

12. März 2019

Wer mehr Kraft hat, lebt länger: Fitnessstudios für Senioren

Mit dem Alter nimmt die Muskelmasse ab, der Körper wird steifer, die Hormone stellen sich um. Sport und Bewegung helfen dabei, diese Prozesse zu verlangsamen. Doch wie finde ich dafür das passende Fitnessstudio? Und was bringen spezielle Angebote für Ältere?

Dass der Körper nicht mehr so mitspielt, ist im Alter ganz normal. Die Zahl der Zipperlein und der ernsthaften Erkrankungen nimmt zu - und Kraft und Ausdauer sind nicht mehr das, was sie mal waren. Dabei sind Muskeln und Kondition auch im Alter ständig gefragt: um Einkaufstüten zu schleppen, den Haushalt zu wuppen oder um die Enkel herumzutragen zum Beispiel.

Es lohnt sich also, sich im Alter fit zu halten - im Fitnessstudio etwa. Übertreiben muss man es ja nicht gleich: „Niemand muss wie Arnold Schwarzenegger aussehen, nur weil er an Geräten trainiert“, sagt Sport- und Bewegungstherapeut Andreas Klose. „Wer mehr Kraft hat, lebt länger, das ist schon Motivation genug.“

Tatsächlich gehen viele ältere Menschen ins Fitnessstudio, um etwas für ihre Gesundheit zu tun. Gut 1,3 Millionen der insgesamt 10,6 Millionen Mitglieder deutscher Studios waren 2017 älter als 59. Das geht aus Zahlen des Arbeitgeberverbands deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen hervor.

„Eine gut gekräftigte Muskulatur hilft, das Knochengerüst zu stabilisieren und die Gelenke zu entlasten“, sagt Lars Gabrys, Professor für Gesundheitssport an der Fachhochschule für Sport und Management in Potsdam. Anders gesagt: „Wer stark ist, kann alltäglichen Belastungen besser standhalten und muss sich nicht auspowern“, erklärt Sportwissenschaftlerin Anna Welker von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. „Gerade bei Gelenkverschleiß ist es wichtig, eine gut funktionierende Muskulatur zu haben, um sich im Alltag abzusichern.“

Krafttraining sei nahezu risikolos, und man könne es exakt dosieren, nennt Andreas Klose die Vorteile. So seien beispielsweise gezielte Übungen für ein von Arthrose betroffenes Kniegelenk denkbar. „Allerdings kann man auch viel falsch machen, wenn man alleine trainiert, deshalb ist eine gute Betreuung wichtig.“

Experten empfehlen für Senioren neben dem Kraft- ein moderates bis intensives Ausdauertraining, etwa zügiges Spazieren gehen, Fahrrad fahren oder Gartenarbeit von mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche. Selbst Intervalltraining mit kurzen, intensiven Phasen ist bei älteren Sportlern möglich, sagt Klose. Dazu sind Gleichgewichtsübungen als Sturzprophylaxe sinnvoll.

Insbesondere kleinere Studios haben sich mittlerweile ganz auf die Zielgruppe 65+ spezialisiert, andere bieten zumindest eigene Best-Ager-Kurse an. Das Studio PhysioFit in Münster beispielsweise, in dem Andreas Klose arbeitet, hat fast nur Mitglieder jenseits der 50.

„Der Einstieg fällt sicherlich leichter, wenn man weiß, dass man sich unter Gleichaltrigen befindet“, sagt Gabrys. Zudem können Rentner zu anderen Zeiten aktiv sein, etwa am Vormittag. „Manche Studios bieten deshalb spezielle Formen der Mitgliedschaft an“, erklärt der Experte, „etwa ein Training bis 13.00 Uhr zu vergünstigten Tarifen.“

Im Grunde kommen alle Fitness- und Gesundheitsstudios infrage, egal ob Premium-, Discounter- oder Boutique-Studios. Sportwissenschaftlerin Welker empfiehlt Studios mit qualitativ hochwertigem Betreuungskonzept. „Vor allem kleinere Studios erfüllen diese Kriterien gut und bieten zusätzlich einen intensiven und persönlichen Kontakt.“

Doch wie komme ich in das ideale Studio? Zunächst haben Freunde und Bekannte sicherlich den einen oder anderen Tipp parat. „Das Studio sollte möglichst nah am Wohnort und gut angebunden sein, sonst wird das regelmäßige Training schwierig“, rät Welker.

Neben dem reinen Angebot spielen das Ambiente und die Betreuung eine wichtige Rolle. Schließlich soll man sich dort wohlfühlen und gesund trainieren. Mindestens ein Trainer sollte für Rückfragen zur Verfügung stehen oder ohnehin ständig dabei sein. „Recherchieren Sie gründlich und machen Sie in jedem Fall ein Probetraining“, sagt Gabrys.

Das Personal kann ein Kriterium für die Wahl des Studios sein. Arbeiten dort Sport- und Fitnesstrainer und haben sie eine Ausbildung in medizinischer Trainingstherapie, um mit den verschiedenen Krankheitsbildern umgehen zu können? Eventuell gibt es zusätzliche Sport- oder Ergo- und Physiotherapeuten.

Vor Beginn des Trainings empfehlen die Experten einen präventiven Gesundheitscheck im Studio und eine ausführliche Anamnese beim Sportmediziner. Entsprechende Adressen gibt es von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten der Untersuchung. Der Sportmediziner erstellt nicht nur ein aktuelles Profil, sondern kann sogar Trainingsempfehlungen mit auf den Weg geben. „Das ist die ideale Basis für das Fitnessstudio, um einen Trainingsplan zu erstellen“, sagt Gabrys.

Ein gutes Studio fragt in der ersten Beratung außerdem nach den Vorlieben des künftigen Mitglieds: Will jemand zum Beispiel eher in der Gruppe trainieren, sollten die Trainer das auch berücksichtigen, sagt Gabrys.

Und Anne Welker empfiehlt Älteren, spezielle „60+“ oder „Best Ager“-Kurse zu besuchen. Schon die Musikauswahl sei hier eine andere und die Lautstärke auf die Teilnehmer angepasst. „Die Raumtemperatur ist oftmals etwas höher, und die Übungen sind nicht so komplex.“

dpa