

# „Add Life to Years!“

*Gerätegestütztes Krafttraining im Angesicht des demographischen Wandels – oder: Warum Fitness-training im Alter unerlässlich ist.*

**E**s wird in den nächsten Jahrzehnten in allen Industriegesellschaften ein fundamentaler demographischer Wandel stattfinden.

Nach Daten des Statistischen Bundesamts wird in Deutschland erstens der Anteil Älterer sowohl absolut, besonders deutlich aber prozentual, ansteigen und zweitens die Zahl der Jüngeren dagegen abnehmen.

So hat sich in der Bundesrepublik Deutschland der Anteil der über 60-jährigen seit Beginn des 19. Jahrhunderts auf 21% der Gesamtbevölkerung erhöht und wird Prognosen zufolge im Jahre 2030 wahrscheinlich auf 35% ansteigen. Im gleichen Zeitraum wird der Anteil der unter 20-Jährigen von derzeit 21% auf 16–17% fallen (Statistisches Bundesamt 2004). Im Jahre 2050 wird die Zahl der über 60-jährigen die Anzahl der Erwerbstätigen vermutlich sogar übersteigen.

Aus der „alternden“ wird eine „gealterte“ Gesellschaft bzw. „graying world“ – aus der klassischen „Bevölkerungspyramide“ ein „Bevölkerungspilz“ (siehe Abbildung).

## Der Weg zum sicheren Alter

Diese fundamentale Änderung der Altersstruktur der Bevölkerung birgt nicht nur eine hohe gesellschaftspolitische und volkswirtschaftliche Brisanz, sondern auch ein individuelles Problem.

Denn wie die Gesellschaft ist auch jeder Einzelne gefragt, wie die „gewonnenen Jahre“ des höheren Lebensalters in menschenwürdiger und selbstbestimmter Weise gelebt und erlebt werden können. Es geht darum, „von der unsicheren zur sicheren Lebenszeit“, möglichst von chronischem Siechtum, Hilfs- und Pflegedürftigkeit oder gar vollkommener Unselbständigkeit verschont zu bleiben.

„Angesichts dieser Situation ist es nahe liegend, künftig vermehrt auf Prävention und Rehabilitation



**Prof. Dr. Theodor Stemper**

*Sportwissenschaftler, Privat-Dozent an der Bergischen Universität Wuppertal, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Prae-Fit (DSSV, DFAV, dflv) und Ausbildungsdirektor Fitness beim DFAV e.V.*



zu setzen. Bisher ist die Gesundheits- und Pflegeversorgung sehr einseitig auf die kurative Versorgung ausgerichtet. Sie sollte zukünftig durch eine Aktivierung der Präventionspotentiale korrigierend ergänzt werden.“ (vgl. Denk & Pache 2003, 51).

Ziel einer nachhaltigen demographischen Entwicklung muss es daher sein, dass es nicht nur zu einer Zunahme der Lebenserwartung kommt, sondern dass die individuelle Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter aufrecht erhalten wird.

In der internationalen Altersdiskussion gilt daher inzwischen seit etwa 20 Jahren nicht mehr primär die Forderung: „Add Years to Life!“ (Dem Leben Jahre hinzufügen), sondern vielmehr „Add Life to Years!“ (Den Jahren Leben geben). Oder, wie es noch deutlicher Junge schon 1987 formulierte, „... dass es weniger darum ginge, länger zu leben, sondern gesünder zu sterben“.

## Gesundheitliche Effekte

Daher mehren sich in den letzten Jahren auch die Publikationen, die sich mit den gesundheitlichen Effekten eines gerätegestützten Krafttrainings im Alter befassen. Dabei wird besonders eindringlich die positive Auswirkung dieses Trainings auf die Erhaltung und Wiederherstellung der Kraftfähigkeit im Alter herausgestellt (vgl. besonders Fiatarone et al. 1994; Stemper & Karsch, 2006).

Positiv ist dabei anzunehmen, dass der wachsende Gesamtbevölkerungsanteil der über 60-jährigen auch in zunehmendem Maße Bewegungs-, Fitness- und Sportaktivitäten nachfragen wird. Denn diese Altersgruppe wird einerseits über die Notwendigkeit dieses Trainings informiert sein, über die nötige Freizeit zur Ausübung dieser Aktivitäten verfügen und auch die nötigen finanziellen Mittel besitzen, um diese Angebote, zu nutzen – auch die von kommerziellen Sportanbietern.

## Krafttraining ist notwendig

Auf Grundlage dieser Überlegungen erscheint es besonders wichtig, immer stärker auf die erwiesenen positiven Effekte eines gerätegestützten Krafttrainings, speziell auch für Ältere, hinzuweisen und die Bedeutung eines kontinuierlich betriebenen gesundheitsorientierten Krafttrainings zu betonen.

Denn wie kaum eine andere Maßnahme tritt ein gesundheitsorientiertes Krafttraining den gravierenden Auswirkungen der demographischen Entwicklung entgegen. Diese Auswirkungen werden durch körperliche Inaktivität und altersbedingte Abbauprozesse hervorgerufen, die ihren deutlichen Ausdruck in muskulärer Atrophie und Sarkopenie (Muskelschwund) finden.

Aus Sicht der kommerziellen Fitnessstudios ist es heute erfreulicher Weise nicht mehr umstritten, dass vor allem durch adäquate Muskelbelastungen der beklagenswerte Verlust an Muskelmasse, Muskelkraft und Ausdauerleistungsfähigkeit im Alter aufzuhalten ist. Anders als in früheren Jahren ist damit heute deutlich belegt worden, dass es nicht das Alter als solches ist, das zum Rückgang der Muskelkraft führt. Ursache für gesundheitliche Einschränkungen ist vielmehr jahrelange Inaktivität oder Bewegungsarmut. Das führt in letzter Konsequenz auch zum Verlust der Fähigkeit, im fortgeschrittenen Lebensalter ein selbständiges Leben führen zu können.

Als Konsequenz daraus ergibt sich unabdingbar die Notwendigkeit für regelmäßiges Muskeltraining – und zwar bis ins hohe Alter. Und dazu ist es nie zu spät! ● Prof. Dr. Theo Stemper - Ausbildungsdirektor DFAV e.V.

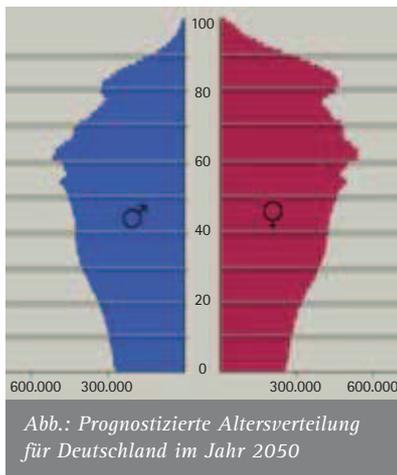
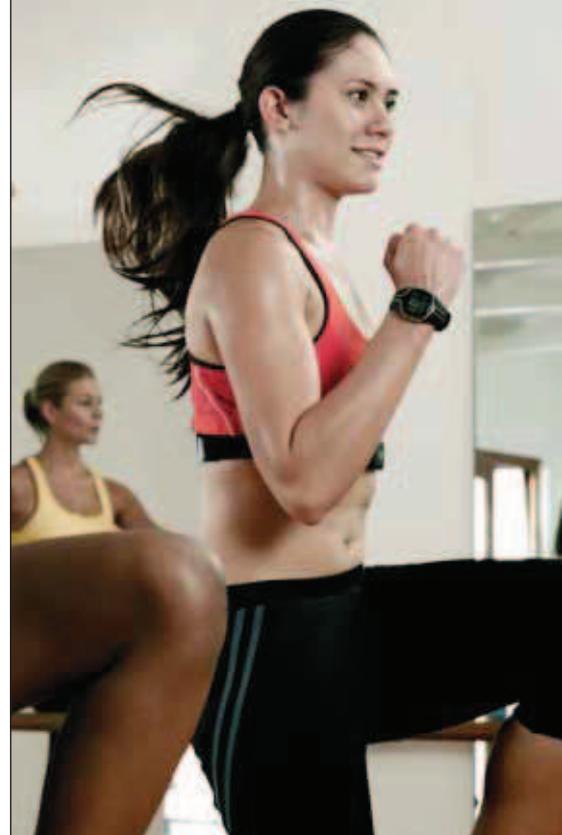


Abb.: Prognostizierte Altersverteilung für Deutschland im Jahr 2050



Über 450 Studios in Deutschland arbeiten erfolgreich nach dem

**OWN ZONE STUDIO** Konzept.

Das langjährig erfolgreiche Konzept kombiniert die individuelle Trainingssteuerung Ihrer Mitglieder mit Umsatzsteigernder Kundenbindung.

Polar zeichnet Studios, die Qualität und Kompetenz in Sachen Herz-Kreislauf-Training beweisen und nach neuesten sportwissenschaftlichen Methoden mit der OwnZone® Funktion arbeiten, mit einem Gütesiegel aus.

**Polar Partner Studio** – das professionelle Betreuungskonzept für die Cardio-Fläche.

**Polar OwnZone® Studio** – das professionelle Betreuungskonzept für die Cardio-Fläche und den Kursbereich.

**Polar Premium OwnZone® Studio** – das professionelle Betreuungskonzept für das gesamte Fitness-Studio durch den Einsatz des Polar BodyAge Systems.

Nähere Informationen unter:  
[www.polar-deutschland.de](http://www.polar-deutschland.de)  
[www.ownzone.de](http://www.ownzone.de)

**POLAR**  
 LISTEN TO YOUR BODY