

# Die fitten Alten

Dass über 60-Jährige im Fitness-Studio schwitzen, an Marathons oder Leichtathletik-Wettbewerben teilnehmen, ist keine Seltenheit mehr. Woher kommt die neue Lust am Leistungssport? Und ist das überhaupt noch gesund?

Tino Richter

Im Januar dieses Jahres stellte der 102-jährige Franzose Robert Merchand mit fast 27 Kilometern einen neuen Stundenweltrekord im Bahnradfahren in seiner Altersklasse auf. Im gleichen Alter befindet sich der älteste Ex-Marathonläufer der Welt, Fauja Singh. Er benötigte als erster Hundertjähriger knapp achteinhalb Stunden für die Strecke, und das, obwohl er erst mit 89 Jahren seinen ersten Marathon gelaufen war.

## So fit wie nie

Merchand und Singh sind Ausnahmeerscheinungen, doch sie zeigen, dass sportliche Betätigung im Alter

nen Disziplinen messen. Entweder nach Alterskategorien getrennt oder, wie meist bei den über 80-Jährigen, aus Mangel an Konkurrenten auch vereint. Wissenschaftler sind sich jedenfalls einig: Die Generation der über 60-Jährigen ist so fit wie nie.

## Sport hilft

Sportliche Betätigung hilft bekanntermassen nicht nur der schlanken Linie, sondern dient auch zur Vorbeugung von Herzerkrankungen, Brust- und Darmkrebs sowie Diabetes. Forscher der London School of Economics sowie der Stanford University haben klinische Daten von 300 000 Menschen auf den Zusammenhang



Jetzt weiterlesen!  
Einzelheft für 2,99 €  
oder Einzelseiten  
für 0,19€.

 united kiosk<sup>TM</sup>  
smart reading



2012 die Wertungen um die Kategorie «+100» ergänzt. Weltweit boomen Sportveranstaltungen, an denen sich Senioren in verschiede-



# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | Mai 2014 | EURO 3.40

**Sport  
im  
Alter**

**Runter  
mit dem  
Blutdruck**

