

Es lebe der Sport!

I. Sportliche Höchstleistung im Rentenalter? Für Heinz Sowinski ist es kein Problem. Mit 71 Jahren gehört der Berliner zu den weltbesten Ironman-Sportlern der Welt in seiner Altersgruppe. Beim „Eisernen Mann“, wie die Disziplin auf Deutsch heißt, schwimmen die Sportler zunächst 3,9 Kilometer, fahren dann 180 Kilometer Rad und laufen anschließend einen Marathon (42,2 Kilometer)! Diese immense Belastung hat Sowinski letztes Jahr bei den Weltmeisterschaften auf Hawaii — bei 40 Grad Hitze — mit Bravour bewältigt. Er belegte den sechsten Platz in der Gruppe der 70- bis 74-Jährigen.

II. „Als trainierter 70-Jähriger kann man durchaus fitter sein als ein untrainierter 30-Jähriger“, erklärt Professor Winfried Banzer, Sportmediziner an der Universität Frankfurt. Keine Frage: Körperliche Aktivität ist das Anti-Alterungsmittel Nummer eins. In der zweiten Lebenshälfte ist Sport die einzige wissenschaftlich gesicherte Methode, um den schleichenden Funktionsverlust der inneren Organe, Muskeln, Sehnen, Gelenke, Bandscheiben und Wirbel zu verlangsamen.

III. „Regelmäßige Bewegung beugt chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen, Arthrose, Osteoporose und Diabetes vor“, sagt Banzer. Studien zufolge haben sportlich aktive Menschen sogar eine höhere Lebenserwartung als ihre nicht aktiven Zeitgenossen. In Ergänzung dazu hält ein aktiver Lebensstil auch den Geist beweglicher und tut der Seele gut. Bei Aktivitäten, die den Herzschlag beschleunigen, werden nachweislich Endorphine, also „Glückshormone“, ausgeschüttet.

IV. Egal ob Fußball oder Aikido, Inlineskating, Sportgymnastik, Basketball, Tischtennis oder Boule – das Angebot der mehr als 100 000 Sportvereine in Deutschland und Österreich ist vielfältig. **„Ob im Verein oder in Eigenregie, das Wichtigste ist, ... Sie etwas finden, was Ihnen Spaß macht“, rät Professor Banzer.** „Dann stehen die Chancen, dass Sie regelmäßig trainieren, am besten.“ Denn nicht kurzfristige Aktivitätsschübe bringen Sie in Form, sondern längerfristige Betätigung ohne dauernde Unterbrechungen.

V. „Wenn Sie längere Zeit keinen Sport getrieben haben, sollten Sie **damit** langsam anfangen. Das gilt besonders, wenn Sie eine risikoreichere Sportart wie z. B. Tennis oder Fußball wählen“, empfiehlt Banzer. „Verlassen Sie sich dabei auf Ihr Gefühl. Wenn Sie sich sehr angestrengt fühlen, machen Sie eine Pause, statt über Ihre Grenzen zu gehen.“ Es ist besonders wichtig, Bewegung in Ihren Alltag einzubauen — gehen Sie zu Fuß, steigen Sie Treppen, nehmen Sie das Fahrrad, so Banzer.

Выберите завершение предложения в соответствии с содержанием текста.

Es ist für Heinz Sowinski kein Problem, ...

- 1) auf Hawaii in Urlaub zu gehen.
- 2) in der Gruppe der 70-Jährigen zu trainieren.
- 3) als Rentner höchste Sportleistungen in seiner Altersgruppe zu vollbringen.
- 4) beim Berliner Marathon mit jungen Läufern Schritt zu halten.