



OPED GmbH
Judith Krempf
Medizinpark 1
83626 Valley
Tel.: 08024 / 60818452
j.krempf@oped.de

Medienstelle Oped: Hellwig PR
Gabriele Hellwig
Johannkamp 4d
22459 Hamburg
Tel.: 040 / 38 66 24 80
info@hellwig-pr.de

Pressemitteilung

29. Mai 2013

Sport im Alter – So bleiben Sie gesund

Die Lebenserwartung war noch nie so hoch wie heute. Vor allem wer sich regelmäßig bewegt, bleibt geistig und körperlich länger fit. Sogar bei spätem Start profitiert die Gesundheit. Denn auch mit 50 oder gar 70 Jahren sind die Muskeln und das Kreislaufsystem noch gut trainierbar. Doch Vorsicht: Vor allem ältere Sportler sollten einiges vor Trainingsbeginn beachten, um Verletzungen vorzubeugen.

Die amerikanische „Senioren-Olympiade“ – in diesem Sommer in Cleveland/Ohio – zeigt regelmäßig, zu welchen außergewöhnlichen sportlichen Leistungen ältere Menschen fähig sind. Mindestalter der Teilnehmer bei den „Senior Olympics“ ist 50 Jahre. Mit erstaunlichen 101 Jahren war Trent Lane aus Louisiana der älteste Teilnehmer bei den letzten Spielen in Houston/Texas. Und er punktete nicht nur mit seinem Alter: Im Hammerwerfen erzielte er mit 11,32 Meter einen neuen Weltrekord in seiner Altersklasse 100+. In drei weiteren Wurfdisziplinen gewann er olympisches Gold. Lane hatte erst im Alter von 81 Jahren mit dem Wettkampfsport begonnen.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Sport viele positive Effekte auf die Gesundheit hat: Die Bewegung regt die Durchblutung an und bringt den Stoffwechsel auf Trab. Sport schützt vor zahlreichen Krankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Ein weiterer großer Vorteil ist, dass zusätzliche Kalorien verbrannt werden und die körperliche Aktivität somit beim Abnehmen hilft. Auch die Psyche profitiert: Durch den Sport werden Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet.

Die eigenen Vorlieben sind das wichtigste Kriterium bei der Auswahl der Sportart. Denn nur wenn der Sport Spaß macht, wird man ihn regelmäßig ausüben. Besonders empfehlenswert für ältere Menschen sind Sportarten wie Schwimmen, Wassergymnastik oder Aquajogging, die Muskulatur und Kreislauf gleichermaßen trainieren. Wandern, Walking und Radfahren verbessern vor allem die Ausdauer. Krafttraining im Fitness-Center stärkt die Muskulatur

und fördert die Beweglichkeit. Gymnastik baut eventuelle Verspannungen ab und garantiert eine gesunde Körperhaltung.

Wer lange mit dem Sport pausiert hat und älteren Jahrgangs ist, sollte vor dem Neustart zum Arzt gehen. Denn in der Zwischenzeit können sich unbemerkt Schäden an den Blutgefäßen eingeschlichen haben. Und das kann gefährlich werden: Übernimmt man sich zu Beginn des Trainings, kann es zu akuten Kreislaufbeschwerden kommen – im schlimmsten Fall sogar zum plötzlichen Herztod. Besonders gefährdet sind Menschen, die in jüngeren Jahren sehr viel Sport getrieben haben. Diese wollen nach langer Pause am alten Leistungsniveau anknüpfen.

Als Basisuntersuchung wird üblicherweise der „Check-up 35“ durchgeführt. Dazu gehören eine eingehende körperliche Untersuchung einschließlich Blutdruckmessung, sowie Laboruntersuchungen. Darüber hinaus steht ein Ruhe-EKG auf dem Programm. Hierbei wird das Herz im Ruhezustand überprüft. In den meisten Fällen wird der Arzt zusätzlich ein Belastungs-EKG durchführen.

Beruhigend zu wissen: Auch wenn der Arzt etwas Auffälliges entdeckt, schließt das einen sportlichen Neuanfang in der Regel nicht aus. Allerdings können besondere Vorsichtsmaßnahmen notwendig sein. Zum Beispiel ein moderater Trainingsstart mit sehr langsamer Leistungssteigerung oder gar eine ärztliche Begleitung des Sportprogramms. Um den Puls unter körperlicher Belastung zu kontrollieren, sollte man sich eine Pulsuhr zulegen.

Wer unsicher ist, kann sich einer Sportgruppe anschließen oder Mitglied in einem Verein oder Fitnesscenter werden. Hier wird unter Anleitung geübt. Wer lieber allein trainiert, sollte darauf achten, sich vor dem Sport gut aufzuwärmen. Auch bei hohen Außentemperaturen! Denn die Muskeln, Sehnen und Gelenke müssen für das bevorstehende Training gut vorbereitet werden. Sonst drohen Verletzungen wie Zerrungen oder gar Knochenbrüche. Diese können zwar heute mit modernen Schienen (z.B. Orthesen von OPED, www.oped.de) behandelt werden. Aber besser ist es immer, es erst gar nicht so weit kommen zu lassen.

Ebenfalls wichtig: Die Belastung langsam steigern und bei eventuellen Schmerzen sofort aufhören. Der Sport soll Spaß machen und darf nicht zur Quälerei werden. Empfohlen werden möglichst drei- bis viermal Trainingseinheiten in der Woche à zirka 30 Minuten.

Info-Kasten

OPED – für fast jede Verletzung die passende Orthese

Früher bekamen Sportler bei schweren Verletzungen sofort einen Gips. Heute ist das nicht mehr üblich. Besser für die Heilung und bequemer für den Patienten sind moderne Orthesen. Sie sind viel leichter als Gips und die Wundkontrolle sowie Anpassung an Schwellungszustände sind besser durchführbar. Das bayerische Medizintechnik-Unternehmen OPED hat für fast jede Verletzung die passende Orthese. Diese werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt (www.oped.de).

Pressebilder OPED



Bild 1: Patient pumpt Vakuumpkissen des VACOped auf



Bild 2: Patient trainiert mit CAMOped

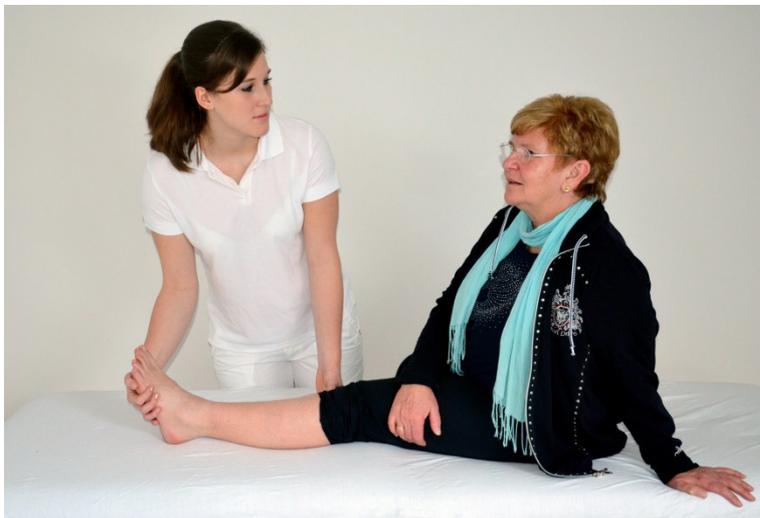


Bild 3: Patientin bei der Physiotherapie



Bild 4: Patientin beim Anlegen des VACOped