

»Ohne Sport fehlt uns was«

Wie die Rentner Kurt und Wally Haak noch im hohen Alter fit werden

■ Von Ludmilla Ostermann
(Text und Fotos)

Halle (WB). Kurt Haak trainiert auf dem Laufband, dem Cross-Stepper, dem Fahrrad; und das 90 Minuten lang mehrmals in der Woche. Als er sich vor vier Jahren im Gesundheitszentrum Reha-Fit anmeldete, litt er an Bluthochdruck und nahm Medikamente. Heute ist der 77-Jährige topfit.

Seine Ehefrau Wally (74) und er haben im fortgeschrittenen Alter von über 70 den Sport als Allheilmittel entdeckt. »Für Fitness ist man nie zu alt«, weiß Fitnessökonom Christian Mense. Der Mitarbeiter bei Reha-Fit betreut die Haaks von Beginn an. »Die beiden sind schon ein tolles Beispiel dafür, was man auch im höheren Alter körperlich noch erreichen kann.«

Das Ehepaar aus Halle hat die Vorzüge sportlicher Betätigung schätzen gelernt: Kurt Haak konnte seinen ehemaligen Blutdruckwert von 148 zu 94 auf einen normalen von 120 zu 70 verringern und ist damit kaum noch an Medikamente gebunden. »Eine kleine halbe Tablette nehme ich noch, berichtet Kurt Haak. »Aber das ist kein Vergleich mehr zu früher.« Gleichzeitig hat er laut Patientenakte seine Muskulatur gestärkt und vier Kilo abgenommen. »Das ist schon eine Leistung«, attestiert Mense dem Rentner.

Noch beeindruckender ist die Entwicklung bei Wally Haak: Die 74-Jährige hatte nicht nur zu hohem Blutdruck, sondern litt auch unter Diabetes und musste Medikamente nehmen. »Ich wollte mein Cholesterin ohne Tabletten in den Griff bekommen. Aber nur mit Spazierengehen ist das nicht möglich«, weiß sie heute. Bis zu drei



Die Trainingsgeräte sind schon fast wie ein zweites Zuhause für das Ehepaar Kurt und Wally Haak. | Mehrmals in der Woche steigen sie auf Cross-Stepper und Laufband oder greifen zur Hantel.

Mal in der Woche trainiert sie bei Reha-Fit. »Seitdem fühle ich mich gar nicht mehr wie eine Diabetikerin«, erklärt die Rentnerin. Ich esse Torten und Desserts wie es mir gefällt. Natürlich gehe ich alle drei Monate zur Kontrolle, aber ich habe seit langem keine einzige Tablette mehr benötigt.«

Ein weiterer positiver Effekt: »Ich habe keine Verspannungen mehr und meine Rückenprobleme sind auch verschwunden. Das ist doch verrückt«, sagt Wally Haak (74), wenn sie über die Zeit vor der Anmeldung in dem Haller Gesundheitszentrum nachdenkt. »Mit Sport hatten wir nichts am Hut, und jetzt fehlt uns was, wenn wir mal länger nicht hier waren.«

»Das ist kein Wunder«, erklärt Mense,

Das Gesundheitszentrum Reha-Fit empfiehlt

Gerade unerfahrenen Neueinsteigern rät Christian Mense, stets unter Aufsicht zu trainieren. »Die beliebte Regel, bei einem Puls von 130 Schlägen in der Minute zu trainieren, kann schon lange nicht mehr für die Allgemeinheit gelten«, sagt der Experte. »Nur der Laktattest kann Auskunft über die Belastbarkeit einer Person geben.« Der Laktattest stellt den Milchsäure-Anteil im Blut fest. Dieser bestimmt die

Intensität des Trainings.

Das Gesundheitszentrum Reha-Fit, das in diesem Jahren sein 20-jähriges Bestehen feiert, bietet Neuanfängern und Fortgeschrittenen regelmäßige Gesundheitsanalysen. Dazu gehören ein Haltungsbefund genauso wie Kraft-, Koordinations- und Herz-Kreislauftests, außerdem Blutdruckmessungen, eine Messung des Gesamtkörperwassers und die Glukoseanalyse.

denn nach dem Sport schüttet der Körper Glückshormone als Belohnung aus. Die können einem in einer längeren Ruhephase dann fehlen.« Kurt und Wally Haak sind für den Fitnessökonom Christian Mense ein besonderes Beispiel: »Die beiden sind schon überdurchschnittlich fit für ihr Alter, bescheinigt der 28-Jährige.« Eine Garantie dafür, dass das jedem gelinge, gebe es aber nicht. Auch mahnt er zur Vorsicht: »Gerade ältere Menschen sollten nicht ein-

fach auf eigene Faust mit dem Training beginnen. Wir bei Reha-Fit machen vor Beginn eine Eingangsdagnostik (siehe Kasten). Die gibt genauen Aufschluss über die körperliche Verfassung.«

Das Ehepaar Haak ist glücklich mit dem Sport. »Der Schweinehund, der uns zuvor davon abhielt, ist besiegt«, sagt Kurt Haak. Und Wally Haak fügt hinzu: »Selbst die Kinder sagen: So fit wie ihr seid, da stöhnt manch ein 50-Jähriger auf.«



Mit dem Laktattest bestimmt Fitnessökonom Christian Mense die Intensität des anstehenden Trainings.