Fit im Alter: Tipps für Jogger:innen

Bewegung ist wichtig. Wer auch in fortgeschrittenem Alter besonders bei den derzeitig steigenden Temperaturen und ersten Sonnenstrahlen nicht auf Jogging-Einheiten verzichten möchte, kann sich mit den Tipps unseres Experten Dr. med. Frank Friedrichs, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin und Wirbelsäulenerkrankungen in der Helios Klinik Zerbst/Anhalt, bestens auf die Outdoor-Saison vorbereiten und altersbedingten Sportverletzungen vorbeugen.

Die warmen Monate des Jahres laden dazu ein, sich viel im Freien aufzuhalten und die Natur zu genießen. Ebenso machen auch körperliche Betätigungen wie Joggen, Walking oder Fahrradfahren mehr Spaß, wenn die Temperaturen wieder steigen und die Sonne scheint. Wer es im Frühling kaum erwarten kann, die Jogging-Schuhe zu schnüren, dem empfiehlt unser Experte Dr. med. Frank Friedrichs sich gut vorzubereiten – besonders in fortgeschrittenem Alter. „Je älter wir sind, desto schneller und intensiver reagiert unser Körper auf Belastungen", erläutert Dr. med. Frank Friedrichs, „Die Gelenke und die Muskulatur werden empfindlicher, es besteht ein größeres Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme und auch das Sturzrisiko durch einen Balanceverlust oder die Empfindlichkeit gegenüber Witterungsbedingungen verstärken sich. Außerdem benötigt der Körper mehr Regenerationszeit." Besonders Menschen, die älter als 60 Jahre sind, empfiehlt der Experte deshalb, im wahrsten Sinne des Wortes nicht einfach loszulaufen, sondern das Training im Freien mit Bedacht anzugehen.

Typische Verletzungen – und Empfehlungen zur Prävention

„Bewegung im Alter ist enorm wichtig. Wer sich fit fühlt oder fitter werden möchte, sollte und darf sich gerne im Freien bewegen. Das Motto beim Joggen lautet allerdings: Qualität schlägt Quantität", weiß Dr. med. Frank Friedrichs. Denn obwohl der Körper häufig eindeutige Signale wie Atemnot, Erschöpfung, Druckgefühle oder Schmerzen sendet, werden diese von vielen motivierten Hobby-Jogger:innen regelmäßig ignoriert. Besonders im Alter kann dies allerdings schneller und langanhaltender zu größeren Beschwerden und Verletzungen führen. Zu typischen Sportverletzungen in fortgeschrittenem Alter zählen neben Muskelzerrungen, Entzündungen oder Fersenschmerzen auch Knorpelschäden, Hüft-, Rücken- und Kniebeschwerden. „Qualität statt Quantität" lässt sich in diesem Kontext deshalb ganz

einfach übersetzen: Statt den Körper zu überlasten und Warnsignale gekonnt beiseitezuschieben, sollten die Muskeln, Gelenke und der Kreislauf langsam, aber kontinuierlich an die körperliche Betätigung gewöhnt werden. Dr. med. Frank Friedrichs bestätigt: „Die richtige Belastungssteuerung ist ebenso wichtig wie die Kräftigung und Mobilisation des Körpers vor und nach dem Joggen. Und auch die richtige Ausrüstung kann Verletzungen verhindern." Wer Warnsignale während des Trainings verspürt, sollte zudem das Tempo reduzieren, pausieren und in Akutsituationen sofort einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

Joggen im Alter: Tipps für Sport, der Spaß macht

Joggen im Freien macht Spaß und stärkt den Körper – und zwar ganz ohne Altersbegrenzung. Damit Sie die nächste Trainingseinheit also ganz ohne Ziepen, Drücken oder Stechen meistern und von Verletzungspech verschont bleiben, hat Dr. med. Frank Friedrichs fünf praktische Tipps zusammengetragen:

1. **Regelmäßiger Check-up:** Lassen Sie regelmäßig einen ärztlichen Check-up durchführen und besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Probleme oder Gelenkbeschwerden.
2. **Richtige Belastungssteuerung:** Beginnen Sie Ihr Training mit kurzen Strecken und steigern Sie sich kontinuierlich. Dabei sollten Sie stets auf Signale Ihres Körpers achten und die Dauer und Intensität Ihrer Joggingeinheiten dementsprechend anpassen.
3. **Passende Ausrüstung:** Investieren Sie in passende Laufschuhe. Eine Laufanalyse im Fachgeschäft gibt Aufschluss über wichtige Faktoren wie Bewegungsabläufe, Abrollverhalten und eventuelle Fehlbelastungen. Denn: passendes Schuhwerk mit ausreichender Dämpfung schützt während des Joggens Ihre Gelenke.
4. **Streckenplanung:** Wählen Sie Ihre Joggingstrecke mit Bedacht: Wald- oder Parkwege sind gelenkschonender als Asphalt – und allemal idyllischer. Achten Sie in diesem Zusammenhang jedoch auch auf ausreichend Schutz vor unterschiedlichen Witterungsbedingungen wie Regen, Wind oder starke Sonneneinstrahlung. Im Sommer empfiehlt es sich zudem, in den frühen Morgenstunden oder am Abend joggen zu gehen und somit den Kreislauf nicht zu überlasten.
5. **Stabilisation und Regeneration:** Stärken Sie Ihren Körper zusätzlich mit Mobilisations- und Stabilisationsübungen vor und nach dem Training – aber gönnen Sie sich zugleich auch ausreichend Zeit für Regeneration. Ein Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten und Läufen wirkt Überlastung entgegen.

Und zu guter Letzt: Sollte es dennoch in den Knie- und Hüftgelenken knirschen, bietet Dr. med. Frank Friedrichs mit der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin und Wirbelsäulenerkrankungen seinen Patient:innen eine endoprothetische Versorgung mit überdurchschnittlich guter Behandlungsqualität. In den aktuellen Studien des Wissenschaftlichen Institutes der AOK gehören er und sein Team zu den TOP 2 Versorgern in Sachsen-Anhalt sowohl beim Knie- als auch beim Hüftgelenkersatz.

Kontakt:
Helios Klinik Zerbst/Anhalt
Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin und Wirbelsäulenerkrankungen
Friedrich-Naumann-Straße 53, 39261 Zerbst/Anhalt
(03923) 739-205
gabriele.reich@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/zerbst

Fotocredit: Adobe Stock | Adobe Stock - Lumos sp
Bildunterschrift 1: Qualität statt Quantität gilt als Leitgedanke für Jogger:innen im höheren Alter, weiß Experte Dr. med. Frank Friedrichs.

Fotocredit: Thomas Oberländer | Helios Kliniken
Bildunterschrift 2: Dr. med. Frank Friedrichs, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin und Wirbelsäulenerkrankungen in der Helios Klinik Zerbst/Anhalt.

Die **Helios Klinik Zerbst/Anhalt** ist eine traditionsreiche Klinik der Grundversorgung mit überregionaler Bedeutung. Die Klinik verfügt in 6 Fachabteilungen über 160 Betten. Rund 250 Mitarbeiter versorgen jährlich rund 8.000 stationäre Patienten.

Helios gehört zum Gesundheitskonzern Fresenius und ist Europas führender privater Gesundheitsdienstleister mit rund 128.000 Mitarbeitenden. Zu Fresenius Helios gehören die Helios Gruppe in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien und Lateinamerika. Rund 26 Millionen Menschen entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2024 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von mehr als 12,7 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über mehr als 80 Kliniken, rund 220 Medizinische Versorgungszentren (MVZ) mit etwa 570 kassenärztlichen Sitzen, sechs Präventionszentren und 27 arbeitsmedizinische Zentren. Helios behandelt im Jahr rund 5,5 Millionen Menschen in Deutschland, davon mehr als 4 Millionen ambulant. Seit seiner Gründung setzt Helios auf messbare, hohe medizinische Qualität und Datentransparenz und ist bei mehr als 90 Prozent der Qualitätsziele besser als der bundesweite Durchschnitt. In Deutschland beschäftigt Helios rund 78.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete im Jahr 2024 einen Umsatz von rund 7,7 Milliarden Euro. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt 57 Kliniken, davon sieben in Lateinamerika, rund 130 ambulante Gesundheitszentren sowie über 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 20 Millionen Patient:innen behandelt, davon mehr als 19 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt rund 50.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2024 einen Umsatz von mehr als 5 Milliarden Euro.

Pressekontakt:
Christiane Hildebrandt
Referentin PR/Marketing
Tel.: (03923) 739-219
Mobil: +49 173 157 74 27
E-Mail: christiane.hildebrandt@helios-gesundheit.de