

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 kioskTM
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**

