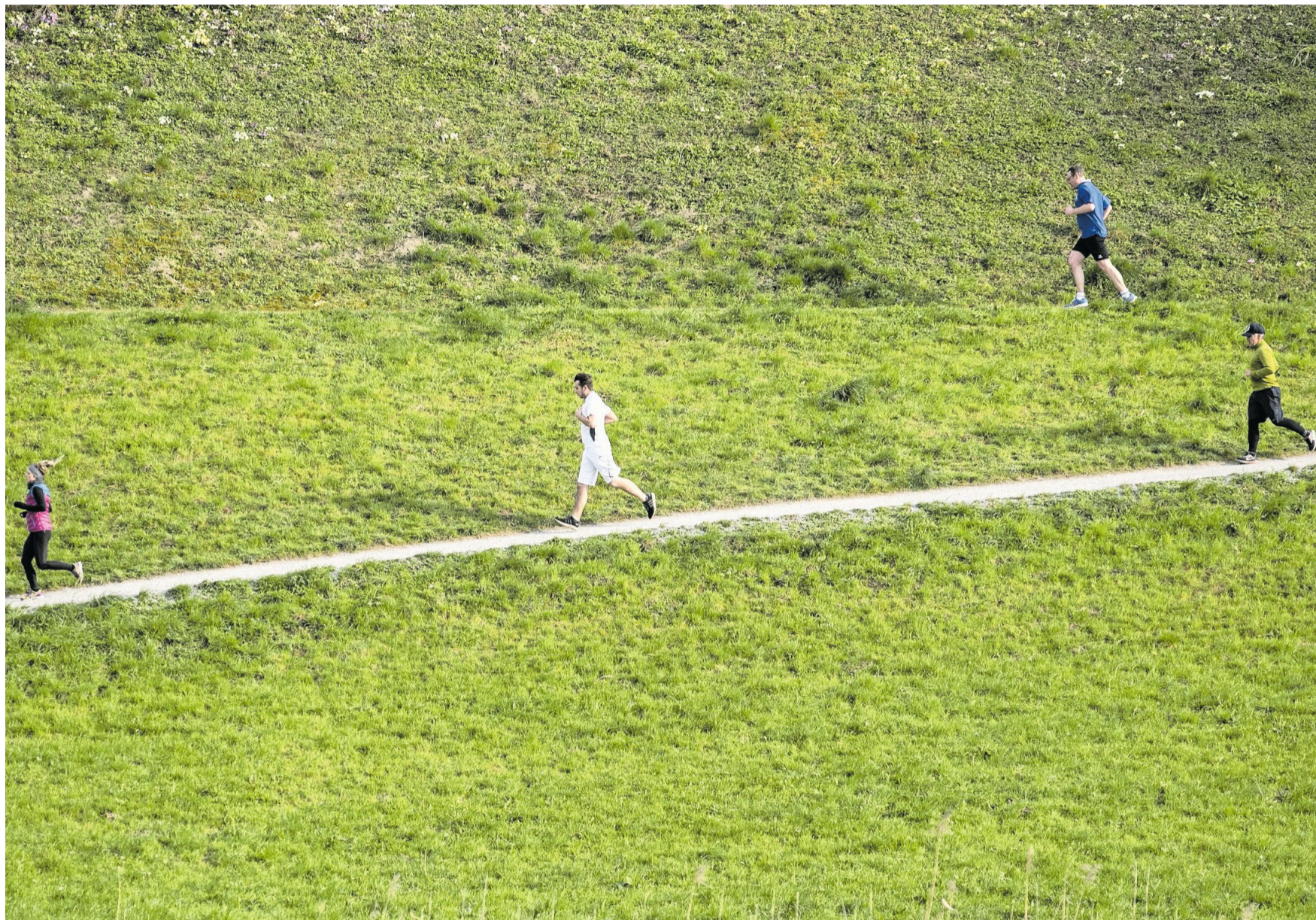


Das Geheimnis des Leistungsknicks im Freizeitsport

Älterwerden macht vielen Hobbysportlern Mühe. Womit muss man sich abfinden – und was lässt sich steuern?



Regelmässige Bewegung hält buchstäblich jung – sie regt den Körper zur Zellerneuerung an.

ALEXANDRA WEY / KEYSTONE

ANJA KNABENHANS

Die Wangen feuerrot, die Beine brennen. Er konnte es nicht fassen, dass seine Kollegen davonzogen und er mühevoll hinterherstrampelte. «Jedes Jahr machen wir eine Velotour über einige Pässe. Noch nie war ich so rasch am Anschlag», sagt Rob Lüthi. «Die Freunde foppten, der Vierzigernick habe mich voll erwischt.»

Lüthi, mit 43 der Ältteste der Velogruppe, hatte bisher nie von so einem Knick gehört. Er fragte ältere Kollegen, und die beschrieben einen markanten Einbruch der Leistungsfähigkeit irgendwann in ihren Vierzigern. Lüthi dachte über seine letzten Aktivitäten nach und fand: «Ich bin wirklich extrem viel schlapper als früher.» Also suchte er ärztlichen Rat.

Ida Briner zögerte. Sie joggte immer langsamer und hielt an, horchte in sich hinein. Wummerte das Herz anders als sonst? Fünf Wochen zuvor war sie 60 geworden, eine gute Freundin hatte gratuliert und gesagt: «Ich weiss, du machst sehr gern Sport. Aber jetzt musst du wirklich etwas besser auf dich achten.» Auch der Leiter ihrer Laufgruppe riet ihr, per sofort in die Ü-60-Kategorie zu wechseln, weil man dort schonender unterwegs sei. Briner verspürte tatsächlich öfter Herzrasen und unterzog sich einem medizinischen Check.

Rob Lüthi und Ida Briner sind körperlich kerngesund. Aber sie leiden an etwas, das viele sportlich Aktive kennen: an Sorgen rund ums Älterwerden. Der Eindruck, die Leistung falle urplötzlich ab, lässt sich sportmedizinisch allerdings nicht erhärten.

Die Macht der Glaubenssätze

German E. Clénin ist Chefarzt am sportmedizinischen Zentrum Ittigen bei Bern. Er sagt: «Nach 35 beginnt die VO2max ganz langsam zu sinken. Es gibt aber sonst kaum physiologische Phänomene,

die Leistungsabfälle erklären.» Die VO2max beziffert, wie viele Milliliter Sauerstoff der Körper bei maximaler Leistung pro Minute verwerten kann; sie ist ein Indikator der Ausdauerleistungsfähigkeit. Pro Altersdekade nimmt dieser Wert ungefähr um 7 bis 10 Prozent ab. Eine Reduktion ist sicher spürbar – jedoch nicht als plötzlicher Abbau.

Auch andere körperliche Veränderungen verlaufen eher sanft. «Knochendichte und Muskelmasse erreichen mit 25 einen Peak und gehen dann ganz langsam runter», sagt Clénin. Einen Knick jedoch gibt es auch hier nicht – man spricht von einem parabolischen Abbau. Die Sportpsychologin Romana Feldmann sagt, es gebe zwar keine belegten Stufen eines körperlichen Abbaus, aber sie erlebe es im Umfeld und in der Betreuung von Sportlerinnen und Sportlern, dass gewisse Veränderungen in Schüben kämen. «Man nimmt die Veränderung wahr und trägt sie nach aussen. Man sagt zum Beispiel aus seiner eigenen Perspektive heraus zu anderen: «Pass auf, bald kommt bei dir auch das und das.» Und daraus können dann Glaubenssätze entstehen», so Feldmann.

Glaubenssätze verankern sich tief und werden kaum hinterfragt. Beim Sporttreiben sind sie oft an gewisse Altersmarken gekoppelt: Ab 40 lässt die Kraft nach, ab 50 zeigen sich Verschleisserscheinungen, ab 60 muss man aufs Herz aufpassen – solcherlei kursiert in den Köpfen und wird auch gerne geäussert. Einige Betreiber von Fitnesscentern verraten, es zeige sich ein Muster beim Alter von Neumitgliedern: Diese lösten oft rund um grosse Geburtstage ein Abo, beispielsweise zwischen 49 und 51.

«Bei der Abnahme der Leistungsfähigkeit geht es nicht nur um Gene oder den Alterungsprozess. Es spielt auch eine Rolle, wie das Umfeld uns prägt», sagt Feldmann. Nicht verwunderlich, dass Ida Briner beim Sporttreiben plötzlich Herzrasen verspürte,

«Bei der Abnahme der Leistungsfähigkeit geht es nicht nur um den Alterungsprozess. Es spielt auch eine Rolle, wie das Umfeld uns prägt.»

Romana Feldmann
Sportpsychologin

wenn von aussen Ängste geschürt wurden. Und dass sich Rob Lüthi extrem viel schlapper fühlte? Feldmann sagt zu solchen Äusserungen: «Die Leistungsfähigkeit verändert sich nicht nur subjektiv, natürlich verändert sie sich. Aber das Erleben einer plötzlichen Veränderung kann einen vielfach täuschen.»

Druck bei der Arbeit

Oft hilft genaues Nachfragen: Wie ist die familiäre Situation, wie die Belastung im Berufsleben? Rob Lüthi erzählt etwas verschämt: «Meine Hausärztin machte erst einige Tests, checkte Eisenwerte, Herz und Lungen. Alles war okay. Dann sprachen wir über die schlechten Nächte mit Kleinkindern, den Wiedereinstieg meiner Frau ins Berufsleben und meine Mitverantwortung im Haushalt, die Übernahme eines Grossprojekts im Job. Und da dämmerte es mir: Mein gefühlter Leistungsknick war nicht einfach aufs Alter zurückzuführen.»

Viele Freizeitsportlerinnen und Freizeitsportler vergessen gerne den Einfluss externer Faktoren – ob bei der Bewertung eines Wettkampfes oder beim Erspüren von Leistungsveränderungen. Clénin wie Feldmann sagen, dass sehr vieles mit dem individuellen Verhalten zusammenhänge. Und mit der sportlichen Vorgeschichte.

«Motorische und koordinative Leistungen zu erbringen, ist dann schwieriger im Alter, wenn man keine Vorgeschichte hat. Wenn man also nicht schon in jüngeren Jahren aktiv war», sagt Feldmann. Clénin betont im Zusammenhang mit dem Rückgang von VO2max, Knochendichte und Muskelwachstum: «Wenn man nichts macht, spürt man den Rückgang natürlich deutlicher, als wenn man regelmässig und altersstufengerecht trainiert.»

Beide Fachpersonen betonen die Wichtigkeit von Bewegung, in jedem Alter. Denn damit lassen sich auch einige Leistungsveränderungen beein-

flussen. Clénin erklärt: «Jedes sportliche Training führt im Körper zu einer zusätzlichen Ausschüttung von Wachstumshormonen. Sehr vereinfacht gesagt: Wer mehr und regelmässig trainiert, produziert selber Wachstumshormone und regt den Körper zur Zellerneuerung und Verjüngung an.» Bei der VO2max ist erwiesen, dass sich dieser Wert durch regelmässiges Ausdauertraining um etwa 15 bis 20 Prozent verbessern lässt. Und Clénin ergänzt: «Eine Schweizer Studie bei Orientierungsläufern zeigt: Fitte 60-Jährige haben das gleiche Ausdauerleistungsvermögen wie durchschnittliche 20-Jährige.»

Feldmann fragt bei Gesprächen zu Leistungsveränderungen nicht nur nach externen Einflussfaktoren, sondern auch nach individuellen Zielen: Welche Ziele sind vorhanden? Gibt es überhaupt noch Ziele? «Bei vielen verändert sich die Willenskraft. In der Jugend kann man sich noch verausgaben, später wird man etwas milder, kennt den Körper besser, wertschätzt Erholung mehr. Auch das gehört zum Alterungsprozess, ist aber körperlich nicht festzumachen. Aber es hat natürlich Einfluss auf die Leistung.» Bei Männern spiele die Pensionierung oft eine Rolle, viele verlören danach ihre Zielstrebigkeit eher. Das ist jedenfalls in der heutigen Generation der Fall, die Arbeit nimmt bei ihr einen hohen Stellenwert ein.

Viele Veränderungsprozesse entstehen also eher durch Reduktion des Trainingsumfangs oder durch nachlassende Qualität des Sporttreibens. Clénin macht deshalb Mut: «Es ist ganz wichtig zu wissen: Ich kann mein Leistungsvermögen beeinflussen – in jedem Alter!»

Ziele setzen

Essenziell sei die Regenerationszeit, betonen Feldmann und Clénin. Es braucht fast immer mehr, als man sich gönnt. Ausserdem gibt es einige Faktoren zu beachten, die die Regeneration behindern, Alkohol etwa oder Stress und Schlafmangel. Wichtig ist selbstverständlich auch: Wenn man in höherem Alter das Training aufnimmt oder intensiviert, sollte man zuvor ein Belastungs-EKG und allenfalls weitere Abklärungen machen.

Feldmann rät, den Fokus nicht permanent auf sich zu richten: «Man kann auch zu viel aufpassen und zu oft in sich reinhören. Das gibt der Angst Nahrung. Wichtig wäre: den Verlauf akzeptieren, sich aber nicht unnötig limitieren lassen von der Angst vor dem Abbau. Sondern sich vielmehr fragen: Woher kommt



Romana Feldmann
Sportpsychologin

German E. Clénin
Sportmediziner

diese Angst? Was sind denn überhaupt meine Ziele?» Sehr oft hätten sich diese verändert, man bleibe aber immer noch beim gewohnten Bewegungsverhalten, weil man gar nicht über seine Ziele und Bewegungsmotive nachdenke.

Manche Sporttreibenden hadern mit dem Leistungsabbau und wollen diesem vehement entgegenwirken – aber nicht nur mit Bewegung. Es gebe Leute, die sich ab einem gewissen Alter in einer Klinik Wachstumshormone verabreichen liessen, sagt Clénin, das sei bei älteren Männern offenbar ein Trend. «Aber es ist wichtig zu betonen: Es gibt keine Abkürzung über Präparate, jedenfalls keine nachhaltige Abkürzung.»