

- spezielles Rücken-Yoga
- Herz-Yoga
- Hormon-Yoga
- Faszien-Yoga
- Senioren-Yoga
- Yoga-Einzelstunden auf Anfrage



karuna yoga

Claudia Maria Schnitzer
zertifizierte Yogalehrerin

Friedrich-Ebert-Str. 3
83059 Kolbermoor
Tel. 08031-95700
Mobil: 0172-2813891

Länger jung bleiben durch körperliche Fitness

Warum fühlen sich viele Menschen der älteren Generation heute jünger als früher? Dieser Frage ging ein Forscherteam aus Finnland nach und untersuchte Menschen im Alter zwischen 75 bis 80 Jahren hinsichtlich ihrer Muskelstärke, ihrer Gehgeschwindigkeit und ihrer Reaktionsgeschwindigkeit.

Das Besondere daran: Die erste Gruppe der Studienteilnehmer war zwischen 1910 und 1914 geboren und die zweite zwischen 1938 und 1943. Mit dieser zeitversetzten Untersuchung wollten die Wissenschaftler Auskunft darüber erhalten, ob die körperliche und mentale Fitness der früheren 75- bis 80-jährigen gegebenenfalls schlechter war als die der heutigen 75- bis 80-jährigen.

Auf den ersten Blick bereits zeigte sich dabei, dass der Fitnessgrad der Senioren in der heutigen Zeit eindeutig höher eingestuft werden kann als in den 1980ern. Die gemessenen Werte der heutigen Seniorengruppe fielen eindeutig besser aus, das heißt, sie konnten ein durchschnittlich höheres Gehtempo halten, hatten einen kräftigeren Griff, zeigten eine bessere Muskelkraft und dominierten durch ein höheres Lungenvolumen.

Zurückzuführen sind diese Ergebnisse wohl zum einen auf die besseren Lebensumstände der heutigen Zeit. Dazu gehört beispielsweise der Umstand, dass heute ein gesünderer Lebensstil geführt wird, in dem einer ausgewogenen Ernährung und der sportlichen Aktivität mehr Raum gegeben werden kann.

Auf diese Weise erreichen die Menschen heute bekanntlich nicht nur ein höheres Lebensalter, sondern könnten die höheren Lebensjahre auch in einer besseren körperlichen Verfassung bestreiten als die Menschen vor 30 bis 40 Jahren. Andere positive Verbesserungen im Gesundheitswesen, im beruflichen Umfeld oder bereits in der Bildung würden außerdem zu dieser Entwicklung beitragen, so die Wissenschaftler.

Wer also von mehr gesunden Lebensjahren profitieren möchte, dem ist insbesondere anzuraten, auf eine regelmäßige sportliche beziehungsweise körperliche Aktivität zu achten, für die es übrigens nie zu spät ist.

Koivunen, K. et al.:

Cohort differences in maximal physical performance: a comparison of 75- and 80-year-old men and women born 28 years apart

The Journals of Gerontology 9/2020

Zurück zur Übersicht