

Der Orthopäde Dr. Hans-Jürgen Bergmann (49) war früher selbst Leichtathlet und betreut heute etliche Mitglieder der Senioren-Mannschaft des LAC Quelle Fürth. Ein Gespräch über Grenzen, die nicht jeder sehen will.

Viele Fachleute empfehlen älteren Menschen Nordic-Walking, weil es den Kreislauf stärkt, aber die Gelenke schont. Dagegen wuchsen sich Ihre Patienten noch mit über 60 möglichst explosiv aus dem Startblock. Kann das gesund sein?

Dr. Bergmann: Grundsätzlich muss man feststellen, dass Sport auch im Alter sehr sinnvoll ist. Er trainiert nicht nur die Muskeln, sondern auch die Knochen. Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Osteoporose werden dadurch vermieden. Insofern sind auch ältere Leichtathleten eher ein Vorbild als ein Negativbeispiel.

Aber in einigen Disziplinen geht es vor allem um Sprung- und Schnelkraft, der betagte Körper wird extremen Belastungen ausgesetzt.

Dr. Bergmann: Klar, das ist halt die andere Seite. Die Elastizität unserer Sehnen und Muskeln lässt im Laufe des Lebens logischerweise nach. Insofern sind ältere Leichtathleten auch

„Sie suchen nach dem Jungbrunnen“

Der Orthopäde Dr. Bergmann über die Motivation von Senioren in der Leichtathletik

viel öfter verletzt als jüngere. Das Problem ist, dass einige nicht in der Lage sind, ihren Leistungsanspruch ihrem Alter anzupassen.

Das heißt, sie hecheln ewig ihrer einstigen Bestzeit hinterher?

Dr. Bergmann: Nicht direkt. Das Ziel im Alter ist, dass man die gleiche Leistung erbringen will wie im Vorjahr. Man will sich nicht weiter verschlechtern. Wenn das nicht klappt, stürzen sich manche wie wild ins Training, die Folge sind Verletzungen.

Worum geht es Menschen, die im Rentenalter noch mit Spikes unterwegs sind Ihrer Erfahrung nach? Wollen sie besonders lang jugendlich wirken oder besonders lang fit bleiben?

Dr. Bergmann: Wenn es nur darum ginge, fit zu bleiben, gäbe es ja, wie bereits erwähnt, gesündere Möglichkeiten. Ich glaube schon, dass viele Athleten ihre Jugend verlängern wollen. Mir fällt auch auf, dass es sich oft um Leichtathleten handelt, die früher nicht so aktiv waren. Sie suchen



Dr. Hans-Jürgen Bergmann, Orthopäde in Fürth, warnt Seniorensportler ganz allgemein vor zu viel Ehrgeiz: „Das Ziel im Alter ist, dass man die gleiche Leistung erbringen will wie im Vorjahr. Man will sich nicht weiter verschlechtern. Wenn das nicht klappt, stürzen sich manche wie wild ins Training, die Folge sind Verletzungen.“

gewissermaßen nach dem Jungbrunnen und wollen sich immer wieder aufs Neue beweisen.

Es gab ja auch schon Dopingfälle...

Dr. Bergmann: Genau. Weil man weiß, dass manche in ihrem Ehrgeiz übers Ziel hinausschießen, gibt es in der Leichtathletik jetzt auch im Seniorenbereich Dopingkontrollen.

Wenn jemand im fortgeschrittenen Alter Sport treiben will, wozu würden Sie ihm also raten?

Dr. Bergmann: Grundsätzlich nicht zur Leichtathletik. Wobei die Langstreckenläufer sicher anders zu bewerten sind als die Sprinter. Von denen haben die meisten irgendeinen Schaden davongetragen. Es sei denn, sie sind muskulär toll ausgebildet, das sind aber die wenigsten.

Und warum wollen Sie dann selbst wieder anfangen? Hürdensprint, den Sie betrieben haben, ist ja wohl auch nicht zu empfehlen.

Dr. Bergmann: Weil das schnelle Laufen einfach toll ist. Aber ich nehme mir vor, in meinen Körper hineinzuhören, meine Grenzen zu erkennen. Sport, egal welcher, soll vor allem Spaß machen. Dann ist er auch gesund.