

„Man ist nie zu alt, um zu trainieren!“

Erika Rischko

– Die 84-Jährige ist ein echter Social-Media-Star: mit 1,6 Millionen Followern auf TikTok, 276.000 Fans auf YouTube und 122.000 auf Instagram – und das trotz zweier künstlicher Kniegelenke, einer versteiften Lendenwirbelsäule und eines Schmerzschrittmachers. Zeitlebens war die zierliche Frau aus Langenfeld in Nordrhein-Westfalen ein echter Sportmuffel. „Ich habe erst mit 55 angefangen zu trainieren, als mir meine Tochter eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio schenkte“, erinnert sich Erika Rischko. Da ihr während der Lockdowns in der Corona-Pandemie langweilig war, machte sie zu Hause mit dem Sport weiter und postete ihre Videos und Fotos auf verschiedenen Social-Media-Plattformen. Mit durchschlagendem Erfolg! Man merkt ihr die Lust an der Bewegung einfach an. Ihre Lieblingsübung: der Plank. Den Unterarmstütz kann sie über fünf Minuten lang halten – sogar mit schweren Gewichten auf dem Rücken. Das Beste am Sport sei für sie, unter Leute zu kommen und sich auch mit jungen Menschen zu unterhalten. „Außerdem habe ich mich noch nie so wohlgefühlt wie heute“, lacht die Seniorin, „auch wenn es in meinem Alter jeden Tag irgendwo zwickt und zwackt.“

Sport im Rentenalter? Unbedingt – sagen Forschende der TU München. Es muss ja nicht gleich so ambitioniert sein wie bei der 84-jährigen **Erika Rischko**, die ist mit ihren Fitnessvideos zum Social-Media-Star geworden.



Frau Dr. Schaller, die Fitness-Influencerin Erika Rischko begann erst mit 55 Jahren, Sport zu treiben. Heute ist sie 84 und stemmt mehr Gewichte als mancher Jungspund. Ratsam – oder übertrieben?

Es ist toll, dass sie ihre Leidenschaft für Bewegung entdeckt hat. Aber natürlich ist Frau Rischko eine Ausnahmeerscheinung. Man muss ihr nicht nacheifern – bereits kleine Alltagsbewegungen sind ein erster Schritt, um sich im Alter fit zu halten. Ideal ist ein Kraft-, Ausdauer- und Balancetraining an zwei bis drei Tagen in der Woche. Vor allem Krafttraining ist sehr wichtig, um dem altersbedingten Muskelschwund entgegenzuwirken.

Ihr Team von der TU München hat für eine Studie mit Menschen in zwei Heimen gesportelt. Die Seniorinnen und Senioren waren teilweise gebrechlich, saßen im Rollstuhl.

Man ist nie zu alt, um zu trainieren. Selbst sehr kranke Menschen profitieren von Bewegung. In der „bestform“-Pilotstudie wollten wir zunächst ausprobieren, ob und wie wir ein gerätegestütztes Training im Seniorenheim durchführen können. Viele der Teilnehmenden hatten vorher noch nie Sport gemacht. Aber sie konnten unter fachlicher, individueller Anleitung viele tolle Übungen an altersangepassten Geräten erlernen: zum Beispiel am Schulterzug oder an der Beinpresse. Einige Geräte sind sogar mit Rollstuhl zu benutzen.

Warum ist Sport im Alter so wichtig?

Schon mit 30 bis 40 Jahren fangen wir an, Knochen- und Muskelmasse abzubauen, der Schwund setzt sich Jahr für Jahr fort. Mit leichten Übungen kann man etwas dagegenhalten. Nach dem Motto: Use it or lose it – also: Benutze es oder verliere es. Ein kleines Training kann man immer und überall machen: im Sitzen, beim Aufstehen vom Stuhl, mit kleinen Hanteln oder Bällen, im Gehen. Eine meiner Lieblingsübungen ist der Wandsitz: Stellen Sie sich

hüftbreit einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand. Wenn Sie einen guten Stand gefunden haben, lehnen Sie sich mit geradem Rücken an die Wand und rutschen langsam nach unten, bis Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Nun einige Zeit halten!

Welche Effekte haben Sie beim Training in den Seniorenheimen beobachtet?

Neben der Machbarkeit konnten wir in der Pilotstudie zeigen, dass sich insbesondere die Ausdauerleistung und die Beinkraft nach der sechsmonatigen Trainingsphase verbesserten. Diese und weitere Effekte wollen wir auch in der aktuellen Folgestudie „bestform. Sport kennt kein Alter“ an über 400 Teilnehmenden untersuchen. Noch sind die Ergebnisse nicht veröffentlicht, aber wir hoffen, dass wir mit dem „bestform“-Training sowohl Muskulatur, Gleichgewicht als auch Herz und Kreislauf so weit kräftigen können, dass sich das in einer Steigerung der körperlichen Funktion zeigt. Diese ist ja zur selbstbestimmten Bewältigung des Alltags entscheidend. Bereits jetzt bekommen wir positive Rückmeldungen: Die Teilnehmenden sind mobiler, sicherer und können länger gehen.

Hatte das Training auch Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden?

Auf jeden Fall. Die Seniorinnen und Senioren berichten uns, dass sie besser drauf sind. In der Pilotstudie zeigte sich auch, dass sie weniger Angst hatten zu stürzen – ein wichtiger Faktor für ein selbstständiges Leben, wenn man bedenkt, dass etwa die Hälfte der über 80-jährigen Menschen wenigstens einmal im Jahr fällt.

Was müssen Menschen im hohen Alter beachten, wenn sie mit dem Sport anfangen wollen?

Wichtig ist, dass sie sich erst einmal bei der Ärztin oder dem Arzt durchchecken lassen: Ist das Herz-Kreislauf-System belastbar, gibt es erhöhten Blutdruck oder Blutzuckerspitzen, welche Medikamente nehmen sie ein? Auch danach sollte man

einmal im Jahr zum Check-up. Zusammen mit einer Trainerin oder einem Trainer werden dann geeignete Übungen je nach körperlicher Verfassung ausgewählt. Dann langsam starten, nach und nach steigern. Übrigens: Wer bereits früher körperlich aktiv war, profitiert vom Muskelgedächtnis. Der Körper weiß, wie Bewegungen ausgeführt werden müssen. Das Wichtigste aber: Es soll Spaß machen! ●

Text: Kathrin Schwarze-Reiter



Nina Schaller

– Die Diplom-Ökotrophologin leitet das Team der „bestform“-Studie der TU München. Es hat das „bestform“-Trainingsprogramm entwickelt und untersucht, wie gut es bei älteren und hochbetagten Menschen wirkt. Aktuell läuft bereits eine Folgestudie.



Lange gesund leben

– Die Gene bestimmen nur zum Teil, wie alt wir werden. Wir haben die Chance, mit dem richtigen Lebensstil zu einem langen, gesunden Leben beizutragen.

www.barmer.de/longevity

