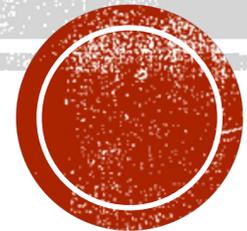


# GUTES REITEN IM ALTER

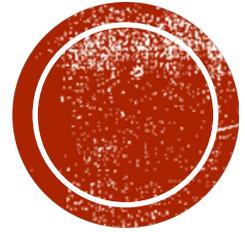
Wir werden UNVERMEIDBAR älter – was nun?



Fachreferat:

NPZ – Das ältere Pferd, 12. November 2022 –

Yucca Rothacher – Der ältere Reiter - Bewegungen im Alter



**DENKE IMMER DARAN, DASS  
ES NUR EINE WICHTIGE ZEIT  
GIBT ..... NÄMLICH: DAS  
„JETZT“ ODER „SOFORT“!  
(LEO TOLSTOI)**

**Alles andere sind Ausreden,  
Diese helfen dir nicht weiter.....!**

**Im höheren Lebensalter nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit für gewöhnlich ab.**

**Wie schnell oder wie langsam das Altern des Körpers fortschreitet, ist von Mensch zu Mensch verschieden.**

Auch schon junge Menschen können aufgrund ihrer Lebensumstände und Lebensweise frühzeitig altern. Das chronologische Alter in Lebensjahren sagt also nicht unbedingt etwas über das biologische Alter (also den körperlichen Alterszustand) aus.



Das Altern des Körpers ist ein natürlicher Vorgang, der zum Leben dazugehört und unvermeidbar ist. Der sehr komplexe Alterungsprozess wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Dazu zählen die Lebensbedingungen und zahlreiche Umweltfaktoren, aber auch die Erbanlagen, die Lebensschicksale und die persönlichen Lebensgewohnheiten. So können etwa gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung oder Nichtrauchen dazu beitragen, Gesundheit, Wohlbefinden und körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Gestoppt kann der Alterungsprozess jedoch nicht werden.

**Kennzeichen des Alterns sind unter anderem eine abnehmende Leistungsfähigkeit und ein sinkender Grundumsatz des Energiestoffwechsels. Die Körpersysteme beginnen, nicht mehr fehlerfrei zu funktionieren. Der Alterungsprozess betrifft alle Körperfunktionen und Organe.**



Altersmerkmale können durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflusst werden.

Es ist möglich, bis ins hohe Alter eine gute Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Durch regelmäßiges Training, gesunde Ernährung und eine ausgewogene Energiebilanz werden die körperliche Leistungsfähigkeit UND Werte wie zBsp. Muskelmasse (Kraft), Sauerstoffaufnahme-fähigkeit (Ausdauer), Körperfettanteil, Leberwerte, Cholesterinspiegel, Herzfitness, Gesundheit der Zähne, Knochendichte positiv beeinflusst.



# DIE HAUT

Zirka ab dem 30. Lebensjahr verliert die Haut an Elastizität und Festigkeit.

Die Zellen erneuern sich langsamer. Auch das Unterhautfettgewebe geht zurück, wodurch die Haut ihr straffes und glattes Aussehen verliert und Falten bildet.

Beim größten Körperorgan des Menschen zeigt sich die Alterung deutlich sichtbar durch Falten oder Hautveränderungen, wie den sogenannten Altersflecken. Äußere Einflüsse, wie etwa UV-Strahlung oder Rauchen, beschleunigen den Vorgang.

**Die Haut altert weniger rasch, wenn sie vor zu vielen UV-Strahlen der Sonne geschützt und wenn aufs Rauchen verzichtet wird.**



# DIE MUSKULATUR

Die Muskelkraft ist im dritten Lebensjahrzehnt am grössten. Danach werden die Muskeln schwächer, da unter anderem die Anzahl der Muskelfasern und die Muskelmasse abnehmen sowie mehr Binde- und Fettgewebe in den Muskeln eingelagert wird.

Der Energiestoffwechsel funktioniert nicht mehr so wirkungsvoll. Die Muskelzellen verlieren mit zunehmendem Alter ihre Fähigkeit der Anpassung, obwohl sie nach wie vor auf Trainingsreize reagieren können. Bedingt wird dieser Alterungsvorgang durch Veränderungen im Stoffwechsel der Muskelzellen.

Eine verminderte körperliche Leistungsfähigkeit und Schwäche sind oft auch Folgen eines längerfristigen Bewegungsmangels. Dieser kann durch Alter oder Krankheiten begünstigt werden.

**Regelmäßige Beanspruchung der Muskeln bzw. gezieltes Training kann die Leistungsfähigkeit jedoch bis ins hohe Alter gut erhalten bzw. verbessern.**



# KNOCHEN UND KNORPEL

Die Knochen unterliegen im Laufe des Lebens einem ständigen Auf- und Abbauprozess. Im Alter wird mehr Knochensubstanz abgebaut als aufgebaut – vor allem bei einem Mangel an Vitamin D.

Frauen ab der Menopause sind ebenfalls stärker betroffen. Die Festigkeit der Knochen wird geringer, da sich ihre Struktur im Alter verändert: Die Knochen werden spröder, brüchiger und weniger belastbar.

Bei einem krankhaften Abbau von Knochensubstanz spricht man von Osteoporose.

Der Körper verliert mit dem Alter Wasser, welches jedoch auch ein wesentlicher Bestandteil des Knorpelgewebes in den Gelenken ist.

Das Knorpelgewebe verliert an Elastizität und Substanz, und wird zudem durch Abnutzung beansprucht. Infolgedessen wird die Beweglichkeit der Gelenke eingeschränkt. Es können Schmerzen an Wirbeln, Knien oder der Hüfte auftreten. Es kommt zu Verkalkungen und Verknöcherungen oder zu krankhaften Gelenkveränderungen (z.B. Arthrosen).



# SEHNEN UND BÄNDER

Auch die Sehnen und Bänder verlieren an Elastizität – besonders wenn sie nicht regelmäßig beansprucht und gedehnt werden.

Auch die Elastizität des Bindegewebes nimmt ab.

Davon sind u.a. auch die Wände der Blutgefäße betroffen.

Dies behindert den Blutfluss und erhöht den systolischen (oberen) Blutdruck, während der diastolische (untere) Wert eher sinkt.

Dadurch steigt das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden



# ATMUNG & HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

Die Lunge verliert an Elastizität. In den Bronchien nimmt die Fläche der Verzweigungen, über die der Gasaustausch erfolgt, ab. Dadurch kann über die Atmung nicht mehr so viel Sauerstoff aufgenommen werden.

Das Herz ist ebenfalls vom Alterungsprozess betroffen: Im Herzmuskel werden mit höherem Alter zunehmend Fett- und Bindegewebe eingelagert. Das Herz nimmt zwar insgesamt an Gewicht zu, die Muskelmasse nimmt jedoch ab. Gleichzeitig wird seine Leistungsfähigkeit geringer.

Die Herzfrequenz sinkt, und die Transportkapazität des Kreislaufs an Sauerstoff nimmt ab. Der arterielle Blutdruck hingegen steigt.



# IMMUNSYSTEM, ENERGIESTOFFWECHSEL & HORMONE

Die Aktivität des Immunsystems sinkt mit zunehmendem Alter.  
Die Wundheilung verzögert sich, und es kann leichter zu Infektionen,  
Tumoren oder Autoimmunerkrankungen kommen.

Ab dem 30. Lebensjahr nimmt der Grundumsatz um zirka drei Prozent pro Lebensjahrzehnt ab. Durch längerfristigen Bewegungsmangel kann die Abnahme des Energieumsatzes jedoch deutlich höher sein. Die Insulinempfindlichkeit der Körperzellen, besonders der Muskelzellen, sinkt. Durch Veränderungen an den Rezeptoren der Zellen werden hormonelle Steuerungsvorgänge fehleranfällig.



# HORMONE

Der Hormonhaushalt ändert sich im Alter sowohl bei Frauen (Wechseljahre) als auch bei Männern. Dabei verringert sich auch die Ausschüttung des Wachstumshormons. Die Folgen sind ein Verlust an Muskelmasse, der Anstieg des Körperfettanteils und eine verringerte Knochendichte.

Der verzögerte Wirkeintritt des Insulins führt häufig zu einem leicht erhöhten Blutzuckerspiegel.



# AUGEN UND GEHÖR

In der Linse lagern sich von Geburt an Substanzen ab. Dies führt mit zunehmendem Alter zu einer Verdickung und Trübung. Die Linsen verlieren an Elastizität, und das Auge kann besonders im Nahbereich nicht mehr scharf stellen („Altersweitsichtigkeit“). Die Anpassung der Pupillen an veränderte Lichtverhältnisse nimmt ab. Diese Veränderung tritt praktisch bei allen älteren Menschen auf und macht sich bereits ab dem 40. Lebensjahr bemerkbar.

Auch das Hörvermögen wird aufgrund von Veränderungen im Innenohr schlechter. Betroffene hören meist die hohen Töne schlechter. Schwerhörigkeit im Alter ist in vielen Fällen eine Folge von Überlastungen des Hörorgans durch Lärm. Aber auch Verletzungen des Trommelfells oder Erkrankungen wie eine Mittelohrentzündung können Gehörschäden im Alter zur Folge haben.



# GEHIRN

Zu den normalen Alterungsprozessen zählen Veränderungen im Gehirn und an den Nervenzellen sowie eine leichte Abnahme der Gehirnmasse. Die Veränderungen führen dazu, dass die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses abnimmt, die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung zurückgeht und Aufmerksamkeit sowie Konzentrationsfähigkeit sinken. Es wird schwieriger, sich an kurzfristig Gelerntes zu erinnern. Normalerweise können diese Defizite durch die Reservekapazitäten des Gehirns mit seinen über zehn Milliarden Ganglienzellen und 500 Millionen Synapsen gut kompensiert werden.

Bis ins hohe Alter ist es möglich, neue Lern- und Merkstrategien zu erlernen, obwohl das Gedächtnis an Leistungsfähigkeit verliert.

Erkrankungen wie Morbus Alzheimer, eine Unterfunktion der Schilddrüse oder eine mangelnde Durchblutung des Gehirns können den Rückgang der geistigen Leistungsfähigkeit jedoch zusätzlich verstärken. Zudem können Medikamente oder Alkohol Nervenzellen im Gehirn schädigen oder gar zerstören.



# GESUNDE ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler für Gesundheit und Wohlbefinden. Wir essen im Idealfall das, was unser Körper braucht, und liefern ihm dadurch notwendige Nährstoffe.

Warum wir essen, was, wann, wie viel und wie wir essen – das alles wird von vielen Faktoren beeinflusst, etwa von Wahrnehmungen und Gefühlen.

Im Alter nehmen Geruchs- und Geschmackswahrnehmung ab, verminderter Appetit und einseitige Ernährung sind mögliche Folgen. Normal gesalzene Kost wird dann oft als fad und langweilig empfunden. Zudem wird das Durstempfinden geringer, sodass ältere Menschen oft zu wenig Flüssigkeit aufnehmen.

Seniorinnen und Senioren müssen das Trinken manchmal regelrecht trainieren.



Der Körper benötigt mit zunehmendem Alter zwar weniger Energie, gleichzeitig steigt aber der Bedarf an Nährstoffen; denn diese werden oft nicht mehr so gut aufgenommen.

Besonders geeignet sind Lebensmittel mit geringem Energie-, aber hohem Nährstoffgehalt. Das sind wenig verarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Obst, Kartoffeln, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte und mageres Fleisch. Stark verarbeitete Lebensmittel wie Süßigkeiten, Gebäck, Kuchen oder Fertiggerichte sind meist kalorienreich und eher nährstoffarm.

Jede Mahlzeit sollte Protein (z. B. Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch, Geflügel, Fisch), wenig Fett (pflanzliches Öl) und eine Kohlenhydratquelle mit niedriger Blutzuckerwirksamkeit (z. B. Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln) enthalten.

So ist am besten gewährleistet, dass man sich lange angenehm satt fühlt.



Mit den Wechseljahren schwindet der Schutzeffekt der Östrogene, die den Knochenabbau bis verzögern und den Aufbau fördern. Besonders stark ist der Substanzverlust der Knochen in den fünf Jahren vor und nach der Menopause.

Die Abbauprozesse lassen sich zwar nicht verhindern, aber durch viel Bewegung und eine bewusste Ernährung verlangsamen. Entscheidend ist eine optimale Calciumzufuhr, denn Calcium ist der wichtigste Baustoff für das Knochengewebe. Es wird empfohlen, täglich 1000 Milligramm mit der Nahrung aufzunehmen. Mit drei Portionen Milch- und Milchprodukten lässt sich das leicht umsetzen, vor allem Hartkäse trägt mit seinem Gehalt von rund 300 Milligramm Calcium pro Scheibe wesentlich zu einer hohen Calciumzufuhr bei.

Ideal sind calciumreiche Zwischenmahlzeiten wie ein Joghurt oder ein paar Nüsse. In kleinen Portionen kann der Körper das Calcium besonders gut aufnehmen. Eine calciumhaltige Spätmahlzeit wie ein Glas Milch vor dem Schlafen unterdrückt die Parathormonsekretion und vermindert den Knochenverlust in der Nacht.



# VITAMINE UND SPURENELEMENTE

Untersuchungen haben gezeigt, dass viele ältere Menschen unter Vitaminmangel leiden.  
Lass dir einmal deinen Vitamin D-Level überprüfen!

Natürlich sind alle Vitamine und Spurenelemente im Alter genauso wichtig wie in der Jugend. Ab dem 55. Geburtstag sind einige wichtiger als andere.

Einige Vitamine sind von anderen Vitaminen, von bestimmten Fetten oder Spurenelementen abhängig. Sie können nur aktiv werden, wenn das Gesamtbild stimmt. Die perfekte Ernährung und die richtige Zusammenstellung der Vitamine für Senioren gleicht einem Mosaik – wenn nur ein Mosaiksteinchen fehlt, ist das Bild unvollständig. Zu wenig Sonnenlicht führt zum gefürchteten Vitamin-D-Mangel.



<b>Einfluss von Bewegung auf</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Bewegungsmangel</b>
<b>Energieumsatz</b>	steigt	sinkt
<b>Körpergewicht (bei gleichbleibender Kalorienzufuhr)</b>	nimmt ab	nimmt zu
<b>Herz-Kreislauf-System</b>	wird leistungsfähiger	wird schwächer
<b>Ausdauer</b>	verbessert sich	verschlechtert sich
<b>Blutdruck</b>	sinkt	steigt
<b>Fettstoffwechsel</b>	verbessert sich	verschlechtert sich
<b>Gesamtcholesterin</b>	sinkt	steigt
<b>LDL-Cholesterin</b>	sinkt	steigt
<b>HDL-Cholesterin</b>	steigt	sinkt
<b>Triglyceride</b>	sinken	steigen
<b>Zuckerstoffwechsel</b>	verbessert sich	verschlechtert sich
<b>Insulinspiegel</b>	sinkt	sinkt nicht
<b>Blutzuckerspiegel</b>	sinkt	sinkt nicht
<b>Bewegungsapparat</b>	wird leistungsfähiger	wird schwächer
<b>Muskelkraft</b>	verbessert sich	verschlechtert sich
<b>Knochendichte</b>	nimmt zu	nimmt ab
<b>Stützfunktion, Stabilität</b>	verbessert sich	verschlechtert sich
<b>Beweglichkeit, Belastbarkeit der Gelenke</b>	nimmt zu	nimmt ab
<b>Immunabwehr</b>	verbessert sich	verschlechtert sich
<b>Gehirnfunktionen</b>	verbessern sich	verschlechtern sich
<b>Gehirndurchblutung</b>	verbessert sich	verschlechtert sich
<b>Neubildung von Nervenzellen</b>	wird gefördert	wird nicht gefördert
<b>Psyche</b>	antidepressive Wirkung	keine antidepressive Wirkung

**SO WIRKEN SICH  
BEWEGUNG  
ODER  
BEWEGUNGSMANGEL  
AUF DEN KÖRPER  
UND  
DIE ORGANSYSTEME  
AUS.**





## **Geniesse und nutze den Tag! Ernähre dich gut und bewege dich viel!**

7h-8h Der Start –  
mit oder ohne  
Sport?

8-9h Hellwach und  
energiegeladen  
den Tag beginnen

9h -10h  
Feinabstimmung  
für Körper und  
Geist

10h-11h  
Powerphase für  
das Gehirn

11h-12h Das erste  
Tief überwinden

12h - 13h Tiefpunkt  
mit hohem  
Potential

13-14h Das gute  
genutzte  
Mittagstief wird  
zum hoch

14h - 15h Jetzt  
geht's in die 2.  
Runde

15h-16h Bereit für  
die nächste  
Hochphase

17h-18h Die  
optimale Zeit zum  
Sport treiben

18h-19h Nutze den  
Tag ausklingenden  
Tag mehrfach

21h-22h Manche  
schlafen schon -  
andere sind  
hellwach

22h-6h Schlafen  
heisst noch lange  
nicht Inaktivität

6h-7h  
Das Erwachen -  
ein neuer Tag  
beginnt



**Konditionsfaktoren  
Für die Reiter-  
Fitness**



**Reaktionsfähigkeit**

**Gleichgewicht**

**Gleichgewicht**





Schweizerischer Verband für Pferdesport  
Fédération Suisse des Sports Equestres  
Federazione Svizzera Sport Equestri  
Swiss Equestrian Federation

SVPS

Papiermühlestrasse 40H  
CH-3000 Bern 22  
Tel. 031 335 43 43 - Fax 031 335 43 58  
info@fnch.ch - www.fnch.ch

Hier geht es zur Kampagne des  
SVPS

## Fit for my Horse!

*Ein progressives Fitnessprogramm für Reiterinnen und  
Reiter und solche, die es werden wollen*

*Erarbeitet in Zusammenarbeit mit Liz Davidson BSc  
(Hons) Physiotherapy, MSc Sports Physiotherapy,  
RISPT, Medbase Sports Medical Center*

<https://www.fnch.ch/de/Pferd/Fit-for-my-horse.html>

**QR-Code mit dem Mobile scannen und du  
wirst auf die Webseite weitergeleitet.**





Yucca  
Sportmentalcoach  Rothacher

## **\*FALLTRAINING\***

**Ein systematisches Training  
kann das Verletzungsrisiko bei  
Stürzen im Alltag und bei  
Stürzen vom Pferd reduzieren.**

[www.yuccarothacher.ch](http://www.yuccarothacher.ch)



# LINKS

Quelle: Eidg. Hochschule für Sport Magglingen  
EHSM - MOBILESPORT

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/bewegungsempfehlungen-das-workout-fuer-zwischendurch/>



Quelle: **SVPS-FNCH: Fit for my Horse!**

<https://www.fnch.ch/de/Pferd/Fit-for-my-horse.html>



Quelle: <https://www.bfu.ch/de/dossiers/sport-bewegung-im-alter> **Sport und Bewegung im Alter**



# QUELLENVERZEICHNIS - BUCHTIPP

- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/veraenderungen-im-alter.html>
- <https://www.swissfamily.ch/artikel/das-leben-50-und-was-sich-alles-veraendert/>
- <https://www.msmanuals.com/de/heim/knochen-,gelenk-und-muskelerkrankungen/biologie-des-bewegungsapparats/auswirkung-des-alterungsprozesses-auf-den-bewegungsapparat>
- <https://www.fnch.ch/de/Pferd/Fit-for-my-horse.html>

**Der perfekte Tag - Die richtige Energie zum richtigen Zeitpunkt - Der individuelle Tagesplaner für Power rund um die Uhr**

**Autor:** Slatco Sterzenbach - ISBN: 978-3-453-20095-1

**Equestrian Yoga** - Yoga mit, Auf und für Dein Pferd (Posen, um die Körper-Geist-Verbindung mit deinem Pferd zu vertiefen). Spiralgebundenes, vollfarbiges Buch

**Autor:** Nathalie DeFee Mendik, Danny Chapparo

Erhältlich bei: <https://www.mendikmedia.com/books-shop-now>

