

# XUND ALTERN

**VITALBRUNNEN**

**BEWEGUNG**



**Vortragender:**

**Dipl. Sporttherapeut  
Heinz Gratzl**

**In Zusammenarbeit  
mit Dr. Manfred Stöger**

**Jeder wünscht sich ein langes  
Leben, aber keiner möchte alt  
werden**



# Was ist JUGEND Was ist ALTER?



„Es ist nicht wichtig wie alt man wird, sondern **wie** man älter wird.“



# **Gesund Altern**

**Wir haben vieles  
selbst in der Hand**

**Die genetischen Anlagen  
sind nur zu 30% für unsere  
Lebenserwartung  
verantwortlich.**

**Einen sehr großen Teil können  
wir mit unserem Lebensstil  
bzw. Lebenseinstellung selbst  
beeinflussen.**

# 5 L Formel

- **LEBEN** mit einem bewussten Lebensstil erhöht sich die Lebenserwartung
- **LAUFEN** Bewegung kann die Aussicht auf ein gesundes Altern verdreifachen
- **LERNEN** Jedes zusätzliche Bildungsjahr senkt das Demenzrisiko um bis zu 11%
- **LACHEN** reduziert Stresshormone und führt zu mehr Glückshormonen
- **LIEBEN** eine positive Sicht der Umwelt halbiert das Schlaganfallsrisiko und eine Krebserkrankung

**In einer Studie wurden 65-jährige Senioren begleitet.**

**Durch eine regelmäßige Untersuchung über 12 Jahre wurde festgestellt, dass die Kraft in verschiedenen Muskeln um 25% abgenommen hat.**

**Die Teilnehmer haben an einem 12 wöchigem Kräftigungsprogramm (2x wöchentlich) teilgenommen.**

**In dieser Zeit haben sie 2/3 der Muskelkraft kompensiert.**



**Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse um 8-10% pro Jahrzehnt ab.**

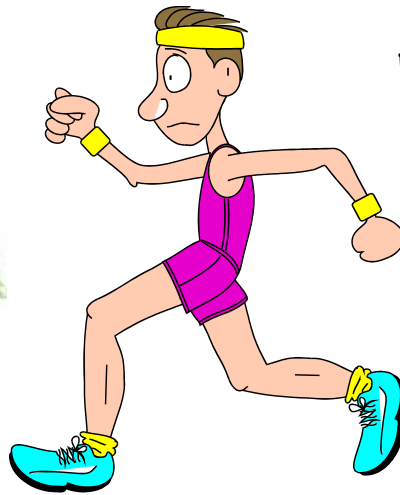
**Gleichzeitig sinkt auch die maximale Sauerstoff Aufnahme.**

**Auch die geistige Fitness muss gefordert werden.**

**Um dem entgegen zu wirken sollte man folgendes trainieren.**

## Ausdauer:

(gehen, laufen, Nordic walking, wandern, schwimmen, Rad fahren)



## Kraft:

(Gymnastik, Hanteltraining,  
Fitness Studio mit Geräten)



© Can Stock Photo - csp7438973



# Koordination: (MFT Scheibe, tanzen, Tennis)



# Geistige Mobilität: (Denksport, lesen, basteln, Karten spielen)



**Soziale Kontakte:**  
**(besuchen von Veranstaltungen,**  
**regelmässige Kommunikation)**



## Wieviel Bewegung am Tag ist notwendig?

Empfehlung für gesunde Erwachsene bis 65 Jahre.

**Minimal:** 150 min / Woche bei mittlerer Intensität  
(rascheres gehen, lockeres Rad fahren)

oder

75 min bei höherer Intensität  
(flottes Nordic Walking,  
zügiges schwimmen, laufen)

**Optimal:** das doppelte der vorher genannten  
Zeitangaben

## **Aufteilung:**

- Idealerweise auf möglichst viele Tage der Woche
- 1 Einheit mind. 15 min.
- Nach 15 min kontinuierlicher Belastung steigt die Insulin Sensitivität an.
- Die Zellen können mehr Zucker mit der selben Menge Insulin aus dem Blut aufnehmen.
- Die Bauchspeicheldrüse wird entlastet und das Diabetes Risiko sinkt deutlich.



# Auch die Alltagsbewegung schützt das Herz

Es muss nicht immer Sport in der Freizeit sein.

Man kann auch die täglich notwendige Bewegung für die körperliche und geistige Fitness nutzen

(z.B. der Weg zum Arbeitsplatz, Stufen statt Aufzug)



# **Was bedeuten Diäten für den Körper**

**Fast nirgendwo wird soviel gelogen wie  
beim Thema abnehmen.**

**Der Wiener Physiklehrer Martin Apolin  
ging das Thema wissenschaftlich an.**

**Sein ernüchterndes Fazit :**

**Nur mit Ausdauer und viel Bewegung  
purzeln Kilos**

# Energieumsatz

**Gesamtumsatz = Grundumsatz + Leistungsumsatz**

Grundumsatz = Energiebedarf im Ruhezustand

Leistungsumsatz = Bewegungsabhängig

Grundumsatz in  
Kalorien  
für Frauen



Grundumsatz in  
Kalorien für  
Männer



# Grundumsatz

Grundumsatz in  
Kalorien  
für Frauen

$$66,47 + \\ (13,7 \times \text{Körpermasse in [kg]}) \\ + (5 \times \text{Körpergröße in [cm]}) \\ - (6,8 \times \text{Alter [Jahr]})$$

~1400 kcal

Frau: 60kg, 170cm, 50 Jahre

Grundumsatz in  
Kalorien  
für Männer

$$655,1 + \\ (9,6 \times \text{Körpermasse in [kg]}) \\ + (1,8 \times \text{Körpergröße in [cm]}) \\ - (4,7 \times \text{Alter [Jahr]})$$

~1850 kcal

Mann: 60kg, 170cm, 50 Jahre

# Leistungsumsatz

Der Leistungsumsatz ist alles was über den Grundumsatz hinausgeht

Dieser variiert je nach Tätigkeit und hängt vom Körpergewicht ab.

**je gelaufenem Kilometer, je kg Körpergewicht  
= 1 kcal**

1 Stunde Fernsehen sitzend	~ 60 kcal
1 Stunde Staubsaugen	~ 220 kcal
10 km Laufen	~ 600 kcal
Rudern ca. 100 Watt – 1 Stunde	~ 500 kcal

# JOJO EFFEKT

**Der JOJO Effekt ist ein Produkt der Evolution.**

**In einer Zeit in der Nahrungsmittel knapp waren, war die Verteidigung der Fettpölster überlebensnotwendig.**

# JOJO EFFEKT

1. Vor der Diät: Die Energiebilanz ist ausgeglichen **Input = Output**
2. Während der Diät: Der Input wird gesenkt der Output bleibt gleich, es entsteht eine negative Energiebilanz **Input < Output**
3. Nach der Diät: Der Grundumsatz sinkt, weil sich der Körper an das geringere Nahrungsangebot anpasst. Dadurch wird der Output etwas geringer **Input < Output**
4. Wieder im alten Leben Der Input wird wieder höher, der Output passt sich erst langsam wieder an, dadurch speichert man wieder **Input > Output**

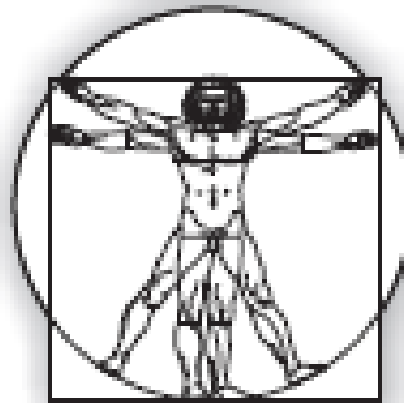
**Input:**

**Output :**

**Proteine, Fette, Kohlenhydrate**

**Leistungsumsatz + Grundumsatz**

**Gut trainierte 80- jährige  
können eine Ausdauer und  
Kraft wie untrainierte 50-jährige  
haben.**





# ENDE



**Heinz Gratzl dankt für ihre  
Teilnahme**