

# Altes Eisen – ohne Rost

Der Alterungsprozess ist unaufhaltsam, aber Sport kann ihn bremsen

„Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt. Also bewege dich!“ Gustav-Adolf „Täve“ Schur ist Jahrgang 1931 und weiß, wovon er spricht. Seine Erfolge als DDR-Radrennprofi sind legendär. Heute, mehr als ein halbes Jahrhundert nach Entgegennahme seiner WM-Goldmedaille, zeigt er, wie agil Menschen jenseits der siebzig sein können, wenn sie nur einige Grundregeln beherzigen.

Die Zeit heilt keine Wunden, sie schafft neue. Was „Altern“ eigentlich ist, kann nicht abschließend beantwortet werden. Wissenschaftler gehen davon aus, dass es eine Kombination aus diversen Verschleißerscheinungen sowie genetischer Vorbestimmung des Menschen ist. Die Folgen des Alterns sind jedoch klar auszumachen.

Der Mensch verliert unumkehrbar geistige und körperliche Funktionen. Veränderungen des Gehirns, der Sinnesorgane, der Lunge, dem Herz-Kreislauf-System, an Haut

und Bindegewebe, den Muskeln sowie den Knochen und Gelenken sind nur Beispiele des Prozesses, der am alternen Körper offen zu Tage tritt. Beschwerden, die als typische „Alterskrankheiten“ bezeichnet werden, sind etwa Arteriosklerose, Osteoporose, Arthrose, Vorhofflimmern, Herzinfarkt, Demenz, Schlaganfall, grauer Star, Diabetes mellitus und auch Krebserkrankungen.

Wie kann der Mensch nun darauf reagieren, wenn Atemnot körperliche Belastung schwieriger macht, ein verkleinertes Herz mit geringerer Leistung und Ablagerungen in den Gefäßen zu erhöhtem Blutdruck und zu größerem Herzinfarkt-Risiko führen? Wenn reduzierte Muskelmasse und Beweglichkeit die Koordination erschwert und Stürze wahrscheinlicher werden, bei denen aufgrund geringerer Knochendichte die Gefahr von Knochenbrüchen wächst? Nicht allen Symptomen des Alterns kann etwas entgegengesetzt werden, auch lässt sich das Leben durch Sport nicht unbedingt

verlängern, doch eins ist klar: Die Lebensqualität im Alter lässt sich durch das richtige Training mit vorheriger Beratung erheblich steigern.

Die wichtigsten Bereiche, in denen Verbesserungen erzielt werden können, sind Muskulatur, Beweglichkeit und das Herz-Kreislauf-System. Hier ist ein Training selbst im hohen Alter effektiv möglich, wenn bestimmte Grundregeln beachtet werden. Natürlich ist der alte Körper nicht so leistungsfähig wie der eines Menschen mit 20 oder 40 Jahren. Dies zu akzeptieren bedeutet auch einen offenen und entspannten Umgang mit dem Alter, der zum Wohlbefinden beitragen kann. Es etwas lässiger anzugehen, sich die reduzierten Trainingsziele vor Augen zu führen und das Körperliche nicht als einzige Glückseligkeit zu betrachten, ist zwar in der heutigen Jugend- und leistungsfixierten Gesellschaft nicht unbedingt verbreitet, steht aber auch für eine Weisheit, die man erst später erlangt. Es sollen schließlich keine Höchstleis-



Der Alterungsprozess ist unaufhaltsam, aber Sport kann ihn bremsen. Altes Eisen ja, Rost nein, heißt die Devise. Foto: Eppler

tungen erbracht, sondern gewisse, mit dem Alter verbundene Risiken und Beschwerden reduziert werden. Verblüffend ist häufig, wie wirkungsvoll sportliche Betätigung im Alter ist: Sturz- und Verletzungsgefahren können ebenso wie Gelenk- und Haltnungsprobleme vermindert werden. Die Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems kann Herzproblemen vorbeugen und neben dem Gefäßsystem die Sauerstoffversorgung des Körpers stärken. Hinzu kommt ein allgemeines Wohlbefinden, das durch das Knüpfen sozialer Kontakte im Verein oder in der Gruppe verstärkt werden kann.

Für jede(n) gibt es die passende Sportart. Damit sportliche Belastung nicht selbst ein Risiko darstellt, ist es al-

lerdings wichtig, vor Trainingsaufnahme medizinischen Rat einzuholen.

Physiotherapeuten erstellen Trainingspläne, geben Tipps, welche Sportarten empfehlenswert sind und wofür bei der Ausführung im Einzelfall zu achten ist. Auch weiterführende Anleitung und Begleitung sind wichtig für den Erfolg.

Die hat Radrenn-Senior Täve Schur als ehemaliger Leistungssportler nicht mehr unbedingt nötig. Der heute 76-jährige ist seinem Sport treu geblieben und absolviert weiterhin lange Touren. Natürlich, ohne dabei zu übertreiben. Der Alterungsprozess ist unaufhaltsam, aber Sport kann ihn bremsen. dbp/drr

„Ihre Gesundheit in guten Händen!“  
  
**Heute ist ein Verwöhntag: ??? NUXE ???**  
**!!! NUXE !!!**  
 Die Exklusiv-Naturkosmetik aus Frankreich  
**Hubertus-Apotheke**  
 Inh.: Dr. Berthold Stelzer e.K. & Team  
 Liststraße 38 / Ecke Strohhofberg · Tel. 60 22 82  
[www.hubertus-apotheke-stuttgart.de](http://www.hubertus-apotheke-stuttgart.de)

**Gesunde Beine - schöne Beine**  
  
 Neue Venenbehandlung ohne Operation!  
**VENOLYMPHE**  
 KLINIK DR. KUSSMANN  
[www.venolymphe.de](http://www.venolymphe.de)  
 Rathausstr. 2 · 71549 Auenwald-Hohnweiler · Tel. (071 91) 903549

**FITNESS- UND BEWEGUNGSZENTRUM**  
**tus | fit**  
 BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG  
 Königstraße 37  
 70597 Stuttgart  
 0711 97661-50  
[www.tus-fit.de](http://www.tus-fit.de)  
 Mo | Mi 07:00-22:00  
 Di | Do | Fr 09:00-22:00  
 Sa 12:00-20:00  
 So 10:00-18:00

**GESUNDHEIT FITNESS WELLNESS**  
**Medizinische Akademie**  
**INTERDISZIPLINÄRES REHA- UND GESUNDHEITZENTRUM**  
 Adresse: Cottastraße 18a · 70180 Stuttgart  
**IB Sport-Med Rehabilitations- und Gesundheitszentrum**  
 Individuelle Therapie- und Trainingsangebote, abgestimmt auf Ihren Gesundheits- und Fitnesszustand  
**Rückenproblemen den Kampf ansagen!**  
 in Kooperation mit „Forum schmerzfreier Rücken“  
 Bezuschussung durch Ersatzkassen möglich!  
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 09:00 bis 22:00 Uhr, Sa. 10:00 bis 18:00 Uhr, So. und Feiertage 10:00 bis 16:00 Uhr  
 Tel. (0711) 64 54-561  
[www.med-akademie.de](http://www.med-akademie.de)  
 Internationaler Bund - IB - Freier Träger der Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit e.V.

## Patiententag

Die Deutsche Gesellschaft für Wirbelsäulentherapie hat sich zum Ziel gesetzt, ein interdisziplinäres Forum zu bilden, bei welchem der Rückenschmerz von verschiedenen Fachdisziplinen beleuchtet wird. Ein einzelnes medizinisches Fachgebiet hat in der Regel nur eine einseitige Sichtweise der Wirbelsäule. Dass die entsprechende Therapiewahl dann nicht immer zum erwünschten Erfolg führt, ist hinreichend bekannt. Die 4. Jahrestagung findet am 8. März 2008 in Stuttgart im Haus der Wirtschaft statt. Es werden Allgemeinmediziner, Orthopäden, Neurochirurgen und Unfallchirurgen dazu eingeladen, erwartet werden 200 Ärztinnen und Ärzte. Am Sonntag, 9. März, ist ein öffentlicher Patiententag geplant. Mehr unter [www.dgwt.info](http://www.dgwt.info)

## Zwei von drei Menschen haben Rückenschmerzen

Umgestaltung des Arbeitsplatzes und Bewegung können helfen

Annähernd zwei Drittel aller Deutschen leiden unter Rückenschmerzen. Betroffen sind vor allem Übergewichtige, Menschen über 50 Jahre und Frauen. Auch 40 Prozent der Teenager geben an, regelmäßig Rückenprobleme zu haben. Bei den 20- bis 29-Jährigen sind es 52 Prozent. Rückenschmerzen treten oft in Form eines Hexenschusses oder als Nackenverspannungen auf. In 90 Prozent der Fälle klingen die Symptome von selbst nach wenigen Wochen wieder ab.

Umgestaltung des Arbeitsplatzes und Bewegung können helfen, eine Menge zu (er)tragen. Durch den aufrechten Gang wird unser Rücken in ganz anderem Maße als beim Vierbeiner belastet.

Die Wirbelsäule mit den Bandscheiben und der dazugehörige Muskel- und Bänderapparat ist außerdem oft durch fehlende Bewegung versteift und zu wenig durchblutet. Dadurch kommt es zu Verspannungen, und oft reicht eine „falsche“ Bewegung, um heftige Schmerzen auszulösen.

Schuld an Rückenschmerzen sind vor allem Fehlbelastungen durch Haltungsfehler, die zu Muskelverspannungen und einseitigen Belastungen von Gelenken und Bandscheiben führen.

Gefährdet sind dabei Menschen in Berufen, die ungünstige und einseitige Belastungen ausüben wie zum Bei-

spiel Fließbandarbeiter, Fernfahrer, Menschen in Pflegeberufen oder Bildschirmarbeiter.

Fehlbelastungen können aber auch durch hohe Absätze, Übergewicht oder Organstörungen bedingt sein. Sitzende Tätigkeiten nehmen immer mehr zu, ob am

Schreibtisch oder der Freizeit vor dem Fernseher. Dem modernen Menschen mangelt es an anstrengenden oder sportlichen Betätigungen. So ist bei Rückenbeschwerden auch eine Umstellung auf mehr Bewegung unumgänglich.

Nach Krankengymnastik und Physiotherapie, Wärmeanwendung, Massagen und

Medikamenten sowie in schweren Fällen Operationen ist die Aufnahme der Bewegung in den täglichen Ablauf von Arbeit und Freizeit die beste Vorbeugung gegen chronische Rückenschmerzen.

Auch altersbedingte Degeneration des Rückens können dadurch gelindert werden. Die Therapie bei Rückenschmerzen umfasst sowohl Medikamente als auch z.B. Physiotherapie und operative Maßnahmen.

Als Vorbeugung gegen Rückenschmerzen kann jeder selbst viel beitragen: durch Umgestaltung des Arbeitsplatzes, rücken schonendes Verhalten und regelmäßige Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur. dbp

„Mit dem Fitness-Profi trainieren wo und wann ich will.“  
  
**Erminio Iuliano**  
 Telefon 0711/9456577  
 Mobil 0162/6317961  
 E-Mail: [erminio@gmx.net](mailto:erminio@gmx.net)  
 Internet: [www.ami-go-personaltraining.de](http://www.ami-go-personaltraining.de)  
 Wir machen einen umfangreichen Check-Up. Dieser beinhaltet: Erstanamnese, Statusbefund/Körperhaltung, Beweglichkeitstests, Muskelfunktionstests, Kraft- und Ausdauerstests. Somit erarbeiten wir Ihren Ist-Zustand. Von diesem ausgehend erstellen wir dann einen auf Sie persönlich zugeschnittenen Trainings-, Ernährungs- und gegebenenfalls Coachingplan der auch Ihren „Job“ mit einbeziehen kann. Wie bei Ihnen persönlich ein effektives, leistungssteigerndes, gesundheitsorientiertes Persönlichkeitscoaching aussehen und wirken kann, das erfahren Sie und ich am Besten in einem kostenlosen Erstgespräch.

**Gesundheit** Naturheilgesellschaft Stuttgart eV  
 Krankheit vermeiden und auf natürlicher Basis nachhaltig Ihre Gesundheit fördern ist unser Thema. In Vorträgen und Seminaren finden Sie unabhängige Informationen und praktische Hilfen zur Selbsthilfe im Dialog mit kompetenten Therapeuten aus der Region.  
**Programm 1. Halbjahr 08 unter Tel. 07152-90 38 10, Fax -90 38 11 oder [info@naturheilgesellschaft.de](mailto:info@naturheilgesellschaft.de) [www.naturheilgesellschaft.de](http://www.naturheilgesellschaft.de)**

**NADELLOS UNTERFÜLLEN**  
 Spitze ohne Spritze  
  

- Anti-Aging-Programm Unterfüllen mit Lifting-Effekt
- Gewebeaufbau Repair-System, Face-Infusion Anti-Inflamming-Aging
- Pigment- u. Altersflecken Reduzierung 80-100 %
- Anti-UV-Programm Aufbau von stark sonengeschädigtem Gewebe – Pergamenthaut

**meso | BEAUTY THERAPY®**  
 Die Original Methode  
 Reservieren Sie Ihren Schnuppertermin  
 Telefon 07 11 / 59 36 57  
**<< Beauty komplett >>**  
 Elvira Hauschild  
 Staatlich geprüfte Krankenschwester + Kosmetikerin  
 Am Klosterhof 9  
 70376 Stuttgart (Münster)

**Autogenes Training**  
**Progressive Muskelrelaxation**  
**Impulsing & Pilates**  
 für alle Altersstufen sowie auch Einzeltraining für Kinder und Jugendliche zur Vermeidung und Abbau von Stress. Durch qualifizierte Kursleiter sind Rück-erstattungen der Krankenkasse möglich.  
**Wir würden uns freuen, Sie ab Januar zu den neuen Kursen in Sillenbuch und Hoffeld begrüßen zu dürfen.** Ihre Gesundheits- und Entspannungspädagogin Sara Krause mit Team.  
**SANUSEM** Telefon (0711) 76 27 01 [www.sanosem.de](http://www.sanosem.de)

**BEST-Life**  
**Neue Kurse:**  
 - Pilates für Männer  
 - Körperl. und mentale Fitness 50+  
 - Hormon-Yoga für Frauen  
 - Raucherentwöhnung und viele weitere Kurse und Seminarangebote  
**SEEG e.V., Forststr. 58, 70176 Stuttgart, Tel. 0711 - 2 48 76 22 [info@my-best-life.de](mailto:info@my-best-life.de)**

## ORTHOPÄDISCHE PRIVATPRAXIS Veihelmann

Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Veihelmann  
 Facharzt für Orthopädie  
 Rheumatologie, Sportmedizin, Chirotherapie, Akupunktur  
 Präsident der Deutschen Gesellschaft für Wirbelsäulentherapie e.V.  
**Minimal-Invasive Wirbelsäulentherapie**  
 Ambulante und Stationäre Operationen  
 Lehrfähigkeit an der Ludwig-Maximilians-Universität München

Modernste Therapieverfahren für die Wirbelsäule  
 Wirbelsäulenchirurgie ohne Schnitt  
 Minimal-invasive Wirbelsäulentherapie



**Anschrift:**  
 Orthopädische Privatpraxis Veihelmann  
 Haus der Gesundheit (1. OG)  
 Stuttgarterstr. 33-35  
 70449 Stuttgart-Feuerbach  
 Fon 0711-577 655 8

**Sprechstundenzeiten:**  
 Mittwoch u. Donnerstag 07:30-12:00 Uhr  
 und nach Vereinbarung

Kassenpatientenangebot: Pauschale nach GOÄ ca. € 90 (für ausführliche Beratung, Untersuchung und Bildgebung)

**Der Gewichtskampf 2008**  
  
**Sie GEGEN Ihren inneren Schweinehund (Titelverteidiger)**  
 Für alle, die uns noch nicht kennen, aber gerne kennen lernen möchten!  
**Jetzt beginnen und 100,- € sparen!**  
**RUNDE 1**  
**FITNESS Company**  
 Heilbronner Str. 20 (am Hauptbahnhof)  
 70191 Stuttgart  
 Tel. 07 11-2239805