

**Bewegungs- und
Ernährungsprogramm für
Männer über 50 (50plus)**

Predel HG

Blickpunkt der Mann 2009; 7

(Sonderheft 1), 17

Homepage:

www.kup.at/dermann

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

**Krause & Pachernegg GmbH
Verlag für Medizin und Wirtschaft
A-3003 Gablitz**

Verlagspostamt: 3002 Purkersdorf
Erscheinungsort: 3003 Gablitz

Bewegungs- und Ernährungsprogramme für Männer über 50 (50plus)

H.-G. Predel

■ Rationale

Epidemiologische Untersuchungen belegen klar, dass das kardiovaskuläre Risiko bei Männern ab dem 50. Lebensjahr deutlich zunimmt. So haben eigene deutschlandweite Screening-Untersuchungen auf Basis des Risiko-Scores der „European Society of Cardiology“ (ESC) ein deutlich erhöhtes Risiko in der Altersgruppe der Männer von 50–60 Jahren gezeigt. Die Ursachenanalyse weist darauf hin, dass es insbesondere lebensstilbedingte Faktoren sind, die zu den o. g. Risikokonstellationen führen. So hat die kürzlich publizierte Interheart-Studie erneut eindrucksvoll belegt, dass insbesondere die Kombination aus Bewegungsmangel und Fehlernährung – häufig in Verbindung mit Nikotinabusus – zu einer drastischen Risikoerhöhung führt.

Umgekehrt konnte in großen, prospektiv angelegten Studien nachgewiesen werden, dass individualisierte Trainingsprogramme nicht nur zu einer signifikanten Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit führen, sondern darüber hinaus das kardiovaskuläre Risikofaktorprofil nachhaltig verbessern können. Hierbei spielen Anpassungsprozesse des kardiovaskulären sowie des metabolischen Systems eine entscheidende Rolle. Den hohen therapeutischen Stellenwert reflektieren auch die aktuellen nationalen und internationalen Leitlinien zur Therapie kardiovaskulärer und metabolischer Erkrankungen.

■ Konkrete Umsetzung der Bewegungstherapie in der medizinischen Praxis

Indikationsstellung und Feststellung der Belastbarkeit hinsichtlich eines bewegungstherapeutischen Programms für den Mann über 50 ist primär eine ärztliche Aufgabe. Konzeption, Steuerung der Belastungsintensitäten und insbesondere deren praktische Umset-

zung sollte in Zusammenarbeit mit Bewegungstherapeuten erfolgen.

Schließlich ist es notwendig, eine möglichst optimale Kompatibilität der körperlichen/sportlichen Aktivitäten mit einer eventuellen begleitenden medikamentösen Therapie zu erzielen.

■ Praktische Umsetzung

In der konkreten Umsetzung dieser Programme sollten ausdauerorientierte Bewegungsformen wie Radfahren, Gehen, Nordic Walking oder Laufen vorrangig zum Einsatz kommen. Beachtet werden sollte allerdings, dass das Laufen bei bestehendem Übergewicht nur eingeschränkt eingesetzt werden kann. Ausdauerbelastungen sollten über 45–90 min. in einer Intensität von 40–70 % der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität an mindestens 2–3 Tagen pro Woche durchgeführt werden. Ergänzend zum Ausdauertraining sollte jedoch auch ein moderates muskuläres Kräftigungstraining durchgeführt werden. Fahrradfahren, das bei Männern eine hohe Akzeptanz besitzt, ist eine Sportart, die eine Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungstraining ermöglicht.

Im Rahmen einer an der Deutschen Sporthochschule durchgeführten prospektiven, randomisierten Interventionsstudie wurden die Effekte eines 20-wöchigen Ausdauertrainings (Radfahren vs. Walking/Laufen) auf die körperliche Leistungsfähigkeit sowie das kardiovaskuläre Risikofaktorprofil bei übergewichtigen/adipösen Männern über 50 untersucht. Zum Abschluss der 20-wöchigen Trainingsintervention stieg die körperliche Leistungsfähigkeit in beiden Gruppen hochsignifikant an. In beiden Gruppen fand sich darüber hinaus eine signifikante Abnahme des Körpergewichts sowie eine deutliche Verbesserung des metabolischen Profils. Es zeigte sich zudem ein Anstieg des Elastizitätsindex der kleinen Arterien.

■ Ernährungsempfehlungen

Ein individuell zugeschnittenes Trainingsprogramm sollte durch eine quantitativ angepasste und qualitativ hochwertige Ernährung flankiert werden, d. h. es sollte je nach Ausgangsgewicht – eine normo-hypokalorische obst- und gemüsereiche Mischkost auf dem Speiseplan stehen. Bei bestehender arterieller Hypertonie sollten die Prinzipien der DASH-Diät beachtet werden.

■ Fazit für die Praxis

- Ausdauerorientierte sportliche bzw. körperliche Aktivitäten in Verbindung mit einem modifizierten Kräftigungstraining stellen die Basis einer modernen individualisierten Bewegungstherapie für Männer über 50 Jahre dar.
- Die Bewegungstherapie sollte durch eine quantitativ angepasste und qualitativ hochwertige Ernährung ergänzt werden.
- Zur Sicherung eines langfristigen Therapieerfolgs sowie zur Vermeidung von Komplikationen ist eine vorausgegangene medizinische Diagnostik sowie eine adäquate Auswahl, Dosierung und Intensität der Bewegungstherapie in enger Kooperation von Ärzten und Bewegungstherapeuten unerlässlich.
- Bei zusätzlicher medikamentöser Therapie, insbesondere kardiovaskulärer Risikofaktoren, sollte beachtet werden, dass die günstigen Effekte der Bewegungstherapie durch die medikamentöse Therapie synergistisch unterstützt werden.

Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. med. Hans-Georg Predel
Institut für Kreislaufforschung
und Sportmedizin
Deutsche Sporthochschule Köln
D-50933 Köln, Carl-Diem-Weg 6
E-Mail: predel@dshs-koeln.de

Mitteilungen aus der Redaktion

Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)