

NZZ 24.11.2010

Sport gegen Leistungsabbau

Ausdauertraining für Senioren

Nicola von Lutterotti · Biologische Alterungsprozesse sind offenbar nicht der Hauptgrund, weshalb die Ausdauerleistung vieler Menschen ab der Lebensmitte nachlässt. Eine wichtigere Rolle könnte dabei Bewegungsmangel spielen. Jedenfalls vermag regelmässiges Ausdauertraining den altersbedingten Leistungsabbau zu bremsen, wie die Ergebnisse einer Studie nahelegen, in der die Laufzeiten von über 600 000 Marathonläufern analysiert wurden.¹

Dabei waren 12 Prozent der weiblichen und 18 Prozent der männlichen Läufer über 50 und etliche über 60 Jahre alt. Wie Dieter Leyk von der Sporthochschule Köln und Kollegen berichten, blieben die Laufleistungen bei beiden Geschlechtern bis zu einem Alter von 54 Jahren auf einem konstant hohen Niveau. Danach nahmen sie zwar kontinuierlich ab, allerdings nur in kleinen Schritten. So kam ein Viertel der 65- bis 69-Jährigen immer noch schneller ins Ziel als die Hälfte der 20- bis 54-Jährigen.

In einer Umfrage bei über 13 000 Läufern fanden die Forscher zudem heraus, dass die Senioren ihre Laufleistungen nicht härter erarbeiten mussten als die Junioren; jedenfalls trainierten sie nicht intensiver. Bei den älteren Sportlern handelte es sich ausserdem nicht nur um «alte Rennhasen». Ein gutes Viertel der 50- bis 69-Jährigen gab vielmehr an, erst vor wenigen Jahren mit dem Laufen begonnen zu haben. Davor hatten sich einige kaum bewegt. Wie die Studienautoren folgern, scheint es somit auch im höheren Alter noch möglich, nach relativ kurzer Trainingszeit beachtliche Leistungen zu erzielen. Unklar ist freilich, ob dies für eine Mehrheit in der Bevölkerung gilt oder nur für eine kleine Gruppe von besonders sportlichen Personen.

¹ Deutsches Ärzteblatt, 107, 809–816 (2010).