsystemen, welche Einfluss auf die Ernährung bzw. Resorption von Nährstoffen und den Stoffwechsel haben	
Wichtige Einflussfaktoren in der Interaktion	
Gesundheit und Ernährung im Alter	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
Die My Way Active Aging Ernährung	268
Das Anforderungsprofil	268
Die Umsetzungsstrategie	268
Hinweise zur altersentsprechenden Ernährungsquantität	270
Input-Output-Bilanz oder die Kalorienfalle	270
Hinweise zur altersentsprechenden Ernährungsqualität	274
Hauptnährstoffe	274
Eiweißmangel – ein Alternsproblem	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
Wirkstoffe „bewirken...“	290
Antioxidantien	291
Schädliche Wirkungen der Freien Radikale	292
Körperliche Aktivität, Sport und Training – und „Nahrungsergänzungsmittel“	293
Einige abschließende Hinweise zum „My Way Active Aging“ Ernährungskonzept	298
Dinner cancelling	300
Wein – „die Milch des Alters“?!	301
Das My Way Active Aging Konzept – kurz zusammengefasst	302