Wenn die Berge immer steiler werden

Bergsport im Alter

Seniorinnen und Senioren sind vielseitig unterwegs: Sie klettern, begehen Klettersteige, machen Skitouren und gehen wandern. Foto: Heidi Schwaiger

Text: **Karin Steinbach Tarnutzer**

Bergsporttreibende bleiben länger aktiv als früher. Wer auch in höherem Alter noch sicher wandern und bergsteigen will, sollte aber regelmässig trainieren, auf seine Ernährung achten und vor allem seine Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen.



Altersmediziner Dieter Breil gibt Ernährungstipps. Foto: SAC St. Gallen

Dem einen oder der anderen mag das bekannt vorkommen: Man ertappt sich dabei, dass man nach zwei Klettertagen völlig zufrieden ist und den dritten nicht mehr unbedingt braucht. Oder man ist gar nicht böse, wenn ein Schlechtwettereinbruch einem einen unfreiwilligen Ruhetag beschert. Von Jahr zu Jahr scheinen dieselben Aufstiege steiler zu werden und sich mühsamer anzufühlen, und irgendwann fragt man sich, wo die Leichtigkeit von früher geblieben ist. Verstärkt machen sich solche altersbedingten Leistungseinbussen jenseits der Pensionierung bemerkbar, obwohl man jetzt endlich Zeit und Unabhängigkeit hätte, jeden Schönwettertag zu nützen. Die ausgeschriebene Wanderwoche mit der Sektion tönt verheissungsvoll – aber werden sechs Tage am Stück nicht zu anstrengend? Geht man ein Risiko ein, wenn man sich für eine Tour mit 1600 Höhenmetern anmeldet? Und wie kann man gesundheitlichen Problemen generell vorbeugen?

Mit 30 beginnt das Altern

Antworten unter anderem auf diese Frage gab es am gut besuchten Symposium *Bergsport im Alter,* das die SAC-Sektion St. Gallen im April organisiert hatte. Es richtete sich über die aktiven Mitglieder hinaus speziell auch an Tourenleitende, um ihnen Empfehlungen zu geben, worauf bei Aktivitäten mit Älteren zu achten ist. Notfallmediziner Paul Imboden stellte gleich zu Beginn seines Vortrags fest: Der Alterungsprozess beginnt sehr früh. Bereits ab 30 Jahren kann der Körper sich immer weniger an wechselnde Umweltbedingungen anpassen, die Reparaturfähigkeit der Zellen lässt nach. Jenseits der 40 hat man die optimale Leistungsfähigkeit überschritten, der Stoffwechsel wird träger, die Erholungskapazität sinkt. Auch wenn ein gesunder Lebensstil die Alterung verlangsamen kann, aufhalten lässt sie sich nicht: Ab 65 vermindert sich die Beweglichkeit, Muskelmasse sowie Knochendichte nehmen ab, und Veränderungen der Sinnesorgane führen zu schlechterem Sehen und Hören. Ebenfalls zu Veränderungen kommt es im Herz-Kreislauf-System und im Atemsystem, wodurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Deshalb sind ein langsamer Start und die Belastungsadaption – sprich: ausreichende Erholungsphasen – so wichtig.

Als grösste Gefahr, die zu Unfällen oder Notfällen führe, bezeichnet Paul Imboden die Kombination aus reduzierter körperlicher Reserve, Selbstüberschätzung, körperlicher und psychischer Belastung sowie schlechter organisatorischer und physischer Vorbereitung. «Ausschlaggebend ist, aktiv zu bleiben. Nicht das Altern geht zwangsläufig mit einem Funktionsverlust einher, sondern die Inaktivität», sagt Paul Imboden. Mit regelmässigem Kraft-, Gleichgewichts- und Ausdauertraining kann man dem körperlichen Abbau vorbeugen, und für die psychische Gesundheit ist der Bergsport ohnehin förderlich, sofern man sich nicht überfordert.



Daniel Walter erzählt aus seinem Alltag als Rega-Arzt.
Foto: Karin Steinbach Tarnutzer

«Ausschlaggebend ist, aktiv zu bleiben. Nicht das Altern geht zwangsläufig mit einem Funktionsverlust einher, sondern die Inaktivität.»

Paul Imboden, Notfallmediziner



Notfallmediziner Paul Imboden empfiehlt, aktiv zu bleiben.
Foto: Karin Steinbach Tarnutzer

Proteine gegen Muskelschwäche

Eine wichtige Rolle spielt die Ernährung. Der Internist und Altersmediziner Dieter Breil erläuterte, wie notwendig im Alter Proteine für die Muskelgesundheit sind, und regte an, durch eine ausreichende Proteinzufuhr – durch Fisch, Fleisch, Eier, Käse, aber auch Nüsse und Hülsenfrüchte – Stürzen vorzubeugen. Um das Herz-Kreislauf-Risiko zu senken und Energieeinbrüche zu verhindern, sollte man Blutzuckerspitzen vermeiden.

«Am Vorabend einer Bergtour empfiehlt es sich, Kohlenhydrate zu ‹laden›, aber nicht zu fettreich zu essen, um trotzdem gut und erholsam zu schlafen.» Zum Frühstück liefert ein Birchermüesli komplexe, langsam abbauende Kohlenhydrate, während die Trockenfrüchte im Müesli schnell verfügbaren Zucker als morgendliche Starthilfe zur Verfügung stellen. Unterwegs sind gut verdauliche und rasche Energielieferanten wie Riegel, Nüsse, Datteln oder Bananen wichtig, ausserdem regelmässiges Trinken und der Ausgleich des Salzverlustes. Auch nach der Tour sollte man rehydrieren und die Reparationsmechanismen durch eiweissreiche Nahrung unterstützen.

Schlüsselkompetenz Selbsteinschätzung

Der Internist und Sportmediziner Daniel Walter illustrierte mit Fallbeispielen aus seiner Tätigkeit als Rega-Arzt sein Kernthema. «Es ist entscheidend, die eigenen Grenzen zu erkennen und anzuerkennen», sagte er. Die verminderten körperlichen und psychischen Leistungsreserven, die im Alter normal seien, könnten zwar teilweise durch Erfahrung ausgeglichen werden, dennoch sollte man nur 70 Prozent seiner Leistungsfähigkeit nutzen, um noch über 30 Prozent Reserve zu verfügen. «Im Zweifelsfall die Sicherheit über das Ego stellen, sich gegen den Gipfel entscheiden und umkehren – das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von mentaler Stärke», sagt Daniel Walter. Ausschlaggebend sei die Tagesform, nicht die generelle Fitness.

Notfallsituationen entstünden meist nicht erst durch einen Unfall, sondern bahnten sich oft in einer sogenannten Notfallspirale an, durch die sich die Situation stufenweise verschlechtere. Deshalb müssen Frühwarnzeichen wie Unsicherheit, Müdigkeit, Angst oder auch übermässiger Ehrgeiz anderer Tourenpartner ernst genommen werden. Spricht ein Gruppenmitglied etwa nur noch fragmentarisch, deutet das auf eine akute Überforderung hin. Wichtig ist dann, diese Beobachtung in der Gruppe anzusprechen und entsprechend zu handeln.

Daniel Walter appelliert, dass im Alter Genuss und Gesamterlebnis im Vordergrund stehen sollten und nicht der Leistungsgedanke. «Eine ehrliche Selbsteinschätzung ist der beste Schutz vor Notfällen: Wer seine Grenzen kennt und respektiert, kann die Berge länger und sicherer geniessen.»

«Im Zweifelsfall die Sicherheit über das Ego stellen, sich gegen den Gipfel entscheiden und umkehren – das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von mentaler Stärke.»

Daniel Walter, Sportmediziner



Es muss nicht immer der Gipfel sein: Im Alter sollte man sich auch mit weniger ambitionierten Zielen zufriedengeben. Foto: Françoise Funk-Salamí