

Ausgehend davon, dass sportliche Betätigung im Alter auf der Basis unterschiedlicher gesundheitlicher Voraussetzungen die beste Medizin für die Älteren ist, sollte man diesem Thema auch größere Aufmerksamkeit widmen. Wenn man die Zeitung aufschlägt oder im Fernsehen kurz vor der Tagesschau die Werbung sieht, und erst recht natürlich im Internet, dann kann man den Eindruck gewinnen, dass etwas ganz anderes gemeint ist, nämlich z. B. Faltmatten für Senioren, Happy Aging, Treppenaufzüge, Elektro-Fahrräder oder Sonderangebote für Ältere mit Komplett-Service.

So nützlich das auch sein mag, aber das meine ich natürlich hier nicht. Ich möchte Ihnen Sportarten empfehlen, die man auch noch im Alter ausüben kann. Dabei spielt natürlich eine Rolle, in welcher Form man sich vorher sportlich betätigt hat. Neulich wurde in einer Talk-Show im Fernsehen die amtierende Weltmeisterin im Kugelstoßen in ihrer Altersklasse vorgestellt. Sie war 86 Jahre alt!

Menschen ohne solche Ambitionen pflegen eher das Rad fahren, jedenfalls dann, wenn man das von früher gewohnt ist und man in der Stadt nicht ständig mit den Autofahrern kämpfen muss. Und bitte bleiben Sie gelassen, wenn Sie beim Ski-Langlauf von spurtenden Einheimischen überholt werden, die älter sind als Sie. Aber nehmen Sie sich auch kein Beispiel an der Dame, die bei einer ganz leichten Abfahrt hinfällt und in dieser Stellung erst mal eine Zigarette raucht.

Spezielle Sportarten (nur) für Ältere gibt es eigentlich nicht. Aber einige, wie Tennis, Golf, Schwimmen und Boule, kann man besonders dann im Alter ausüben, wenn man schon vorher damit angefangen hat. Und schließlich ist auch die nachsportliche Runde im Fitness-Center eine Kontaktmöglichkeit. In meinem Center machten das zunächst nur die Männer, jetzt machen ihnen die Frauen dabei Konkurrenz, aber zur Aerobic-Stunde gehen die Männer nicht.