

Faul ältert man schneller

Wenn man *an die Lebensmitte* gelangt, können zufällige Beobachter ganz leicht jemandes Lebensgeschichte erraten. Eines ist, wenn die einen festen Körper, gesunde Haut, einen aufrechten und ausgelassenen Gang sehen und ganz etwas Anderes ist es, wenn sie eine fette und schlaffe Figur, blasse und faltige Haut und einen unfreundlichen Charakter beobachten.

Wollen wir wirklich verlassen leben? Alt und voller Sorgen vor dem, was kommen mag, vor Krankheiten, Verletzungen, vor der Kraftlosigkeit und Unselbständigkeit? Ich glaube, nicht!

Unsere Jahre sind das chronologische Alter. Das biologische beruht auf unserem Lebensstil, der körperlichen Tätigkeit, der Ernährung, Erholung, dem Sinn für Humor, dem Gefühl, sein Schicksal selbst kontrollieren zu können und dem Wunsch nach neuem Wissen.

Die Zeit läuft gnadenlos. Der Körper wird alt, bevor man sich das bewusst wird. Nicht aktiv zu sein ist genauso gefährlich, wie z. B. rauchen, fett sein oder einen hohen Blutdruck haben. Es ist eine Tatsache, dass körperliche Veränderungen, die dem Alter zugesprochen werden, denen gleichen, die man sich mit dem Herumsitzen selbst zuzuschreiben hat.

Vor hundert oder zweihundert Jahren hat die Menschheit nicht dazu gestrebt „fit“ zu werden. Das Leben war schwer genug, voll von körperlichen Anstrengungen, Entbehrungen und ständigen Kämpfen ums Überleben. Die Medizin war noch grün hinter den Ohren. Der menschliche Körper musste sich anpassen und stark, ausdauernd und resistent werden, den nur die, die eine gute genetische Grundlage hatten, haben überlebt.

Heute ist leider alles anders. Der Mensch verbraucht nicht genug Kalorien bzw. man bewegt sich zu wenig, dass man seine Gesundheit behalten könnte. Jeder auf seine Weise flüchtet vor schwerer Arbeit und vom Sportmachen. Schon längst hat man vergessen, dass der Körper eine gewisse Anstrengung braucht. Schlecht ist es, wenn man zu dick wird, noch schlechter, wenn man nicht aktiv bleibt.

Was tun?

Sich in ein Programm regelmäßiger körperlichen Aktivität einfügen. So macht man Sport, dass seinem Alter, seiner momentanen psychophysischen Kondition, so wie Bewegungstauglichkeit und seinem allgemeinen Befinden geeignet wird.

So ein Programm beinhaltet:

- Übungen, welche die aeroben Fähigkeiten ausdehnen (Herz, Lunge, Blutgefäße)
- Übungen, welche die Muskeln und somit die Körperfunktionalität stärken
- Übungen, die der Entspannung dienen
- und - heute schon fast gotteslästerliche – Ruhe

Wie hilft das körperliche Training?

Am besten erkläre ich das an einem Beispiel:

Wenn jemand, der lange Zeit nicht aktiv gelebt hat, jetzt auf einmal anfängt zu laufen z.B., wird es (und die Wahrscheinlichkeit ist enorm) leicht zu einer Verletzung kommen. Laufen ist eine gute Möglichkeit für all jene, die das schon mal gemacht haben. Die anderen müssen aber zuerst Kraft und Beweglichkeit entwickeln, Knochen und Bindegewebe verstärken. Erst dann können sie aeroben Sport treiben. Am Anfang fängt man aber mit dem Gehen an!

Für den Anfang sind Übungen mit Gewichten die Besten. Das ist eine solide Grundlage für andere Aktivitäten.

Mit den Jahren beobachtet der Mensch einen Verminderungsprozess der Muskel- und Knochenmasse. Das bewirkt spröde Knochen, sowie auch spröden Rückenwirbel. Der Osteoporose unterliegen besonders Frauen. Deshalb sind die vier erwähnten Übungstypen für jedes sportliches Engagement besonders wichtig, wobei es nicht zu vergessen gilt, die Wirbel- und Gelenkmotorik zu erhalten und sie nach Möglichkeiten noch zu verbessern.

Die effektivste, wenn nicht sogar die einzige Art zur Wandelbekämpfung ist die Körperbelastung mit Gewichten, welche also die Muskelstärke verwirklicht und die Knochenmasse vergrößert.

Regelmäßige Aktivität bewirkt Wunder. Sie verbessert das Fettprofil im Blut, vermindert Gefahren für Herz- und Blutgefäßerkrankungen und erneuert Lebensfunktionen nach einer Erkrankung. Sie verbessert das hormonelle Gleichgewicht; wegen der besseren Gehirndurchblutung erhält und aktiviert sie den Denkprozess noch spät in das hohe Alter. Sie hilft bei der Verhinderung des Brust-, Prostata- und Dickdarmkrebses, weil sie auf das Hormonniveau im Körper aufpasst und konstanter als jedes Abführmittel wirkt.

Warum nicht aktiv sein?

In den Umfragen ist der meist erwähnte Grund *nicht genug Zeit*. Um durch das Leben *fit* zu gehen, braucht man nicht viel Zeit. Wichtiger ist es aber, dass man die Philosophie dahinter begrüßt, endlich anfängt und dann gerne trainiert. Trainieren kann man nicht auf Vorrat machen!

Fit sein bedeutet nicht, dass ein Mensch Leistungssport machen muss. Es bedeutet, dass man jederzeit oder wenn es uns nur möglich ist, mit einer angemessener Intensität körperlich aktiv ist. Auch Treppen steigen mit einer Tüte voll von Lebensmitteln kann eine angemessene Einübung sein. Alle Aktivitäten addieren sich.

Die Lösung findet man indem diese konstante körperliche Tätigkeit zu einem Muss wird.

Seien wir also eine Generation von Menschen, die wieder geht, läuft, eine Last hält und trägt – einen Schritt nach dem anderen, nach und nach lebhafter, kräftiger, vollblutig und dehnbar.

Beweisen wir, dass wir die Rolle eines alten Greises nicht spielen wollen und dass wir nicht *zum alten Eisen* gehören!

Einen Schritt nach dem anderen...

(Primož Jenkole, Bio-fit Bled)