

Zu alt für eine neue Sportart?



- (1) Ab einem gewissen Alter weiß man in der Regel, was einem gefällt. Etwa mit welchen Menschen man sich gerne umgibt, wie man seine Freizeit vorzugsweise verbringt oder welche Sportarten man mag. Die einen schwören auf Pilates oder Klettern, die anderen stehen eher auf Ballspiele oder Ausdauersport. Das ist einerseits gut, weil man so nicht jedes Mal überlegen muss, ob man sich nun wirklich bewegen will. Man tut es einfach. Andererseits lieben unser Körper und unser Geist Abwechslung und neue Herausforderung. Darum sollten wir eigentlich öfter mal etwas Neues probieren.
- 10 (2) Was geschieht genau, wenn die Läuferin aufs Surfbrett steigt, der Fußballer sich aufs Mountainbike setzt oder die Yogini sich im Thaiboxen probiert? Wenn wir uns an eine neue Bewegungsform wagen, entstehen im Gehirn neue neuronale Verknüpfungen, sogenannte Synapsen, sagt Andreas Steinegger, Leiter Ausbildung Jugend- und Erwachsenensport beim Bundesamt für Sport (BASPO).
- 15 (3) „Das führt zu einer erhöhten Plastizität des Gehirns und ist damit förderlich für die psychische Gesundheit, etwa als Vorbeugung gegen Demenz. Früher meinte man, im Alter könne man nichts Neues mehr lernen, aber das stimmt nicht: Neue Inputs halten uns fit und flexibel – auch wenn es aufgrund nachlassender Kraft oder Koordination vielleicht etwas länger dauert, bis sich neue Bewegungsabläufe eingespielt haben“, so Steinegger. Extrem wichtig für die Psyche sind auch die Erfolgserlebnisse, welche das Erlernen einer neuen Sportart ermöglicht: „Am Anfang macht man in der Regel große Fortschritte“, sagt
- 25 der Ausbildungsexperte am Bundesamt für Sport.

(4) Erreichen wir Ziele oder überwinden wir Herausforderungen, schüttet unser Gehirn das Glückshormon Dopamin aus. Das ist mit ein Grund, warum Sport und Spiel glücklich machen. Und wo Dopamin ist, ist das Wohlfühlhormon Serotonin meist nicht weit. Denn während Dopamin eine
30 anregende Wirkung hat, ist sein Gegenspieler Serotonin eher beruhigend, macht zufrieden und trägt zum angenehmen Körpergefühl nach einer Trainingseinheit bei. „Dopamin wird natürlich auch ausgeschüttet, wenn man seiner gewohnten Sportart nachgeht“, so Steinegger. Wenn man jedoch etwas Neues lernt, ergeben sich neue Möglichkeiten für Erfolgs-
35 erlebnisse. „Darum ist Neues ein regelrechter Trigger für das Glückshormon.“ Oder ohne Chemie erklärt: Darum machen neue Bewegungsformen oft unheimlich viel Spaß.

(5) Versucht man sich in einer neuen Sportart, aktiviert man meist auch Muskeln, von deren Existenz man gar nichts wusste. Das tut dem
40 Körper gut, denn indem wir ihn für einmal anderen Reizen aussetzen, halten wir die Muskulatur in Schwung.

(6) Aber kann es nicht auch gefährlich sein, im fortgeschrittenen Alter etwas Neues zu probieren? „Auf dem Sofa zu sitzen und nichts zu tun, ist sicher gefährlicher“, so Steinegger. Zumindest, wenn man die Kosten im
45 Gesundheitswesen als Maßstab für risikoreiches Verhalten nehme: Inaktivität verursache mehr als doppelt so viele Kosten wie Aktivität. „Einzig bei Sportarten mit hoher Geschwindigkeit wie etwa Skifahren oder auch E-Bike-Fahren sollte man aufpassen – je höher das Tempo, desto größer das Verletzungspotenzial.“ Er würde dies älteren
50 Generationen auf keinen Fall verbieten wollen, aber hier sei es sicher wichtig, langsam zu beginnen und allenfalls Unterricht zu nehmen.

(7) Schließlich unterstreicht Steinegger die positiven Auswirkungen auf das Sozialleben, die neue Sportarten mit sich bringen können: „Nichts ist so verbindend wie gemeinsame Erlebnisse.“ 16 schließe man mit
55 einer neuen Sportart oft auch neue Freundschaften. „Dies kann sehr bereichernd sein, weil man mit einem neuen Hobby zuweilen auch mit ganz anderen Menschen in Kontakt kommt – aus verschiedenen Generationen, mit unterschiedlichem Bildungsniveau oder mit einer ganz anderen Herkunft.“

Neue Zürcher Zeitung am Sonntag, 19 februari 2023