

Nam, tetum nos inverchiciu Lor sin nectia
pelit alis et fuga. Nem eos repra sed
moluptae verit que ex et facerio nsequunt
omnis pro optat lanis delent volupta
soluptaturSoluptas san

DAS ALTER IST NUR EINE ZAHL

Mastersathleten erzielen auch mit 70, 80 oder 90 Jahren noch erstaunliche Leistungen. Sie beweisen eindrucksvoll, dass der Alterungsprozess verlangsamt und Krankheiten vorgebeugt werden kann. Ein mächtiges Werkzeug ist dabei die Epigenetik.

Von Christoph Cöln/Fotos: Miguel Brusch

Über dem Leichtathletikstadion von Bayer Dormagen hängt der Himmel wie ein feuchtnasser Lappen. Es ist Mitte Mai, aber der Frühling fühlt sich nach Winter an. Herbert E. Müller zieht seine Trainingsjacke aus, dann sprintet er die ockerfarbene Tartanbahn entlang, biegt lautlos in die Kurve ein, erhöht auf den letzten Metern das Tempo. Als er die 200-Meter-Marke überquert, drückt Müller auf seine schwarze Sportuhr und stoppt die Zeit: 44,8 Sekunden.

„Nicht schlecht“, sagt er. Aber das war nur die Aufwärmrunde. Müller zählt zu Deutschlands besten Mastersathleten. Der 90-jährige Laufspezialist hat sich in seiner langen Karriere etliche Male in den Rekordbüchern verewigt. 31 seiner Bestzeiten haben immer noch Bestand, darunter deutsche, Europa- und Weltrekorde. Allein in seiner aktuellen Altersklasse M90, in der er seit dem vergangenen Jahr startet, hat er elf Rekorde gesammelt. Über die 400-Meter-Strecke stellte er eine neue deutsche Bestleistung auf und verbesserte die bisherige Marke um fast sechs Sekunden; der alte Rekord stammte noch aus dem Jahr 2002. Müller verschiebt die Grenzen des Machbaren. „Verrückt“, sagt er selbst über sich.

Der hagere, fein geschnittene Mann aus dem rheinischen Grevembroich läuft die 200 Meter in 38,42 Sekunden. Klingt erst mal nicht schnell. Den Weltrekord bei den unter-35-jährigen hält der Jamaikaner Usain Bolt mit 19,19 Sekunden. Allerdings war Müller fast viermal so alt wie Bolt, als er seine Bestzeit aufstellte. Während der damals 23-jährige Sprint-Superstar auf dem Höhepunkt seiner physiologischen Leistungsfähigkeit war, als er den Rekord in Stein meißelte, kämpfte der fast 90-jährige Müller nicht nur gegen die Uhr, sondern auch gegen den körperlichen Verfall. Den gilt es für Müller möglichst aufzuhalten. „Ich laufe im Grunde ja nur noch gegen die biologische Uhr.“ Das tut er äußerst erfolgreich. Um Müllers 200-Meter-Leistung adäquat einzuschätzen zu können, lohnt sich ein Altersklassen übergreifender Vergleich

nach einem speziellen, vom Weltverband der Mastersathleten WMA entwickelten Verfahren. Demnach wäre Müller nur zwei Zehntel langsamer gewesen als Bolt. Zwar sind solche altersbereinigten Vergleiche hypothetischer Natur, sie geben aber einen Hinweis darauf, in welche leistungssportlichen Dimensionen der 90-Jährige vorstößt. „Das ist Neuland, das ich betrete“, sagt er.

Das Training fängt im Hausflur an

Müller hat einen eng getakteten Trainingsplan, vier- bis fünfmal pro Woche geht er Laufen, macht Gymnastik oder Aqua Jogging. Wenn Müller in seinem modernen Mehrfamilienhaus in Grevembroich, wo er mit seiner Frau in der dritten Etage wohnt, vor der Wahl steht, die Treppe oder den Aufzug zu nehmen, nimmt er die Treppe. „Selbstverständlich!“, sagt er. „Bei mir fängt das Training schon im Hausflur an.“ Dazu kommen regelmäßige Wettkämpfe, er reist ins In- und Ausland und steht bei allen großen Events am Start. Derzeit hat die Corona-Krise seinen Wettkampfkalender ausgedünnt, das ist für ihn aber kein Grund, stillzustehen, die nächsten Rekordversuche hat er schon in Planung. Auf der Bahn in Dormagen drückt er kurz auf seine Uhr, schüttelt die Beine aus und sagt: „Komm! Lass uns noch ne Runde laufen.“ Mastersathleten wie Müller verfügen über ein ausgeprägtes Durchhaltevermögen, große Wettkampferfahrung und eine besondere Beziehung zu ihrem Körper. Sie wissen genau, wie sie trainieren müssen, wie sie sich bewegen und wie viel sie sich zumuten können. Dabei legen sie nicht selten den gleichen Ehrgeiz an den Tag wie wesentlich jüngere Athleten. Wer einmal erlebt hat, wie Müller bei einer Deutschen Meisterschaft von den Anfeuerungsrufen des Publikums durchs Stadion getragen wird, kann nur staunen über die überragende körperliche und mentale Verfassung des 90-jährigen Seniors. Alter, das beweisen hochbetagte Mastersathleten immer wieder, ist nur eine Zahl. Entscheidend ist, was man aus seinen Anlagen macht.

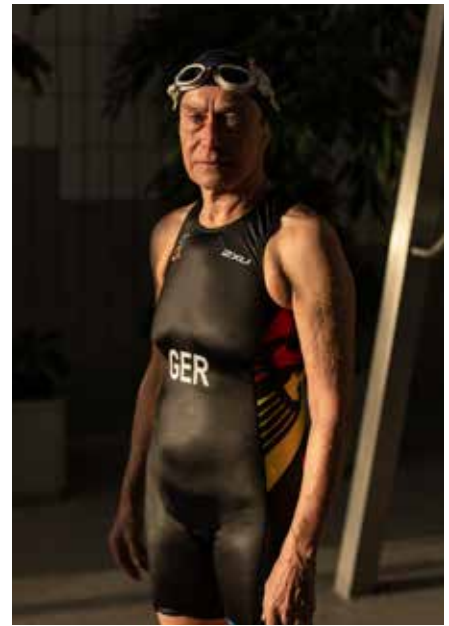
Epidemiologen gehen davon aus, dass das Leistungsvermögen, aber auch die Entstehung von Krankheiten mehr oder weniger zu 50 Prozent von der Genetik bestimmt wird. Die anderen 50 Prozent lassen sich beeinflussen. Hierbei spielt die individuelle Lebensführung eine gewichtige Rolle. Ernährung, soziale Verhältnisse, Partnerschaft und das richtige Maß an Bewegung. Gerade Ausdauersportler wie Läufer oder Triathleten leiden im Alter seltener an Gebrechlichkeit und schweren Krankheiten, sie senken nachweislich ihr Risiko von Herzkreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depressionen, Übergewicht und Demenz, um nur einige der häufigsten Plagen im Alter zu nennen.



Ab afsdffkasöflkj aksjflkasjdfllkösajöflkjasöfljff jaöl adsljfk alkj fölaksjöfölajs- följasölkfjalskfjlas kjflkjldkfjask asdfahsfha sfhasfhasfh ashfkajhfkashf asdfa lskj filka sjflkajsflkjaslkfjalskfjalkjflk aj sflk ajsljkalkf jalkjflkblich.

vergleichbar mit den Werten 50-jähriger Athleten ist. Die Ärzte, die sie an der Berliner Charité regelmäßig untersuchen, bescheinigten Stettner erst kürzlich wieder ein außergewöhnliches Leistungsvermögen. In der internationalen Trainingsgruppe, mit der sie trainiert, sind die meisten um die 35, also gerade mal halb so alt wie sie selbst. „Ich musste Inge noch nie motivieren, nicht ein einziges Mal“, sagt ihr Ausdauercoach Matthias Fesel.

„Sie geht immer an die Grenze, bei jedem Training. Sie mag das einfach.“ Der 46-jährige Triathlonspezialist bezeichnet die Masterssportlerin als „Vorbild für alle Athleten bei uns“. Das schönste Kompliment erhält Stettner von ihrem Sohn Wanja. Der steht an der Trainingsstrecke im Grunewald und schaut dabei zu, wie seine Mutter mit großer Konstanz und in körperlicher Bestform ihr Rennen absolviert. „Wenn ich sie so sehe, könnte man glauben, da läuft eine junge Frau.“ Dann hält er kurz inne und sagt: „Das macht mich schon stolz.“



Inge Stettner ist bis auf einen Schnupfen nie ernsthaft krank. Die 72-Jährige spult auf dem Kronprinzessinnenweg im Berliner Grunewald Kilometer um Kilometer ab. Erst auf dem Rad, dann zu Fuß. Im Ohr trägt sie Kopfhörer, auf denen harte elektronische Musik läuft. 180 Beats pro Minute, mindestens. „Sonst laufe ich doch nicht“, sagt Stettner und lacht. Die Berlinerin vom Triathlonclub Potsdam ist hart im Nehmen, sie trainiert trotz ihres Alters wie ein Leistungssportler, morgens um sechs geht sie zum Schwimmen, vormittags dann eine Ausdauereinheit, nachmittags Krafttraining. Sie experimentiert mit ihrer Ernährung, lässt sich sportwissenschaftlich betreuen und beschäftigt zwei persönliche Coaches, die sie aus eigener Tasche bezahlt. Einen Sponsor hat sie nicht. „Die Unternehmen sind an alten Leuten nicht interessiert“, sagt sie. Dabei läuft Stettner in ihrer Altersklasse in der Weltspitze, sie steht auf der Triathlon-Mitteldistanz regelmäßig auf dem Treppchen und reüssiert bei internationalen Wettbewerben. Dabei zeigt die 72-Jährige, die erst mit Mitte 50 mit dem Leistungssport begann, über welches Potenzial der alternde Körper verfügt. Durch ihr jahrelanges Training im Hochfrequenzbereich hat Stettner inzwischen einen VO_{2max} -Wert erreicht, der in etwa

Sein Leben ist der Sport

Ihre erstaunliche Fitness führt Stettner auch auf das regelmäßige Krafttraining zurück, das sie macht. „Meine ganze Körperhaltung hat sich dadurch verbessert“, sagt sie. Und damit auch die Effizienz ihrer Bewegungen beim Laufen, auf dem Rad, und im Wasser. Krafttraining gilt neben der Ausdauerbelastung als eine von zwei Grundsäulen der Fitness im Alter. Durch die biologischen Alterungsprozesse werden die Muskeln kleiner, schwächer und langsamer. So verlieren 75-Jährige zwischen 0,5 Prozent und ein Prozent ihrer Muskelmasse pro Jahr und zwischen 2,5 und vier Prozent ihrer Kraft. Diese Abnahme der Muskelkraft erhöht nicht nur das Sturzrisiko, sie ist auch die Ursache fortschreitender

Gebrechlichkeit und senkt damit die durchschnittliche Lebenserwartung. Allerdings hält der Mensch ein mächtiges Werkzeug gegen den körperlichen Verfall in der Hand: die Epigenese. Der Begriff bezeichnet die Herausbildung und Vererbung von nicht in den Genen festgelegten Eigenschaften. „Es gibt Studienbefunde, die darauf hinweisen, dass regelmäßiges Krafttraining Einfluss auf die DNA-Methylierung hat“, sagt der Molekularbiologe und Sportwissenschaftler Henning Wackerhage von der TU München. „Das heißt, es kann zu einer chemischen Abänderung an den Grundbausteinen der Erbsubstanz einer Zelle kommen – man nennt dieses Phänomen muscle memory, also das Muskelgedächtnis. Der Muskel merkt sich, wenn man ihn trainiert, und er passt sich in der Folge immer schneller an.“ So könnte der Mensch durch einen aktiven Lebensstil die Programmierung seiner Gene positiv beeinflussen, seine Leistungsfähigkeit steigern und Krankheitsfaktoren ausschalten oder mindern. Dass er auf seine Lebenserwartung begünstigend einwirken kann, daran glaubt auch Gerhard Müller. Der drahtige, freundlich dreinblickende Multisportler befindet sich immer zwischen zwei Wettkämpfen. Er rast von einem Spiel zum nächsten, von einer Startlinie zur anderen, und er lässt dabei kaum eine Sportart aus. Mehr als 400 Triathlons hat der 75-jährige Erlanger schon absolviert. Er finishte 52 Marathons, beendete 43 Duathlons und legte 82-mal das Sportabzeichen ab. Dazu kommen 1615 Handballspiele, fast 1000 Fußballpartien, 888 Bowlingduelle und, und, und. Sein Leben ist der Sport. Und das macht ihm einen

Heidenspaß. Manchmal sprintet er in seinem Haus die Treppen über drei Etagen hoch, oben angekommen, macht er einen Spagat, und rennt dann wieder runter. Einfach so. „Ich möchte gern 120 werden“, sagt er. „Und mit 100 den letzten Triathlon machen.“

Müllers Erfolgsrezept ist simpel. Eine ausgeglichene Lebensführung, gesunde Ernährung, gute Gene und Neugier. Vor allem aber: sportlich bleiben. „Du musst Sport treiben – vielleicht nicht so übertrieben wie ich – aber immer in Bewegung bleiben, Krafttraining machen, die Muskulatur trainieren.“ Deswegen verbringt Müller viel Zeit draußen, aber auch in seinem Keller, wo er einen Fitnessraum hat. Sein Zielstrich ist die 120 und er vertraut fest darauf, dass der Herrgott einen Sinn fürs FairPlay besitzt. „Wenn ich jetzt sterben würde“, sagt er, „bei alledem, was ich mache, was ich schon alles gemacht habe, das wäre wirklich eine Enttäuschung.“ Bei dem Gedanken verfinstert sich seine Miene. „Da käme ich mir schon ein bisschen verkohlt vor.“



Christoph Cöln

Reife Leistung. Mit Sport dem Alter trotzen.

riva Verlag, ISBN: 978-3-7423-1111-5

Preis: 22,00 Euro, 208 Seiten

Anzeige

14. Müggelsee-Halbmarathon

18. Oktober 2020

- Genießen Sie die einzigartige Landschaft rund um den Müggelsee im Berliner Südosten. Laufen Sie durch den historischen Spreetunnel und verbringen Sie einen sportlichen Herbsttag in Köpenick.
- **Strecken:** Halbmarathon, 10 und 5 Kilometer
Erster Start: 10.00 Uhr
Startort: „Hotel Müggelsee Berlin“
Müggelheimer Damm 145, 12559 Berlin
- **Anmeldung** und alle Infos zum Lauf finden Sie unter www.mueggelsee-halbmarathon.de
- **NEU:** Schiffs-Shuttle von Friedrichshagen zum Start



LAUFZEIT

EINFACH. BESSER. LAUFEN.

Seegeraktiv

Anzeige

GREIF

Trainingspläne

Marathon Halbmarathon Fitness

Wir wecken den Sieger in dir!

Greif-Club-Trainingspläne gibt es für jede Leistungsklasse 4 Wochen kostenlos zur Probe bei

www.greif.de



Jetzt **Greif-Trainingsplan** bestellen und **€ 15,- sparen!**
(Gutscheincode: CLUB19)
www.greif.de/trainingsplan-bestellung.html