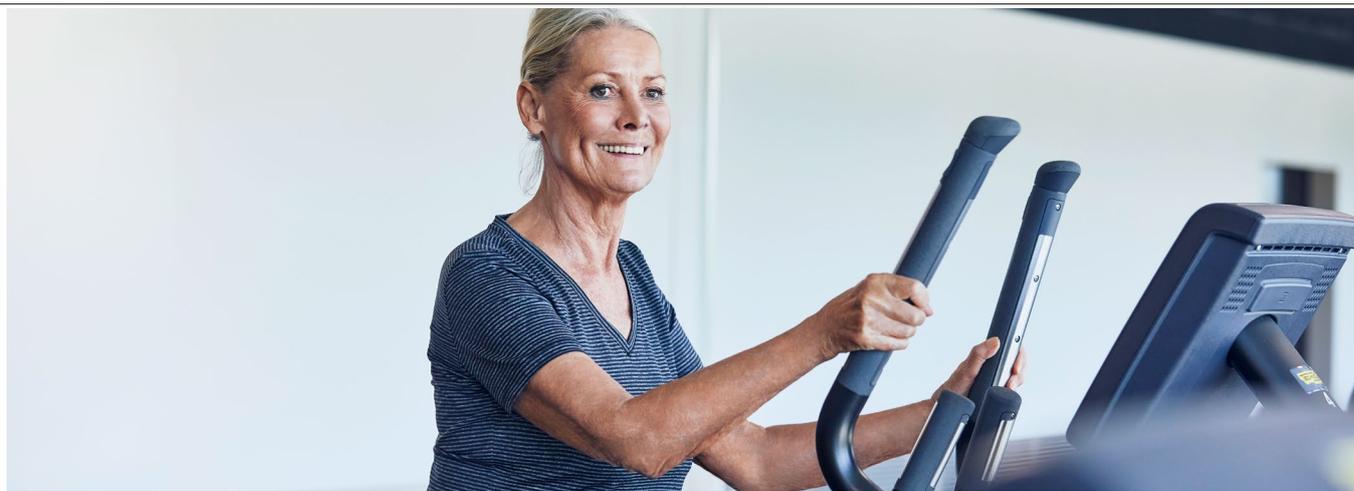


3.2: 120 Jahre So lange könnten unsere Muskeln arbeiten



Wie wäre es, wesentlich länger als achtzig Jahre zu leben – sagen wir, 120? Es wäre doch ganz spannend mitzuerleben, wohin unsere globalisierte Welt sich entwickelt, und zu sehen, wie unsere Enkel und Urenkel aufwachsen, oder? **Eines ist klar: Wir können ganz schön viel zu einem gesunden Leben beitragen.** Bewegung, ausgewogene Ernährung und mentale Fitness helfen unserem Immunsystem wesentlich dabei, gut arbeiten und so Erreger von aussen abwehren zu können. Pflegen wir einen ganzheitlich gesunden Lebensstil, mindern wir auch das Risiko von chronischen Erkrankungen, die mit dem Alter zunehmend auftreten. **Aber wo liegt die biologische Grenze? Hat unser Körper ein Verfallsdatum? Forscher sagen: Ja, aber die Grenze sei noch lange nicht erreicht.** Offenbar könnten unsere Muskeln bis zu 120 Jahre erfolgreich arbeiten, bevor eine mehr oder weniger endgültige «Materialermüdung» eintritt. Unsere Muskeln sind, wie wir bereits gelernt haben, echte Powerstationen. Sie sind unser Garant für Mobilität, aber sie sind vor allem auch Immununterstützer, Stoffwechsellankurbler, Fettabbauer, Muskeln sind unser Eiweissreservoir, halten unsere Knochen fit und sie fördern die Gehirngesundheit. Die Medizin würdigt die Bedeutung der Muskeln und klassifiziert die Skelettmuskulatur deshalb seit einigen Jahren als das grösste Organ des menschlichen Körpers. Die Muskulatur ist ein Sekretionsorgan, das Sekrete wie beispielsweise die Myokine bildet, speichert und absondert. **Mit ihren vielfältigen Funktionen manifestiert sich die Skelettmuskulatur als „Big Player“ in der Stoffwechselregulation des Menschen. „Wer rastet, der rostet“.** Wer möglichst lange möglichst gesund leben will, der sollte dieser scheinbar banalen und altbekannten

Lebensweisheit gebührend Aufmerksamkeit schenken. Sport ist zwar nicht mehr nur ein Trend, denn er gehört inzwischen zum modernen Leben dazu. Bis es aber so weit ist, dass Bewegung und insbesondere Muskeltraining zum Alltag dazu gehört wie das Zähneputzen, muss noch einiges getan werden. In der heutigen Zeit mit Rolltreppen, Aufzügen, Autos usw. ist unser Körper schnell unterfordert, und das kann im Endeffekt krank machen. Gerade ab einem Alter von 30 Jahren, in welchem der Testosteronspiegel zu sinken beginnt und der Mensch vermehrt an Muskelmasse verliert, sollten wir dagegenhalten – mit Krafttraining und Sport ist das möglich¹. Es gilt also die Devise bezüglich deiner Muskeln: Trainiere sie oder verliere sie! ² Durch gutes Training kann auch ein 70-jähriger noch die Muskulatur eines mittelgradig trainierten 30-Jährigen haben, sagt Karl-Dieter Heller, Chefarzt einer Orthopädischen Klinik. Der gesunde Alte reagiere auf Reize genauso wie der gesunde Junge. Menschen, die früher ein Leben lang gerne Sport gemacht haben und mit dem Alter plötzlich damit aufhören, begehen gemäss Heller vermutlich einen der grössten Fehler für ihre alten Lebensjahre ³.

¹ [Quelle: Fidolino GmbH: Interview Galileo \(2021\) Link: INTERVIEW GALILEO - Glyx-Shop - Fidolino.com \(04.06.2021\)](#)

² [Quelle: Philipps, Stuart M. \(2015\): Nutritional Supplements in Support of Resistance Exercise to Counter Age-Related Sarcopenia \(nih.gov\) \(07.06.2021\).](#)

³ [Quelle: Kotlar, Kerstin: Power für Muskeln und Gelenke. Mit einem einfachen Training haben Sie auch mit 70 noch Muskeln wie mit 30 \(2021\) Link: Fit im Alter: Mit diesem Programm kräftigen Sie Muskeln und Gelenke - FOCUS Online, in: Focus Online \(02.07.2021\).](#)

Unser mentaler Fitnessstipp für Sie: Gehen Sie bei Ihrem nächsten Besuch im Fitnessstudio auf eine rüstige Person im Pensionsalter zu und fragen sie sie, weshalb sie noch trainiert. **Wir sind sicher, die Antworten werden Sie inspirieren und Sie dazu motivieren, ein Leben lang am Ball zu bleiben!**

Prof. Dr. med. Dieter Felsenberg, Pionier der Muskel-Knochen-Forschung der Charité in Berlin, empfiehlt nämlich selbst Menschen ab 80 Jahren, regelmässig Sport und insbesondere Krafttraining zu machen. Denn aus Studien mit Senioren, die Leistungssport treiben, kann hochgerechnet werden, dass die Muskelleistungsfähigkeit, also schnell dynamische Bewegungen durchführen zu können, auf 120 Jahre ausgelegt ist. **120 Jahre – ist das eine magische Grenze? Eine Dame aus Frankreich hat selbst diesen Wert bereits überschritten: Jeanne Louise Calment aus Arles starb 1997 im Alter von 122 Jahren und 164 Tagen – unglaublich!**

Heute wird die These vertreten, dass es eine natürliche Obergrenze geben soll. Was dafür spricht ist, dass sich die mittlere Lebenserwartung im letzten Jahrhundert zwar geändert hat, nicht aber die maximale. Im Schnitt werden Männer heute 82 Jahre alt, Frauen erreichen durchschnittlich sogar ein Alter von 85,6 Jahren ⁴.

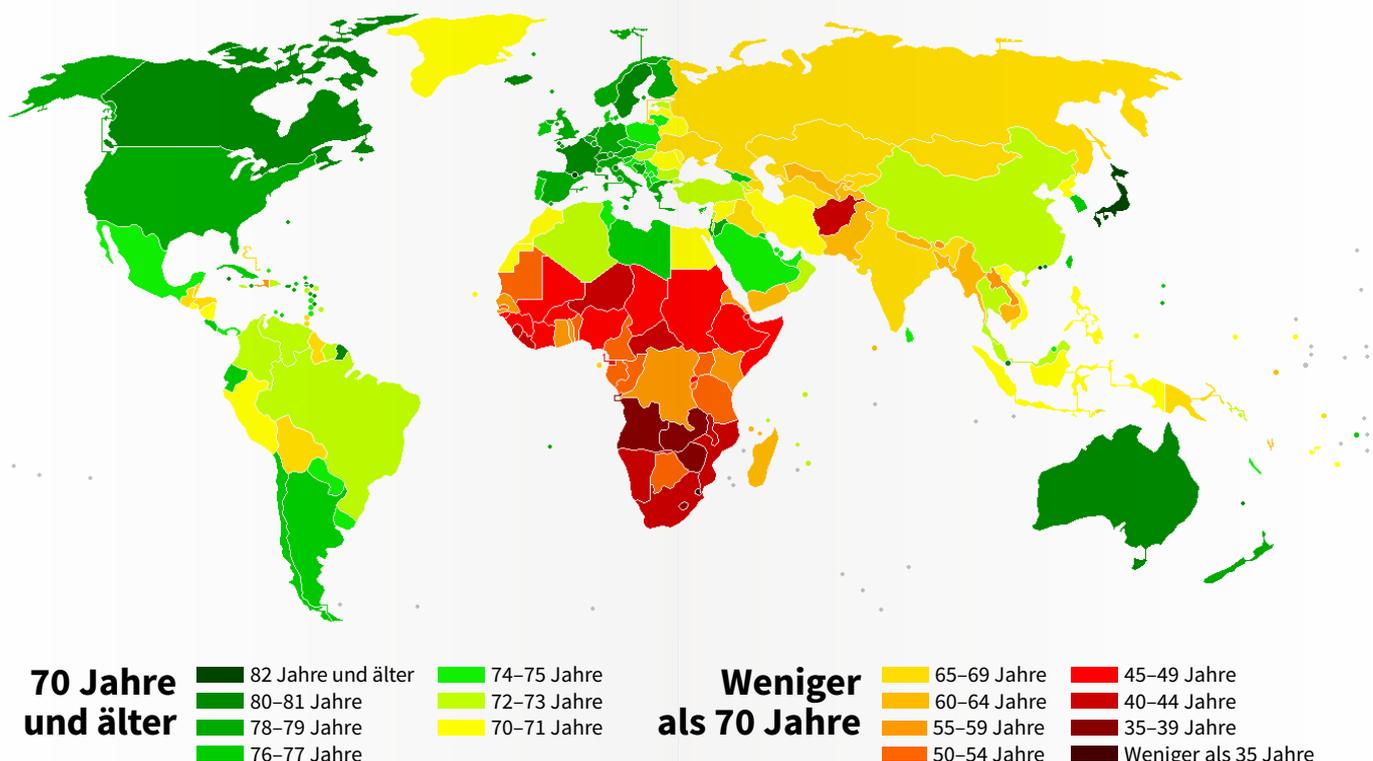
Dahingegen ist das maximal erreichbare Lebensalter⁵ im selben Zeitraum nahezu konstant bei etwa 120 Jahren ⁶ geblieben.

Die Lebensumstände haben sich verbessert, wir werden im Schnitt alle älter. Theoretisch können wir, wenn wir alles richtigmachen, offenbar bis zu 120 Jahre alt werden. Besteht allenfalls sogar die Möglichkeit, dass wir unseren gesunden Lebensstil an die nächste Generation vererben? Die Epigenetik beschäftigt sich genau mit dieser Frage. Sie untersucht, ob wir bestimmte Genfunktionen, die nicht auf Veränderungen der DNA-Sequenz beruhen, an unsere Nachkommen weitergeben können. Im Abschlussartikel 3.3 der aktuellen Serie von Big Bang of Health werfen wir einen Blick in die Zukunft und befassen wir uns mit deshalb mit der Frage, ob wir unser «Gesundheitskonto» vererben und so nachhaltig etwas mit unseren Gesundheitsbestrebungen erreichen können.

⁴ [Quelle: Wikipedia \(2021\) Lebenserwartung bei Geburt in Jahren - Weltweiter Länderüberblick \(laenderdaten.de\) \(09.03.2021\).](#)

⁵ [Quelle: CIA World Factbook \(2021\) Life expectancy at birth \(07.06.2021\).](#)

⁶ [Quelle: Wikipedia \(2021\) Liste der ältesten Menschen - Wikipedia \(07.06.2021\).](#)



Unsere Tipps für Ihre Rückkehr in eine gesunde Zukunft

Staffel 3 «Schutz danach»

Staffel 3, Artikel 3.2: 120 Jahre: So lange könnten unsere Muskeln arbeiten



Bewegung

- **Intensives HIIT für fitte und junge Personen**

Mit HIIT-Einheiten halten Sie sich fit und Ihre Muskeln jung!

Checken Sie hier die Übersicht von Men's Health mit den besten 10 Übungen mit dem eigenen Körpergewicht: <https://www.menshealth.de/krafttraining/hiit-mit-hochintensivem-intervalltraining-ordentlich-fett-verbrennen/>

- Sprung-Kniebeugen
- Ausfallschritt-Wechselsprünge
- Liegestützsprünge
- Burpees
- Liegestütz-Box-Kombis
- Schnelle Step-Ups
- Wechselsprünge im Liegestütz
- Kniehebelauf
- Skater-Sprünge
- Hampelmannsprünge

- **Krafteinheiten für ältere Personen**

Wenn medizinisch nichts dagegenspricht, sollten auch Senioren intensiv trainieren: Ein progressives Krafttraining mit Belastungen von 80 bis 90 Prozent der Maximalkraft sind durchaus erwünscht, um der Sarkopenie effektiv entgegenzuwirken. Dabei ist ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining sinnvoll, welches von einem unserer Trainer erstellt wird. Je fortgeschrittener der trainierende Ältere ist, desto mehr sollten auch Freihantelübungen und Muskellängentraining in den Trainingsplan eingearbeitet werden, um das Verbessern der neuromuskulären Funktion des ganzen Körpers zu erreichen:

Es gilt ein ausgewogenes Verhältnis von Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu erreichen.



Ernährung

- **Ernährungsampel**

Nachhaltig gesund leben – dieses Ziel verfolgt auch Dr. Kurt Mosetter, der zum Experten-Team der Artikelserie Big Bang of Health gehört. Mit seiner speziellen Ernährungsampel können Sie ein langes Leben dauerhaft unterstützen. Ausserdem ist die Ampel ein guter und einfacher Ratgeber für eine ausgewogene Ernährung.

Die Ampel finden Sie hier:

http://www.myoreflex.de/media/downloads/Glycoplan_Ampelliste_2020.pdf

Mentale Fitness



- **Wissenstransfer mit Person im Pensionsalter**

Gehen Sie bei Ihrem nächsten Besuch im Fitnessstudio auf eine rüstige Person im Pensionsalter zu und fragen sie sie, weshalb sie noch trainiert. Wir sind sicher, die Antworten werden Sie inspirieren und Sie dazu motivieren, ein Leben lang am Ball zu bleiben!