

ANTI-AGING

ALTERTUM ODER JUGENDSTIL ?

Alt zu werden, ohne alt zu sein – unmöglich? Nicht ganz. Wer sich mehrmals pro Woche aufs Rad setzt, hat nicht nur das Gefühl, sich etwas Gutes zu tun: Der Körper bleibt tatsächlich jung.

Regelmässiger Sport halte den Alterungsprozess nicht nur auf, sondern kann ihn sogar umdrehen. Am effektivsten ist eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining. Radfahren ist eine Kombination aus beidem, quasi ein Allround-Anti-Aging-Mittel. Ein gut trainierter 70-Jähriger kann einen untrainierten 30-Jährigen locker abhängen.

JUNGBRUNNEN RENNRAD

Radfahren erhält die Muskeln: Mit zunehmendem Alter wandelt sich das Verhältnis Fett zu Muskeln. Der Anteil der Muskelmasse verringert sich bei Untrainierten um bis zu 40 Prozent, der Fettanteil steigt um bis zu 15 Prozent. Grund für Muskelschwund und Fettzunahme: Die Geschlechtshormone Testosteron und Östrogen, die diese Prozesse beeinflussen, gehen mit zunehmendem Alter zurück. „Die vermehrte Fetteinlagerung kann man auch mit Sport nicht völlig verhindern“, erklärt Roger Eisen, „aber man kann sie vermindern.“ So stieg der bei einer Studie der gemessene Körperfettanteil ausdauertrainierter Senioren nun um fünf Prozent.

Radfahren kräftigt die Knochen: Ab dem Alter 35 Jahren baut der Körper kontinuierlich Knochenmasse ab. Die Fresszellen (Osteoklasten) in den Knochen gewinnen die Oberhand, der Darm absorbiert das für den Knochenaufbau essenzielle Kalzium schlechter. Pro Jahr verringert sich die Knochenmasse bei Untrainierten um bis 1.5 Prozent. Aber auch im Alter reagieren die Knochen auf Reize wie Belastung und Druck: Feine Bälkchen in der Knochensubstanz richten sich nach der Hauptbeanspruchung aus und stabilisieren so den Knochen. Die einwirkende Muskelkraft bewirkt, dass sich Kalzium besser in den Knochen einlagert und sich der Abbau der Knochenmasse verzögert. Rennradfahren beansprucht und stärkt das Skelett, belastet es aber nicht so stark wie beispielsweise Laufen.

Radfahren stärkt das Immunsystem: Bei aerobem Training hilft Sauerstoff, Fettsäure- und Glukosemoleküle zur Energiegewinnung in energielose Endprodukte Kohlendioxid und Wasser zu zerlegen. Manchmal, besonders mit zunehmendem Alter, arbeiten die Mitochondrien – die Kraftwerke der Zelle, in denen die chemischen Reaktionen zur Energiebereitstellung ablaufen – fehlerhaft. Statt Wasser und Kohlendioxid entstehen aggressive Teilchen, die freien Radikale. Sie greifen das Gewebe an, schwächen das Immunsystem und beschleunigen den Alterungsprozess. „Mit lockerem Grundlagenausdauertraining kann man ihnen aber entgegenwirken“, sagt Robert Eigler, ehemaliger Mannschaftsarzt. Durch regelmässiges Radfahren bei 70 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz entstehen durch die Belastung viele kleine Reizungen in Muskeln und Darm. Der Körper will sie so schnell wie möglich ausheilen und schickt ein ganzes Heer von Reparaturzellen (Antioxidantien) los – viel mehr als zur Reparatur der winzigen Entzündungen nötig sind. Die überzähligen Antioxidantien kümmern sich um Bakterien, Giftstoffe – und freie Radikale.

Radfahren bringt das Gehirn auf Trab: Gemässiger Sport macht gelassen. Der Körper baut Stresshormone ab und schüttet stimmungsaufhellende Neurotransmitter aus. Noradrenalin kontrolliert Erregungszustände, Serotonin hebt die Stimmung. Aber nicht nur das: Schon bei

einer Radausfahrt mit 40-prozentiger Belastung fließen 25 bis 40 Prozent mehr Blut ins Gehirn. „Die Grosshirnrinde wird besser durchblutet“, erklärt Wolf-Dieter Heist vom Max-Planck-Institut in Köln. Folge: Selbst im fortgeschrittenen Alter können wir uns besser konzentrieren und uns Dinge leichter merken.

Radfahren puscht den Hormonspiegel: Je weniger wir von den Geschlechtshormonen Testosteron und Östrogen im Körper haben sowie vom Stresshormon Cortisol, dessen Gegenpol DHEA, von Melatonin und dem Wachstumshormon HGH, desto geringer wird unsere Leistungsfähigkeit. Kurze Intensiveinheiten bei der Ausfahrt, wie Bergintervalle oder Sprints, regen die Produktion von Testosteron an, das für Muskelaufbau und Leistungsfähigkeit verantwortlich ist. „Trainierte Männer haben einen erhöhten Testosteron-Spiegel, weil der Körper mehr von diesem Hormon produziert, um Muskeln aufzubauen“, bestätigt Roger Eisen. Ausserdem schläft man nach sportlicher Betätigung besser. Im Schlaf produziert der Körper Wachstumshormon. Und das verbrennt Fett, baut Muskeln auf und hält obendrein die Haut geschmeidig.

JUNGES GEMÜSE

- Im Alter werden die Zellen schlechter mit Sauerstoff versorgt; der Kalorien-Grundsatz sinkt. Der Nährstoffbedarf muss mit weniger Nahrung gedeckt werden. Also: Lebensmittel mit hohem Vitamin- und Mineralstoffanteil (Obst, Gemüse, Vollkornprodukte) wählen
- um den Stoffwechsel anzukurbeln, achten Sie auf eine Ernährung, die reich an Zink, Magnesium, Selen und Chrom ist (Hirse, Käse, Fisch)
- Betacarotin, Vitamin C und E (in Möhren, Zitrusfrüchten, Nüssen) fangen freie Radikale im Körper, reduzieren oxidativen Stress und wirken so als Altersbremse
- Trinken nicht vergessen. Mit zunehmendem Alter nimmt zwar das Durstgefühl ab. Wenn Sie aber zu wenig trinken, erhöht sich die Gefahr von Kaliumverlust.

Quelle: Das Rennrad-Magazin „TOUR“