

## Wintersport im Alter ist sinnvoll

Worauf sollten ältere Menschen bei ihren Aktivitäten besonders achten? Gespräch mit Rolf Wenger, dipl. Heilpraktiker, Thun.

Barbara Ambühl

**Berner Landbote:** Ab welchem Alter gehören wir zur älteren Generation?

**Rolf Wenger:** Wenn wir merken, dass wir nicht mehr zwanzig sind; bei den einen ist dies schon mit dreissig der Fall, bei anderen erst mit siebzig. Halten wir uns körperlich und geistig fit, bleiben wir länger jung. Dies erreichen wir durch ausgewogene Ernährung und geistige Nahrung, genügend Bewegung und Entspannung.

**BLB:** Folglich altern wir in der Weihnachtsfestzeit rascher als in andern Jahreszeiten?

**Wenger:** Viele Leute erleben die Weihnachtszeit als Stresszeit - wenn auch mit schönen Verpflichtungen. Falls wir hier schon ein Defizit am Wohlbefinden feststellen, besteht Handlungsbedarf. Wir sollten versuchen, möglichst objektiv die Ursachen zu analysieren.

**BLB:** Wie können wir uns selber objektiv analysieren?

**Wenger:** Wir schaffen eine gewisse Distanz zu uns, zum Beispiel indem wir uns hinsetzen, tief durchatmen, in uns hineinlächeln. Lachen entspannt. Kinder haben pro Tag an die 400 Lacher, bei uns Erwachsenen sind es kaum zwanzig.

**BLB:** Und wenn jemand mit Lachen Mühe hat?

**Wenger:** Leicht kann man sich die einfachen Entspannungstechniken in einer Lachgruppe antrainieren. Bei der ersten Teilnahme wirkt die Lachtherapie fremd, beim zweiten Mal komisch und beim dritten Mal haben wir uns daran gewöhnt. Zwanzig Sekunden Lachen entspricht drei Minuten Rudern oder Joggen.

Bei ausgedehntem Lachen kommen wir ins Schwitzen, die Herzkranzgefässe werden besser durchblutet, die Lungen und das Immunsystem gekräftigt. Auch das Selbstvertrauen nimmt zu. Also, nehmen wir an, wir haben in uns hineingelacht. Dadurch sind wir ruhiger geworden und können unseren Zustand besser aus Distanz beobachten. Wir fragen uns: Was macht uns Angst? Gibt es vielleicht ein Defizit an äussern Gegebenheiten, zum Beispiel Schuhe mit besserem Profil, wärmere Kleidung? Oft hilft eine Checkliste: Sollten Augen, Gehör, Knochenbau, Blutdruck und Herzkreislauf vom Arzt überprüft werden? Falls alle Unsicherheiten



Das neue Altersleitbild weist den Weg für die Zukunft im Alter.

Bild: Satz-Team AG Thun.

ten positiv geklärt sind, haben wir Bewegungsfreiheit für die Ferienplanung!

**BLB:** Sind Ferien in den Bergen anstrengender als am Meer?

**Wenger:** Grundsätzlich sind beide Destinationen gesund für Körper und Geist. Sonnentanken hilft gegen Depression; körperliche Bewegung beugt vor gegen Kreislaufbeschwerden, Übergewicht und Osteoporose.

Steht eine Operation bevor, sind vor dem Spitalaufenthalt Ferien in den Bergen jenen am Meer vorzuziehen; denn in der Höhe werden vermehrt rote Blutkörperchen produziert. Somit kann bei einer Operation ein grösserer Blutverlust in Kauf

genommen werden; der Körper erholt sich rascher.

**BLB:** Ist es sinnvoll, im Alter Wintersport zu treiben?

**Wenger:** Ja natürlich, sofern die erwähnten, nötigen Vorkehrungen getroffen worden sind. Bei regelmässigem Training geht alles in jedem Alter einfacher. Ältere Leute sollten sportlich aktiv bleiben, Neues ausprobieren, eventuell in Gruppen. Das regionale Sport- und Freizeitangebot ist gross.

**BLB:** Wie ist es mit Snowboarden und Skifahren?

**Wenger:** Es gibt nichts einzuwenden gegen massvolle, sportliche Aktivität trainierter älterer Snowboarder und Skifahrer. Ich finde das toll.

**BLB:** Erleiden ältere Menschen mehr Knieverletzungen und Beinbrüche als jüngere Leute?

**Wenger:** Das Risiko von Brüchen und Verletzungen bei älteren, trainierten Personen ist nicht grösser als bei jüngeren Untrainierten. Grundsätzlich gilt: Anwärmphase, Mass halten, Freude haben. Körper und Geist sind stets für Korrekturen empfänglich, wie zum Beispiel auch jetzt, falls wir Defizite nach der Weihnachtsfestzeit beobachten. So können wir Gegensteuer gegen das vorschnelle Altern geben und unsere Lebensqualität erhalten.

**BLB:** Besten Dank für das Gespräch.

Weitere Infos:

[www.prohumanitas.ch](http://www.prohumanitas.ch);

[www.lachgruppe.ch](http://www.lachgruppe.ch);

[www.kneipp.ch](http://www.kneipp.ch)