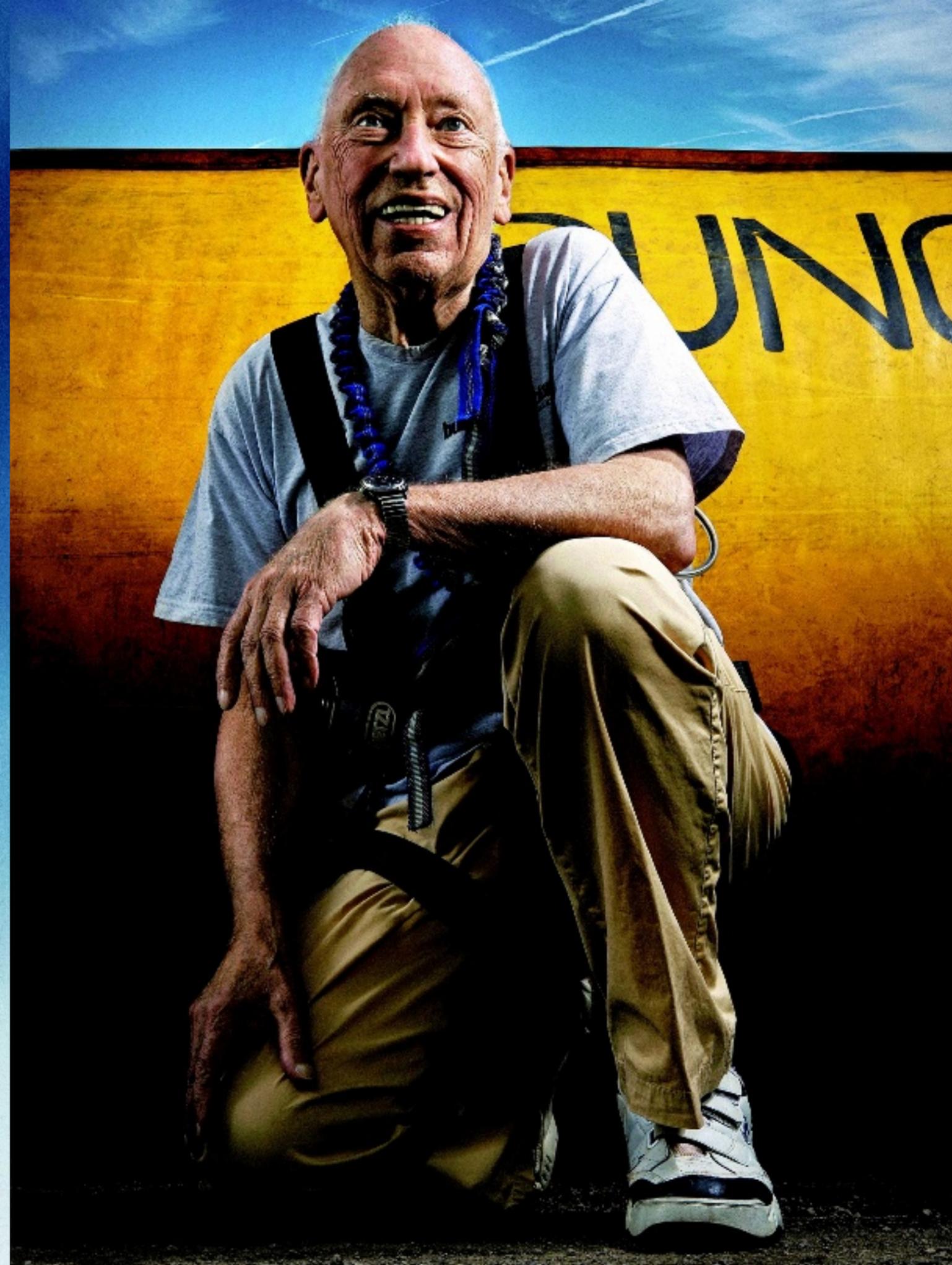


REIFE LEISTUNG

Auch der betagte Körper kann Erstaunliches vollbringen. Das zeigen die Bilder des Fotografen Karsten Thormaehlen, der Bungee-Springer, Drachenflieger, Motorradfahrer und andere **fitte Menschen** im Rentenalter porträtiert hat



Helmut Wirz, 85, Bungee-Springer
Schon 86 Mal hat sich der Dortmunder in den Abgrund gestürzt. Wirz, ehemals Apotheker, steht als ältester Bungee-Springer der Welt im „Guinnessbuch der Rekorde“





Willi Simon, 76, Rettungsschwimmer
Tieftauchen, Streckentauchen, Verletzte bergen: kein Problem für den ältesten aktiven Rettungsschwimmer in Rheinland-Pfalz. Regelmäßig überwacht und betreut er Kindergruppen in Idar-Oberstein

VIEL ZU FRÜH,
UM JETZT SCHON
AUFZUHÖREN



Connie Beavers, 72, Motorradrennfahrerin
Die Unternehmerin aus Los Angeles bringt ihre Maschine kurzzeitig auf bis zu 366 km/h. Derzeit entwickelt sie ein Motorrad, mit dem sie den Geschwindigkeitsrekord für Zweiräder brechen will

Franz-Josef Schmitz, 86, Bogenschütze

„Das Schönste ist, dass bei diesem Sport Jung und Alt miteinander üben und sich messen“, sagt der ehemalige Abteilungsleiter aus Neheim bei Arnberg. Bis in die 90er Jahre belegte er regelmäßig einen der ersten drei Plätze bei den nordrhein-westfälischen Landesmeisterschaften im Bogenschießen



IMALTER RICHTIG GAS GEBEN

Fred Rompelberg, 64, Rennradfahrer

Der niederländische Ex-Radsportprofi stellte fast ein Dutzend Weltrekorde in Steherrennen auf, trainiert heute auf Mallorca ambitionierte Amateure und treibt sie zu Höchstleistungen in den Bergen an



Hans Herrmann, 82, Rennfahrer
In einem Alter, in dem andere den Führerschein abgegeben haben, fährt der ehemalige Unternehmer aus Stuttgart noch immer in historischen Flitzern Rennen



DEN JUNGEN ZEIGEN, WIE ES GEHT

Nick Bollettieri, 78, Tennistrainer
Ein Ass auf dem Tennisplatz: Einst formte der Amerikaner Weltstars wie Andre Agassi und Monica Seles, jetzt trainiert er in Florida Talente mit zahlungskräftigen Eltern



MIT SPASS AM BALL BLEIBEN

**Ken Mink, 74,
Basketballer**
Leidenschaftlich
unterm Korb: Mink,
früher Journalist,
spielt als Forward
im Team des Roane-
State-College im
US-Bundesstaat
Tennessee und
ist damit ältester
College-Basket-
ballspieler seines
Landes



Heidi Biebl, 69, Skifahrerin

Sie ist auch heute
noch auf der Piste
eine Könnlerin, trai-
nierte lange Kinder
und Jugendliche
in der eigenen
Skischule. Vor 50
Jahren holte die
Oberstaufenerin bei
den Olympischen
Winterspielen die
Goldmedaille im
Abfahrtslauf



DEMALTAG MEHR GEWICHT GEBEN

Karl Heinz Oberwinster, 71, Bodybuilder
Der pensionierte Postbeamte aus Oberhausen trainiert fast täglich in der Muckibude. Mit seinen Kraftpaketen beeindruckte er das Publikum und die Juroren bei der Deutschen Senioren-Meisterschaft im Bodybuilding



Schwester Madonna Buder, 79, Triathletin
Mehr als 325 Mal nahm die katholische Nonne aus den USA an einem Triathlon teil und war mit 76 Jahren die älteste Frau aller Zeiten, die einen Ironman-Wettbewerb bis zum Ende durchstand

te. Und wer genau hinguckt, findet womöglich auch in der eigenen Nachbarschaft einen Senior oder eine Seniorin in Bestform. Keinen Guinness-Rekordhalter und keinen Prominenten, aber einen, der mit einem alten Körper Beeindruckendes leistet.

Wie Helga Winger. Die 72-Jährige aus der Stadt Waltrop im nördlichen Ruhrgebiet schwitzt nicht nur zwei- bis dreimal pro Woche im Fitnessstudio, fährt Ski und segelt – regelmäßig kommt auch ein Gerät zum Einsatz, das sie in der Garage neben dem Haus verstaut hat: ihr Drachen. Mit dem Hängegleiter im Gepäck fährt sie, so oft es geht, nach Lanzarote, steigt dort hoch hinauf in den Himmel und schwebt über die Kanarische Insel. „Dann bin ich selig“, schwärmt sie, „es gibt nichts Schöneres.“

Ein anderes Beispiel: Horst Preisler, 74. Der drahtige Hamburger läuft Marathon und kann nicht genug davon kriegen. Alle paar Tage bestreitet er die 42-Kilometer-Strecke, irgendwo im Lande oder in der übrigen Welt. Sage und schreibe über 1660 Mal hat er sich bislang einem solchen Wettbewerb gestellt, insgesamt auf diese Weise mehrmals die Erde umrundet. „Ich wäre sonst garantiert herzkrank“, sagt er, „ich laufe dem Infarkt davon.“ Außerdem gefällt ihm das Drumherum. „Jeder Lauf ist eine Begegnung mit einer Landschaft und deren Menschen, jeder Lauf ist ein Treffen von Freunden.“

Ob Radfahren oder Schwimmen, Motorradrennen oder Florettfechten, Karate oder Bodybuilding – kaum eine Disziplin gibt es, in der Alte nicht inzwischen kräftig mitmischen. Im vergangenen September kamen fast 2000 Sportive zu den Europäischen Seniorenspielen, die im niederländischen Städtchen Middelburg Premiere feierten. Silberhaarige Damen und kahlköpfige Herren wetteiferten dort in 22 Disziplinen um Medaillen, selbst ein 100-jähriger Tennisspieler war dabei.

Längst werden die Superfitten nicht mehr allein von Zuschauern



Horst Preisler, 74, Marathonläufer
Zu Schulzeiten war er „sportlich eine Null“, heute läuft der fünffache Großvater regelmäßig Marathons. Vier bis fünf Paar Schuhe verschleißt der ehemalige Industriekaufmann pro Jahr

und Enkeln bewundert. Sie sind die Helden von Anti-Aging-Gurus, die in ihnen den Beweis sehen, dass alles möglich ist. Gesund essen, nicht rauchen, ein paar gute Pillen, und Sport, Sport, Sport – schon sind sie besiegt, die Gesetze der Biologie.

Ist es tatsächlich so einfach? „Generell gilt, dass auch der 80-jährige Organismus zu Sport und – wenn er früh trainiert wurde – sogar zu Leistungssport fähig ist und ihn aushält“, erklärt Professor Heinz Mechling, Leiter des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Aber deshalb taugt längst noch nicht jeder zum Methusalem-Athleten. Wie leistungsfähig jemand noch spät im Leben sein kann, hängt von der Lebensweise, aber auch von der genetischen

VIELES HÄNGT AB VON DER GENETISCHEN MITGIFT

Mitgift ab. Helga Winger und Horst Preisler etwa hatten gute Chancen, die sie genutzt haben.

Die meisten Altersgenossen wollen gar nicht so viel. Und für ihre Bedürfnisse ist der Aufwand geringer. Schon regelmäßiges Wandern, Tanzen oder Schwimmen hält den Körper länger gesund. Muskeltraining, das auch für Senioren immer öfter angeboten wird, schützt das Skelett. Und selbst der regelmäßige Spaziergang oder einfache Gymnastik bewirken einiges. „Es ist nachgewiesen, dass ausreichende Bewegung und richtiges Training unsere Abwehrkräfte gegen Krankheiten stärken“, sagt Mechling. Darüber hinaus wird der Geist belebt. Gedächtnis und Reaktionsfähigkeit verbessern sich, das Denken wird klarer. Selbst Behinderte und Demenzkranke können profitieren.

Allerdings gilt keineswegs: Je höher die sportliche Aktivität, desto größer und anhaltender auch die gesundheitlichen Effekte. Im Gegenteil: Wer zu viel Gas gibt, schadet sich eher. „Ein trainingsbedingter Mehrverbrauch von über 2000 bis 3000 Kilokalorien pro Woche hat sich in Studien als abträglich, krankheitsfördernd, ja sogar Lebenszeit verkürzend erwiesen“, warnt Experte Mechling, „das gilt für Jung und erst recht für Alt.“ Manch ein Hochleistungsgroßvater zahlt also einen hohen Preis für seine Pokale.

Die Passionierten allerdings kümmern solche Bedenken wenig. Oft haben sie einfach nur ein Hobby gesucht, waren es leid, schlaff rumzuhängen, immer nur Fernsehen zu gucken oder Kreuzworträtsel zu lösen. Sie suchten Zerstreuung, Lebensinhalt, Spaß und Anerkennung. Auch wenn das dann nicht ewig gehen sollte. „Ich freue mich, dass mir mein Sport mehr lebendige Jahre schenkt“, sagt der Hamburger Marathon-Oldie Horst Preisler, „es müssen dann ja gar nicht unbedingt mehr Lebensjahre sein.“

Horst Güntheroth

Kostenloser Download im iPhone App Store



Machen Sie Ihrem iPhone eine Freude.

Mit der kostenlosen BRIGITTE.de App immer alles dabei: Informationen rund um Mode, Figur, Beauty und Trends – jederzeit und überall. Ab sofort im iPhone App Store.

Mehr Infos zur App unter www.BRIGITTE.de/app

