

FITNESS

Im Land der wilden Alten

Vier Millionen Senioren machen Sport im Verein, nie war die Generation der über 60-Jährigen so fit wie heute. Deutsche Rentner rennen, radeln oder machen Triathlon – und übertreffen mit ihren Leistungen oft sogar die Jungen.



Mit kräftigen Ruderschlägen ziehen die Männer die Riemen durch das Wasser. „Außenschulter oben lassen, nicht im Rücken zusammensacken“, brüllt der Trainer, der in einem Motorboot nebenherfährt.

Es ist sechs Uhr morgens, der Achter des Ruderklubs Favorite Hammonia trainiert auf der Hamburger Außenalster. Die Herren im Boot, weiße Bärte, alle um die 70 Jahre alt, haben einen roten Kopf und Schweißperlen auf der Stirn. Profis, die bei Olympia starten, rudern mit rund 42 Schlägen in der Minute. Die Hamburger Senioren, Weltmeister in ihrer Altersklasse, schaffen immer noch 35 Schläge pro Minute.

Nach dem Training sitzt Horst Poscharsky, 73, klein, kräftig, eine runde Brille auf der Nase, beim Frühstück im Vereinsheim. Er rudert im Boot auf der Position zwei, er ist für das Gleichgewicht des Achters zuständig. 16 Kilometer sind er und seine Kameraden an diesem Morgen gerudert. Poscharsky ist erschöpft, aber zufrieden.

Früher arbeitete er als Creative Director in einer Werbeagentur. Täglich zehn Stunden im Büro, auch am Wochenende. Zum Ausgleich ging er ab und zu joggen, mehr war nicht drin.

Seit er in Rente ist, hat Poscharsky viel Zeit. Er überlegte, ob er promovieren sollte. „Doch dann merkte ich, dass ich eigentlich nicht schlauer werden möchte. Mir wurde klar, dass ich mehr davon habe, meine Körperlichkeit zu genießen.“

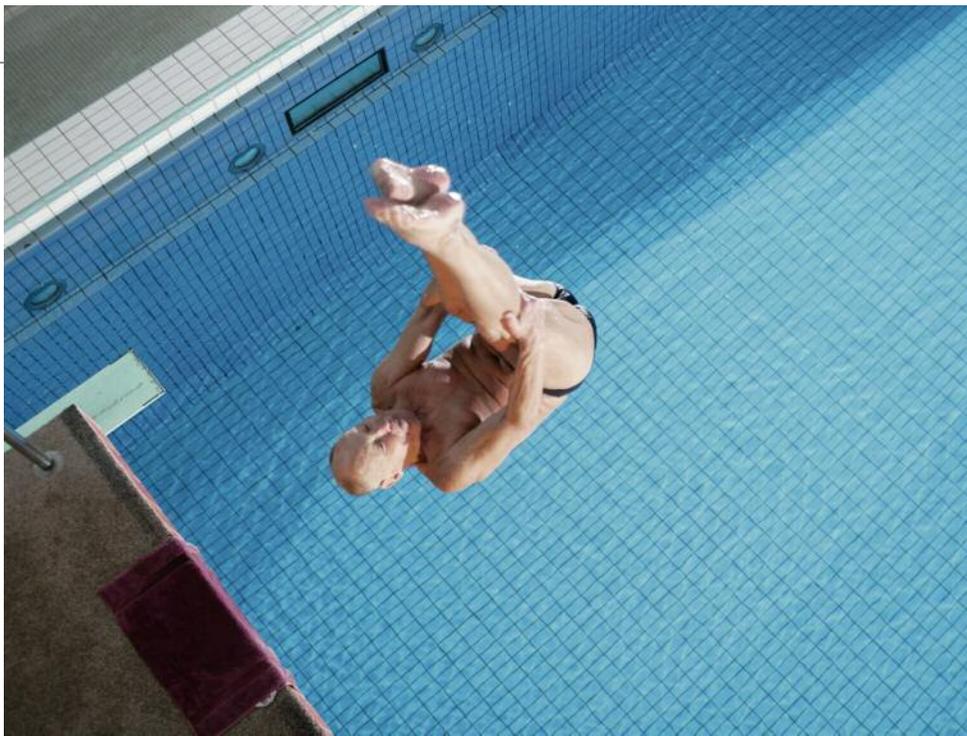
Er begann zu rudern, das hatte er als Student schon gemacht. Poscharsky trainiert jetzt sechsmal in der Woche, neben dem Rudern macht er Lauf- und Krafttraining. Er führt ein Trainingstagebuch, macht Belastungstests, überprüft seine Laktatwerte und betrachtet seine Leistungskurven, um noch besser zu werden. Er isst mittags Salat, abends Fleisch, selten Süßigkeiten, um sein Idealgewicht von 70 Kilogramm zu halten.

„Ich bin so fit wie nie zuvor“, sagt Poscharsky, „ich fühle mich wie ein 60-Jähriger, höchstens.“

Deutschland ist das Land der Seniorsportler. Nie zuvor waren die Alten

FOTOS: DIRK KRÜLL / DER SPIEGEL

Triathlet Klittich: „Ich habe keine Lust, auf einer Kreuzfahrt dahinzuvegetieren“



Seniorenportler Weisbarth, Sauer: *Experten haben lange unterschätzt, was der Körper im Alter noch alles leisten kann*

so gut in Form. Jeder fünfte deutsche Rentner treibt mehrmals in der Woche Sport. Über vier Millionen der über 60-Jährigen sind im Verein aktiv, das sind rund dreimal mehr als noch 1990.

Nordic Walking oder Aquagymnastik sind beliebte Leibesübungen bei Senioren, die in Form bleiben wollen. Doch vielen aus der Generation Ü-60 reicht es heute nicht mehr, nur mit der Schwimmmulde zu planschen. Sie suchen im Ruhestand nicht die Ruhe – sondern die Herausforderung.

„Ich habe keine Lust, auf einer Kreuzfahrt dahinzuvegetieren“, sagt Manfred Klittich, 76, aus Eschborn, der kürzlich seinen zwölften Ironman-Wettkampf absolviert hat: 3,9 Kilometer Schwimmen, 180,2 Kilometer Radfahren, 42,2 Kilometer Laufen. Die wilden Alten machen Judo, Karate, Gewichtheben. Selbst Greise suchen noch den Reiz des Wettkampfs: Bei der deutschen Leichtathletik-Meisterschaft der Senioren, bei der jedes Jahr rund 3000 Athleten starten, wird es ab 2014 eine Altersklasse für über 90-Jährige geben.

„Sich zu vergleichen, der Stärkere sein zu wollen, das hat etwas Juveniles“, erklärt Ruderer Poscharsky. „Wir haben als junge Kerle Armdrücken und Wettrennen gemacht. Und wir wollen dieses Kräfte-messen auch auf unsere alten Tage, weil es uns wieder an unsere Kindheit erinnert. Wir alten Säcke benehmen uns manchmal ja auch wie Kinder.“

Der typische deutsche Seniorensportler ist gebildet und wohlhabend. Es sind eher die Männer, die als Rentner noch mal richtig angreifen. Viele entdecken den Sport erst im Alter für sich, sie begreifen die Rente als Start in einen neuen Lebensabschnitt. Der Sportwissenschaft-

ler Ingo Froböse spricht von einer „zweiten Pubertät“. Der Hormonhaushalt verändere sich, „im Kopf werden die Menschen kirre, sie sind aufgekratzt und fragen sich: Was kommt als Nächstes in meinem Leben? Ein Motorrad? Ein neues Haus? Eine neue Sportart? Alles ist jetzt möglich“.

Heinz Weisbarth ist 78 Jahre alt. Er lebt allein, vor zehn Jahren starb seine Frau. Er liest nur selten ein Buch, geht nicht in die Oper, den Fernseher schaltet er so gut wie nie ein. Weisbarths Leben ist der Sport. Und er hat sich für eine Disziplin entschieden, mit der er sogar halbstarke Jugendliche beeindrucken kann.

Agrippabad in Köln, kurz nach elf Uhr morgens. Weisbarth, blaue Badehose, weißblonde Haare, macht am Beckenrand 20 Klappmesser und 20 Liegestütze, er dehnt seine Füße, überstreckt die Zehen wie eine Ballerina. Dann beginnt die Show.

Weisbarth klettert den siebeneinhalb Meter hohen Sprungturm hinauf, er drückt das Kreuz durch, breitet die Arme aus und springt.

Eineinhalbfacher Salto mit ganzer Schraube. Weisbarth dreht nicht weit genug, kommt leicht schräg auf, Wasser spritzt. Als er auftaucht, flucht er: „Scheiße, explosiver abspringen, Junge.“ Nächster Versuch.

Als Jugendlicher hat Weisbarth mit dem Wasserspringen begonnen, 1957 wurde er deutscher Meister vom Zehn-Meter-Turm. Der Sport hat ihn sein Leben lang nicht losgelassen. Inzwischen ist Weisbarth ein Exot unter den Seniorensportlern, bei internationalen Wettkämpfen in seiner Altersklasse hat er nie mehr als zehn Gegner. Turmspringen ist ge-

fährlich, Weisbarth hat keine Angst. Er macht bis zu 40 Trainingssprünge am Tag. „Blaue Flecken sind normal, man wächst in die Gefahr rein“, sagt er.

Noch vor zwei Jahrzehnten haben Ärzte und Wissenschaftler Rentnern empfohlen, sich zu schonen, Kräfte zu sparen. Jetzt zeigt sich, dass die Experten lange unterschätzt haben, was der Körper im Alter noch alles leisten kann.

Forscher der Sporthochschule Köln haben die Zeiten von knapp einer Million jungen und alten Athleten verglichen, die bei Marathon- und Halbmarathonläufen am Start waren. Das Ergebnis: Jeder vierte Senior zwischen 65 und 70 Jahren ist schneller als der durchschnittliche 20- bis 54-jährige Marathonläufer. Das bedeutet, dass ein Viertel der Senioren vor den meisten jüngeren Läufern im Ziel ist.

„Früher stand in den Lehrbüchern, dass wir mit zunehmendem Alter schwächer und kränker werden und es ab 26 Jahren abwärtsgeht. Heute wissen wir, dass das ein Irrtum ist“, sagt Klaus-Michael Braumann, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. „Muskeln können in jedem Alter wachsen, Kraft und Ausdauer können in jedem Alter trainiert werden.“

Der Körper braucht im Alter zwar länger, um sich nach der Belastung zu regenerieren, Senioren müssen nach dem Sport längere Pausen einlegen. Doch abgesehen davon, können sie genauso intensiv trainieren wie Mittzwanziger.

Manfred Klittich, der Ironman aus Eschborn, machte sich während seiner Jahre als Ingenieur bei AEG und Daimler nie viel aus Sport. Kurz nachdem er in Rente gegangen war, erkrankte seine Mutter an Demenz. Klittich dachte sich, falls es nun auch mit ihm bald bergab

gehen sollte, hätte er neben seinem Beruf nichts vom Leben gehabt.

„Ich erschrak“, sagt er. „Ich fing von einem Tag auf den anderen ein neues Leben an.“

Er begann, regelmäßig zu joggen, er lief und lief und startete schon bald bei einem Marathon. Doch er wollte mehr. Klittich nahm Schwimmunterricht, kaufte sich ein Rennrad, wurde Triathlet, erst auf der Kurzstrecke, dann auf der Mittelstrecke.

Irgendwann reichte ihm auch diese Belastung nicht mehr. Er trat bei Ironman-Wettbewerben an und qualifizierte sich für Hawaii. Das Rennen auf Big Island ist so etwas wie der Mount Everest der Triathleten.

möchte er sich nochmals für Hawaii qualifizieren. Er trainiert gerade 25 Stunden in der Woche. „Viel Leiden bedeutet viel Belohnung“, sagt er.

Oft ist es die Angst vor Krankheiten, die Senioren dazu bringt, Sport zu treiben. Es hat sich herumgesprochen, dass sich Bewegung lohnt. Schwedische Forscher an der Universität Uppsala fanden heraus, dass sportlich aktive Senioren eine um 3,8 Jahre höhere Lebenserwartung haben als untrainierte Gleichaltrige.

Es hat sich aber auch der Blick auf die letzte Lebensphase gewandelt. Altern wird nicht mehr wie noch bis in die neunziger Jahre hinein mit körperlichem Verfall gleichgesetzt. Heutige Senioren nutzen ihren Lebensabend dazu, gegen den

Der Anteil der über 60-Jährigen in Deutschland liegt heute bei 26 Prozent. Im Jahr 2030 werden 36 Prozent der Bevölkerung Senioren sein. Schon aus Gründen des demografischen Wandels ist es für die Politik daher ein Staatsziel, möglichst viele Rentner zum Sport zu bringen, damit sie lange fit und gesund bleiben.

Denn rüstige Rentner sparen viel Geld: Für einen gesunden Mann von 50 Jahren, so hat das Robert-Koch-Institut hochgerechnet, muss die Krankenkasse 300 Euro im Jahr einplanen. Ein gleichaltriger Diabetiker mit schlechten Gefäßen verursacht Kosten von 20 000 Euro. Viele Kassen haben Bonusprogramme für Senioren, die sich regelmäßig in Form halten. Vereine und Verbände kreieren immer neue altersangepasste Angebote, um Sportmuffel vom Sofa zu kriegen.

Die klassische Sitzgymnastik ist out. Heute bieten Clubs Kurse an wie Aerobic 50 Plus, bei denen die Teilnehmer zu Musik aus den siebziger Jahren auf die Stepper steigen. Es gibt Yoga für Senioren oder Kurse in Tai-Chi. Der neueste Trend ist Aqua-Spinning. Dabei strampeln die Sportler auf einem Hydro-Rad, das mitten im Schwimmbecken steht.

Ruderer Poscharsky würde sich bei solchen Trimmispielarten erst recht alt fühlen. Er braucht den Wettkampf, will sich auspowern bis zum Umfallen.

Er steht am Ufer der Dove Elbe, eines Nebenarms der Elbe im Südosten Hamburgs, und legt sich ein Stück Traubenzucker auf die Zunge. Seine Teamkameraden saugen Powergel aus Plastikfläschchen. Die Männer bereiten sich auf ihren ersten wichtigen Wettkampf der Saison vor. Die Rallye auf der Dove Elbe ist eine Langstreckenregatta, 13 Kilometer, über 1600 Ruderschläge.

Schon nach 500 Metern bricht beim Achter aus Hamburg einem Ruderer eine Strebe am Ausleger, auf dem der Riemen aufliegt. Für einen kurzen Moment verliert das Team seinen Schlagrhythmus, das Boot kippt.

Nach 54 Minuten und 26 Sekunden kommt der Achter ins Ziel, der Schlagmann bekommt einen Hustenanfall, Poscharsky legt den Kopf in den Nacken und stöhnt. Dann wirft er einen Blick auf seine rechte Handfläche. Es haben sich sieben Blasen gebildet, drei davon sind aufgeplatzt, an seinem kleinen Finger läuft Blut nach unten.

„Ein Puls von 170, 6500 Kalorien verbraucht“, sagt Poscharsky später. Ein guter Tag, auch wenn es nur zu Platz zwei gereicht hat.

Dann geht er los und besorgt Bier für seine Mannschaft.

LUKAS EBERLE



DIRK KRÜLL / DER SPIEGEL

Hamburger Ruderteam: „Ein Puls von 170, 6500 Kalorien verbraucht“

Klittich kämpfte sich durch meterhohe Wellen im Pazifik, beim Radfahren blies ihn der Gegenwind fast aus dem Sattel. Mit Beinen wie aus Holz rannte er bei 40 Grad Celsius durch dampfende Lavafelder. Als er ins Ziel kam, bekam er eine Blumenkette um den Hals gehängt. Seine Zeit: 14 Stunden und 48 Minuten.

In der Szene ist der Oldie berühmt für seine Willensstärke. Bei einem Wettkampf vor zwei Jahren schleppte sich Klittich trotz Leistenbruchs und Bandscheibenvorfalls ins Ziel. Ein anderes Mal traf ihn beim Schwimmen ein Konkurrent mit dem Fuß am Hals, Klittich verlor das Bewusstsein und musste gerettet werden. Später diagnostizierten die Ärzte, dass er wohl einen Herzstillstand erlitten hatte.

Klittich ist ein Sportextremist. Schwer zu sagen, ob das, was er seinem Körper zumutet, noch gesund ist. Vor einem Jahr stürzte er im Training vom Rad, brach sich den Oberschenkelhals. Trotzdem

drohenden Verfall anzukämpfen. Der Traum von den jungen Alten ist nicht mehr unrealistisch.

Erika Sauer fing auch erst mit 46 Jahren mit Leichtathletik an. Die heute 73-Jährige hält den Weltrekord im Siebenkampf in ihrer Altersklasse. Ihre stärkste Disziplin ist der Weitsprung, ihre Waden sind so dick und durchtrainiert, als wäre sie Bergsteigerin. Sauer ist Deutschlands erfolgreichste Seniorenathletin, sie gewann 36 Goldmedaillen bei Europameisterschaften und 18 bei Weltmeisterschaften.

„Vor 20 Jahren wurden wir dafür ausgelacht, dass wir Alten Sport treiben“, sagt Sauer. Nun bekomme sie ständig Ehrenpreise verliehen und Einladungen zu Podiumsdiskussionen geschickt. „Wir sind jetzt wichtig“, sagt sie. Mit den Leistungen, die Senioren im Sport erbringen, „zeigen wir, dass wir auch im Alter noch selbständig sein können und wertvoll für die Gesellschaft“.

Video: Turmspringer Heinz Weisbarth beim Training



spiegel.de/app282013turmspringer
oder in der App DER SPIEGEL