

Sport – ein gesellschaftliches Biotop. Professor Appell spricht über Sport und Altern

Der diesjährige Herrenabend zeichnete sich dadurch aus, daß er kein Herrenabend war.

Auch unsere Damen waren eingeladen, was bei diesem Vortragsabend auch zusätzlich gerechtfertigt war. Denn Sport treiben nicht nur Männer, und älter werden Frauen bekanntlich auch. Eine gut besetzte „gemischte“ Zuhörerschaft erwartete denn auch einen ebenso interessanten wie lehrreichen Abend.

Sport – so begann Professor Appell, Dozent an der Sporthochschule in Köln – ist heute nicht mehr nur ein Ort meßbarer körperlicher Leistungen, Sport wird heute als Biotop angesehen – als Regenerationsplatz, um körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu fördern, zu stabilisieren oder wiederherzustellen. Aspekte des Breitensports finden daher mehr und mehr das Interesse des Sportmediziners. Worauf hat dieser dabei besonders zu achten? Professor Appell faßte dies in drei „Stichworten“ zusammen.

reibungsloses ineinandergreifen optimiert den Energieverbrauch.



Prof. Appell beim Vortrag

Der Ruder-Club Witten lädt seine Mitglieder und Freunde ein
zum

RCW-Vortragsabend

am Dienstag, dem 17. November 1987, um 19.30 Uhr in die
RCW-Clubräume.

Professor Dr. Hans-Joachim Appell

Sporthochschule Köln

referiert über das Thema:

Sport und Alter

Unkostenbeitrag: 6.00 DM

Die Kastellanin bietet einen kleinen Imbiß an.

Das erste Stichwort heißt „Koordination“. Darunter versteht der Arzt die Abstimmung zwischen Nervensystem und Muskulatur. Ein

Das zweite Stichwort heißt „Flexibilität“. Hierunter erfaßt man den schnellen, verzögerungsfreien Einsatzwechsel der verschiedenen

Gelenke im Bewegungsapparat. Zum dritten gilt die Aufmerksamkeit der „statischen“ und der „dynamischen“ Kraft. Unter ersteren versteht man jene Kraft, die der Körper einem Widerstand entgegensetzen kann, z.B. der Schwerkraft, so daß es möglich ist, aufrecht zu stehen. Von dynamischer Kraft spricht man, wenn man diesen Widerstand überwindet, bezogen auf die Schwerkraft also, wenn man geht, läuft oder springt.

Es ist leicht einzusehen, daß junge Menschen grundsätzlich die besten Werte aufweisen. Ein Ruderer ist in dieser Zeit fähig, mit hoher Schlagzahl über 2000 m zu rudern. Durch Alterung der Nerven nimmt die Koordinationsfähigkeit dann im Laufe der Zeit ab, die dynamische Kraft vor allem geht bei abnehmender Muskelmasse zurück, und auch die Flexibilität läßt nach, verbunden evtl. mit Gelenksteifigkeit und Gleichgewichtsstörungen. An die Stelle der relativ kurzen Spitzentbelastung tritt die Ausdauerleistung. Professor Appell hält denn auch 1000 m-Rennen für Alte Herren keineswegs für ideal und empfiehlt längere Strecken über 5000 m und mehr. Als Richtschnur für die individuelle Belastung kann gelten, daß man eine Pulsfrequenz von 180 minus Lebensalter nicht überschreiten sollte.

Notwendig ist aber in allen Fällen, Herz und Kreislauf zu trainieren. Ihre Stabilisierung ist ein Zentralanliegen der Sportmedizin, und hier hat sie auch große Erfolge aufzuweisen. Daraus ergibt sich aber auch, daß jene Sportarten als Mittel gegen vorzeitiges Alt-Werden geeignet sind, die Herz und Kreislauf aktivieren und die Muskulatur unterstützen. Es besteht auch kein Zweifel, daß Rudern mit der Inanspruchnahme fast aller Muskeln für diese Aufgabe besonders geeignet ist.

Kann man also bei vernünftigem Training lange Zeit einen körperlichen Zustand so konservieren, als ob man vierzig sei, so kann man doch nicht ewig jung bleiben. Es gibt leider Einflußgrößen, die dem entgegenwirken. Im Ge-

gensatz zu den Muskeln ist der Alterungsprozeß bei Nerven und vor allem beim Knochengerüst nicht zu verzögern. Bei den Nerven werden abgestorbene Zellen, abgesehen vom Gehirn, nicht ersetzt, und bei den Gelenken sind es die Knorpel, z.B. die Bandscheiben der Wirbelsäule, die ihre Elastizität und Leistungsfähigkeit allmählich verlieren. Da Knorpel keine Blutgefäße haben, können sie durch Herz und Kreislauf nicht versorgt und regeneriert werden. Helfen kann hier allein eine Stärkung des gesamten „Muskelkorsets“, der das Knochengerüst entlastet, eine Hilfe, wie jeder ältere Ruderer wohl schon selbst erfahren hat, um etwaige Beschwerden in Gelenken oder Wirbelsäule zu minimieren. Professor Appell schloß mit der Feststellung, daß Sport die Lebenserwartung nicht verlängere, wohl aber in der Lage sei, Gesundheit und relative Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Rudern erfülle diese Aufgabe besonders gut.

An den Vortrag schloß sich eine längere Diskussion an, an der sich die Ruderkameraden Breucker, Kemmer, Kernebeck, Kroell, Noll, Wegemann und Winkler beteiligten. Es wurde dabei herausgestellt, daß Laufen als Ausgleichssport zum Rudern wegen der Stoßbelastung der Gelenke weniger geeignet und Radfahren vorzuziehen sei, und daß die Belastung des Knochengerüstes beim Riemen- oder Skull-Rudern wenig Unterschiede aufweise. Rolf Kernebeck brachte den Referenten sogar in Schwierigkeiten, weil er wissen wollte, wo der „Dollpunkt“ liege, an welchem die Zugbeanspruchung in Druckbeanspruchung übergehe. Vielleicht sollte er als Statiker seine Berechnungen über Stahl- und Betonbauten hinaus auch auf den menschlichen Körper ausdehnen. Vielleicht gewinnt er dann einmal den Nobelpreis.

Ein interessanter Abend! Professor Appell erhielt langen und verdienten Beifall von allen Anwesenden.