

Altern ist keine Krankheit

→ **SPRECHSTUNDE** Neurologe Rafael-Michael Löbber lobt den Senioren-Sport



Rafael-Michael Löbber (49) ist seit dem Jahr 2000 Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Sportmedizin in Düsseldorf.

FOTO: CHRISTOPH GÖTTERT

Unser Leser Bernhard K. (69) aus Neuss fragt: „Ich stelle gelegentlich fest, dass ich ältere, obwohl ich mich eigentlich noch ganz fit fühle. Wie kann ich diesen Zustand möglichst lang erhalten?“

Rafael-Michael Löbber Wegen der stetig zunehmenden Lebenserwartung werden Mobilität und Freizeitgestaltung im Alter immer wichtiger. Voraussetzung hierfür ist eine möglichst lange geistige und körperliche Gesundheit. Alterungsprozesse gehören zum Leben und sind keine Krankheit. Sie stellen eine normale Entwicklung dar.

Dabei hat sich in den letzten Jahrzehnten das Bild vom Alter und „den Alten“ geändert. Ältere Menschen nehmen heute aktiv am Leben teil. Die Werbung zeigt uns jung

gebliebene, geistig rege und sportliche „Alte“. Leistungseinschränkungen im Alter sind dabei nicht immer zuerst auf eine biologische Alterung zurückzuführen, sondern häufig Folge eines inaktiven Lebensstils und ungünstiger Gewohnheiten wie Fehl- und Mangelernährung sowie übermäßigem Alkohol- und Nikotinkonsum.

Ging man bis Ende der 90er noch davon aus, dass im Gehirn von Erwachsenen keine neuen Nervenzellen mehr entstehen können und dass sich die Zahl der Nervenzellen (Neurone) im Laufe des Lebens permanent verringert, so ist heute gesichert, dass auch noch im hohen Lebensalter neue Hirnzellen entstehen können. Ihr Wachstum und ihre Vernetzung werden nicht nur durch geistige Beschäftigung wie Lesen, Lernen oder Puzzeln und durch soziale Kontakte gefördert, sondern auch durch körperliche Aktivität. Ein regelmäßiges körperliches Training hat zahlreiche positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus wie Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, Förderung von Stoffwechselfvorgängen, Stärkung des Immunsystems und Reduzierung des Körpergewichts.

Auch aus neurologischer Sicht gewinnt Sport einen zunehmenden Stellenwert. Motorische Fähigkeiten, Bewegungsabläufe, Gangbild, Gleichgewicht, Feinmotorik und Koordination können gezielt trainiert und geschult werden. Stimmungslage, Antrieb, Motivation und Hirnleistung werden verbessert. Beim Schlaganfall spielt Sport in der Primär- und der Sekundärprophylaxe eine wesentliche Rolle. Erkrankungen wie die Multiple Sklerose lassen sich günstig beeinflussen.

Positive Effekte finden sich auch bei neurodegenerativen Erkrankungen, die mit einem fortschreitenden Verlust von Nervenzellen einhergehen. Hierzu gehören die Parkinson-Erkrankung und die Alzheimer-Demenz. Sport sollte bei jedem Menschen, auch dem älteren, fester Bestandteil im Alltag sein – zum Erhalt von Gesundheit, körperlicher und geistiger Fitness. Die Auswahl der geeigneten Sportart muss individuell unter Berücksichtigung von Interessen, Vorkenntnissen, Trainingszustand und Vorerkrankungen erfolgen. Eine ärztliche Untersuchung vor Trainingsaufnahme ist in jedem Fall erforderlich.