

Sport ohne Altersgrenzen

Seit der Corona-Pandemie haben die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden auch im höheren Alter einen noch relevanteren Stellenwert bekommen. Insbesondere die Generation 50+ legt zusehends Wert auf eine hohe Lebensqualität.

In Studien konnte belegt werden, dass die körpereigene Abwehr ihre Stärke verdoppelt, wenn man körperlich aktiv ist. Das gilt für gesunde Menschen genauso wie für chronisch Kranke. Der Hintergrund ist, dass bei einer Anstrengung der Körper das Hormon Adrenalin ausschüttet, das bringt die Abwehrzellen dazu, sich schneller zu vermehren. Die Anzahl der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) wird erhöht. Wenn die Adrenalinproduktion wieder nachlässt, sind die Abwehrzellen zwar nicht mehr so eifrig, jedoch wirkt der Effekt noch nach: Das Immunsystem hat trainiert und ist fitter.

Sport kann in jedem Alter betrieben werden. Mit schonenden Sportarten und der richtigen fachlichen Anleitung kann die Gesundheit der Senioren unterstützt werden. Das Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert den Muskelaufbau, das Herz-Kreislauf-System und den gesamten Bewegungsapparat.

Für ein selbstständiges Leben im Alter sind Mobilität und Vitalität wichtige Faktoren. Körperlich aktiv zu sein, trägt zu einem gesunden physischen Zustand bei, fördert die geistige Fitness und somit auch das allgemeine Wohlbefinden. Inaktivität im Alter ist einer der Hauptfaktoren für ein erhöhtes Risiko verschiedener Erkrankungen – sportliche Betätigung dient der Vorbeugung. Sport stärkt unter anderem das Herz- und Kreislaufsystem, das Immunsystem, senkt den Blutdruck und stoppt den Muskelabbau. Wer aktiv und beweglich bleibt, sein Gleichgewicht und die Koordination schult, bleibt auch im Alter länger eigenständig. Entscheidend ist, dass der Sport Spaß macht und man so lange motiviert bleibt.

Wir, der BLSV mit Unterstützung des Bayerischen Gesundheitsministeriums und den Gutschein-Botschafter Christian Neureuther wollen alle Menschen über 50 Jahren dazu motivieren, den Sportverein als ihren Raum für die sportlich soziale Bewegung zu entdecken. Denn Sport im Verein heißt, Zeiten der persönlichen Beschränkung und möglicher Vereinsamung hinter sich zu lassen, das Leben mit Gleichgesinnten zu zelebrieren und sein Herz- und Kreislaufsystem zu stärken.

Mit „Mach mit, bleib fit“ werben wir bei Personen über 50 Jahren für den Eintritt in einen bayerischen Sportverein und unterstützen dies mit einem Zuschuss von 40 €. Die Gesundheitssportaktion zahlt gezielt in die Bewegungsförderung und somit in den Gesundheitszustand und Vitalität von älteren Personen.

Mit dem Zuschuss von 40 € wird eine Jahresmitgliedschaft unterstützt. Melde dich vor Ort bei deinem lokalen Wunschverein. Dieser wird nach einer Anmeldung deiner Mitgliedschaft alles weitere erledigen.

Ein paar Tipps, um die Beweglichkeit zu testen: Können Sie eine Euromünze vom Boden aufheben? Klappt beim Autofahren der Schulterblick?

Durch mangelnde Bewegung verkleben u. a. die Faszien. Mit Dehnübungen kommt die Flexibilität und nach und nach die Mobilität zurück. Viele Amberger Vereine haben Sportgruppen für die Personengruppen 50+ Fit im Alter-Training für Körper und Geist. Denn für Sport ist es nie zu spät.

„Sport stärkt Arme, Rumpf und Beide, verkürzt die öde Zeit und unterstützt uns im Verein vor Einsamkeit“ – Joachim Ringelnatz

Flyer der Amberger Vereine sind ausgelegt.