

Fit und aktiv mit 50+

23.10.2020 10:04 von Martina Jansen (Kommentare: 0)



Anti-Aging, Sie haben es selbst in der Hand

„Wir entscheiden selbst, wie beweglich und fit im Kopf wir im Alter noch sind“, ist sich Michael Maiß, der den meisten Dorstenerinnen und Dorstenern seit 2016 als Sportkoordinator der Stadt Dorsten bekannt sein dürfte, sicher. „Runter vom Sofa, rein in die Bewegung“ ist daher sein Aufruf an alle Best Ager.

Ein Wendepunkt im Leben des 51-Jährigen war das Anraten seines Arztes, mit dem Fußballspielen aufzuhören. Nach zwei Kreuzbandrissen im Knie und dem Erhalt einer künstlichen Hüfte im Februar 2019 blieb dem aktiven Sportler „nur“ noch das Tennisspiel. „Entweder nehme ich es als gegeben hin und lasse es ruhiger angehen oder ich suche mir eine neue sportliche Herausforderung“, stand er vor einer wichtigen Entscheidung seines weiteren Lebens. „Ich habe sportlich nach vorne geschaut und kann nur allen raten: Hört nicht auf etwas für Euch zu tun, wenn Ihr älter werdet. Ist erst der Körper im Stillstand, dann wird es bald der Kopf auch sein.“

Da die menschliche Muskulatur bereits ab 30 Jahren schrumpft, konzentrierte sich der Vater einer siebenjährigen Tochter darauf, sie zu erhalten oder besser noch, sie wieder aufzubauen. So stellte er seine Ernährung um, nahm viel Eiweiß und kaum Zucker zu sich, spielt einmal wöchentlich weiterhin Tennis, geht aber nun zusätzlich noch zwei- bis dreimal die Woche ins Fitnessstudio. Innerhalb eines Jahres sind die Veränderungen an Michaels Körper deutlich sichtbar: Seine Muskulatur ist wieder gewachsen. „Ich habe nicht aufgegeben, denn ich wollte mich mit meiner Gesundheit belohnen“, blickt er auf das vergangene Jahr zurück. „Bei sportlichen Aktivitäten im Alter sollte man jedoch daran denken, dass die Erholungsphasen länger sein sollten als die Trainingszeiten“, fährt er fort.

Generell empfiehlt der empathische Hervester, sich immer wieder Ziele zu setzen. „Dabei ist es individuell

verschieden, wie groß oder langfristig sie sind, Sie sollten sie nur nicht aus den Augen verlieren“, betont er.

Wir haben im Gegensatz zu unseren Großeltern nun in unserer Lebensmitte alle Möglichkeiten, uns physisch und psychisch fit zu halten. Waren Anfang des letzten Jahrhunderts Menschen mit 50 Jahren gesundheitlich und auch körperlich verbraucht, so haben wir durch bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen, bessere medizinische Versorgung und Aufklärung sowie durch gesunde Lebensmittel, die jederzeit verfügbar sind, nun eine höhere Lebenserwartung und nehmen länger aktiv am Leben teil.

Foto oben rechts: Michael Maiß hat sein Ziel nicht aus den Augen verloren



„Jeder vierte Dorstener ist Mitglied in einem der über 100 registrierten Vereine bei uns. Auch aufgrund dessen haben sich Vereine und Onlinekurse auf ältere Menschen eingestellt und bieten spezielle Kurse für Best Ager an“, weiß der Sportkoordinator.

„Ich habe keine Zeit oder kein Geld, um Sport zu treiben oder mich gesund zu ernähren“, lässt Michael Maiß dabei als Ausrede nicht gelten. Zeit ist prioritätsabhängig. Für das, was mir wichtig ist, findet sich immer Zeit. Und wem das Fitnessstudio zu teuer ist, der kann auch zu Hause mit einfachen Mitteln seine Muskeln in Schwung halten. Aber auch der Kopf möchte gefordert werden. Kartenspielen, Theaterbesuche oder Gespräche mit anderen Personen sich enorm wichtig, um die grauen Zellen zu beschäftigen.

„Aber entsagen Sie nicht allen Genüssen und alten Ritualen, auch wenn sie vielleicht nicht zu hundert Prozent in Ihr neues Konzept passen“, rät Michael Maiß. „Genuss und Rituale sind Highlights, die Sie sich weiterhin gönnen sollten“, bringt er es aus eigener Erfahrung auf den Punkt.

Foto oben rechts: Michael Maiß geht zwei- bis dreimal die Woche ins Fitnessstudio

Text: Martina Jansen

Fotos: Christian Sklenak und privat

