



FIT FÜRS ALTER

Wie Menschen möglichst gesund ein hohes Alter erreichen, wie man gegen Demenz vorbeugen kann und was Hypoxie damit zu tun hat, untersucht Nikolaus Netzer.

Bewegung steigert die Durchblutung in allen Organen, insbesondere auch im Gehirn. Eine konstante Durchblutung sowie die Versorgung mit Sauerstoff und Glucose kann wahrscheinlich Demenz und die damit einhergehende Zerstörung von Blutgefäßzellen im Gehirn verhindern oder deutlich hinauszögern“, so Netzer, Professor am Institut für Sportwissenschaft. Die positive Auswirkung von Bewegung auf Menschen ist bereits seit Langem bekannt. Neu sind wissenschaftliche Untersuchungen des Mediziners und Wissenschaftlers zu den Auswirkungen eines kardiologischen Trainings in Hypoxie. Für eine Studie trainieren ältere Menschen unter kontrollierten Bedingungen im Labor, in dem ein Sauerstoffgehalt von einer Höhe von 3000 Metern simuliert wird. „Die Vorteile von kontrolliertem Training in Hypoxie sind besonders bei Älteren zu beobachten. Unter diesen speziellen Bedingungen können sie einen

Puls erreichen, der für einen Trainingseffekt notwendig ist“, erläutert Netzer. In einem Forschungsprojekt laden der Wissenschaftler und sein Team zweimal wöchentlich ältere Menschen zu einem betreuten Fitnessstraining ein, wobei auch Krafttraining eine zentrale Rolle spielt. „In diesem Projekt versuchen wir, ein ausgewogenes Kraft- und Bewegungstraining anzubieten, um eine kardiovaskuläre Stärkung zu erreichen und die Muskulatur als Prävention gegen Stürze zu stärken“, so Netzer. Langfristig gesehen wäre es für den Sportmediziner wünschenswert, dass diese Art des Trainings auch in der Rehabilitation eingeführt wird. Interessant für die Prävention ist, dass Wandern in den Bergen oder im hügeligen Gelände die Möglichkeit bietet, auch mit wenig Zeitaufwand ausreichende Belastungsintensitäten zu erzielen: „Gerade wenn man als 60-Jähriger noch arbeitet und dementsprechend weniger Zeit für Bewegung hat, ist es sehr sinnvoll, mindestens einmal in der Woche einen Hügel zu besteigen.“

MIT RHYTHMUS UND HANDICAP INS HOHE ALTER

Nikolaus Netzer versucht aktiv, ältere Menschen für Bewegung und Sport zu begeistern und betont, dass es wichtig sei, von kurzen Spaziergängen etwas wegzukommen und zu versuchen, einen höheren Leistungsanreiz zu setzen. „Tanzen ist dafür absolut ideal. Ganz ehrlich, mit einem richtig getanzten Walzer oder Fox können auch ältere Menschen mit Sicherheit einen Puls von über 100 erreichen, ein Wert, der für diese Altersgruppe ideal wäre“, empfiehlt der Wissenschaftler. Weiters sei auch Golf für Menschen ab 65 eine ideale Betätigung, mit der ein guter Trainingseffekt erreicht werden kann. Netzer weist aber darauf hin, dass diese Sportart bei Jungen als Training noch nicht ausreicht, für ältere Menschen aber ideal ist. „Was in aktuellen Forschungen leider weitgehend vernachlässigt wurde, sind Studien, die Sportarten und deren Trainingseffekte über verschiedene Altersgruppen hinweg untersucht“, so der Sportwissenschaftler. Laut Netzer beschäftigen sich derzeit einige Studien mit dem Zusammenhang von Demenz und Bewegung. International werde derzeit die Meinung vertreten, dass kleine Bewegungseinheiten ausreichen, um Demenz vorzubeugen. Der Wissenschaftler und Mediziner resümiert: „Ohne Bewegung ist gesundes Altern anscheinend nicht möglich. Zusätzlich sollte man vielleicht noch versuchen, den Stress in Alltag und Beruf so weit unter Kontrolle zu halten, dass er einen nicht umbringt.“

dp 

ZUR PERSON



Nikolaus Netzer studierte Medizin an der LMU München und an der Universität Innsbruck. Nach der Facharztausbildung zum Internisten, Pneumologen und Sportmediziner an der Universitätsklinik Freiburg und einer kurzen Zeit als Fachoberarzt am Sportmedizinischen Institut der Universität Ulm ging er 1996 für sechs Jahre in die USA. Nach der Rückkehr

habilitierte er sich 2004 an der Universität Ulm. Es folgte die Firmengründung der Gesundheitsbetriebe Dr. Netzer GmbH und eine weitere Facharztausbildung zum Geriater. Seit Jänner 2014 ist er im Rahmen einer Stiftungsprofessur für Sport, Schlaf, Hypoxie und Altersforschung am Institut für Sportwissenschaften tätig.