

## Das sagt der Arzt



«Weniger ist mehr,  
zum Beispiel einmal in der Woche Tanzen.  
Auch schwimmen kann man bis ins hohe Alter»

**Jan Kuchynka**  
Arzt  
Spitäler Schaffhausen

*Herr Dr. Kuchynka, wie selten ist es, dass Leute über 80 noch so fit sind, dass sie über 50 Kilometer mit dem Velo fahren können?*

**Jan Kuchynka:** Die Häufigkeit, dass Menschen auch jenseits von 80 Jahren körperlich noch sehr fit sind, hat in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Grosse Studien zeigten in Europa ein Nord-Süd-Gefälle; Menschen mit einem guten Informationshintergrund hinsichtlich gesundheitsfördernden Verhaltens im Norden Europas sind auch häufiger in einem guten körperlichen Zustand.

*Gibt es bestimmte Sportarten, die für ältere Menschen besonders gut geeignet sind?*

**Kuchynka:** Besonders gut geeignet sind Sportarten, die einen ausgewogenen Mix zwischen Kraft, Ausdauer und Koordination bieten. So sind zum Beispiel Tai Chi oder Tanzen sehr effektiv. Auch Wandern bietet sich an. Schwimmen kann man auch bis ins hohe Alter.

*Gibt es andere Sportarten, die nicht so empfehlenswert sind?*

**Kuchynka:** Sportarten, die einseitig nur eine Komponente trainieren, sind nicht zu empfehlen. So hat zum Beispiel ein isoliertes Krafttraining keinen Einfluss auf das Sturzrisiko. Das gilt auch für Sportarten mit einem höheren Sturz- und Verletzungsrisiko wie Velofahren sowie alle Kampfsportarten.

*Worauf sollten ältere Menschen generell achten, wenn sie sportlich aktiv sind oder sein wollen?*

**Kuchynka:** Ganz wichtig bei der Auswahl der sportlichen Aktivitäten ist die Berücksichtigung der körperlichen Verfassung respektive der Vorerkrankungen. Die Auswahl erfolgt deshalb am besten zusammen mit dem Hausarzt. Körperliche Aktivität sollte immer mit einer ausgewogenen Ernährung einhergehen, das heisst, es braucht eine altersspezifische protein- und mineralstoffreiche Kost. Für einen guten Effekt braucht es Regelmässigkeit, Voraussetzung ist somit auch der Spassfaktor. Die Auswahl sollte nach dem persönlichen Geschmack getroffen werden, die psychosoziale Komponente ist ein wichtiger Faktor. Nicht selten ist weniger mehr, zum Beispiel einmal in der Woche Tanzen. Es ist übrigens nie zu spät, um damit anzufangen, auch jenseits von 80 Jahren.

*Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen körperlicher und geistiger/psychischer Gesundheit im Alter?*

**Kuchynka:** Schon die Römer bemerkten mit «mens sana in corpore sano» den Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit. Auch neuere Untersuchungen bestätigen einen positiven Einfluss einer regelmässigen körperlichen Betätigung in oben genanntem Sinn auf die geistige/psychische Verfassung.

Dr. med. Jan Kuchynka ist Leitender Arzt Klinik für Rheumatologie, Geriatrie und Rehabilitation der Spitäler Schaffhausen.