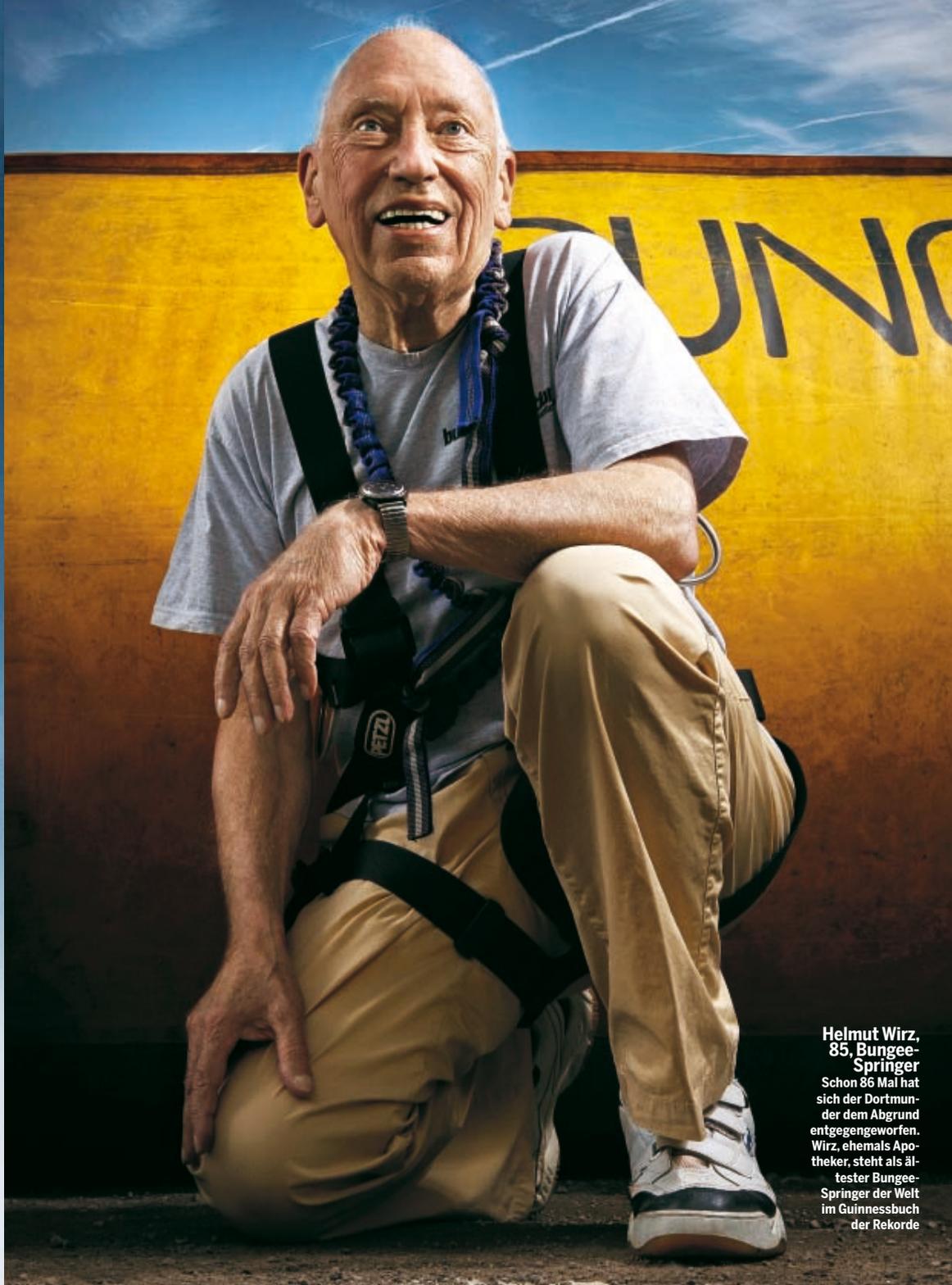


REIFE LEIS- TUNG

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 dem Abgrund entgegengeworfen. 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

IM ALTER
NOCH MAL
GAS GEBEN



Connie Beavers, 72, Motorrad-Rennfahrerin
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



SPORT UND
SPASS – EIN
LEBEN LANG

Fred Rompelberg, 64, Rennradfahrer
Der niederländische Ex-Radsportprofi 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 abgeben haben, fährt der ehemalige Unternehmer aus Stuttgart noch immer in historischen Flitzern Rennen



LEIDENSCHAFT OHNE GRENZEN

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 DEM ELAN
DER GANZ
JUNGEN

**Ken Mink, 74,
Basketballer**
Mit Leidenschaft
unterm Korb: Mink,
früher Journalist,
spielt als Forward im
Team der Roane State
Universität im
US-Bundesstaat
Tennessee und gilt
besonders als siche-
rer Freiwurfschütze



**Heidi Biebl, 69,
Skilehrerin**

Sie ist von morgens
bis abends auf der
Piste, trainiert Kin-
der und Jugendliche
in der eigenen Ski-
schule. Vor 50 Jahren
hat die Ober-
staufenerin bei den
Olympischen Winter-
spielen die Gold-
medaille im
Abfahrtslauf geholt



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 Seniorenmeisterschaft 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



NOCH
EINMAL HOCH
HINAUS

**Helga Winger, 72,
Drachenfiegerin**
So oft wie möglich geht die Rentnerin aus Waltrup mit ihrem Hängegleiter in die Luft. Sie errang den Titel einer Senioren-Europameisterin im Drachenspringen. „Das war allerdings nicht schwierig“, sagt sie, „als einzige Frau unter 94 Männern“

Das Gebiss bleibt drin, sitzt bombenfest. Das Hörgerät aber nimmt er lieber aus dem Ohr. Dann lächelt der Mann mit dem spärlichen grauen Haar und stürzt sich kopfüber in die Tiefe. Fällt ins Bodenlose. 70 Meter weit – bis das Gummiseil ihn bremst. Er baumelt, schwingt auf und nieder.

Helmut Wirz ist 85 Jahre alt und leidenschaftlicher Bungee-Springer. 86 Mal hat sich der Dortmunder inzwischen von Brücken, Plattformen und Türmen aus dem Abgrund entgegengeworfen, das erste Mal vor elf Jahren während einer Reise nach Neuseeland. Er wollte das immer mal ausprobieren. „Aber es war so wunderschön“, sagt er. „Ich wusste sofort: Das will ich wieder machen.“

Angst habe er schon lange nicht mehr vor dem Springen, sagt der pensionierte Apotheker. Und die Gesundheit? Auch kein Problem. Gewiss, im Inland müsse er jedes Mal ein Attest vom Arzt vorlegen, der jedoch habe keinerlei Einwände, und im Ausland gehe es auch ohne. Aber die Knochen? Alles gut, versichert er. Einmal, vor ein paar Jahren, sei er sogar mit einem Hexenschuss gesprungen. Er habe sich raufgequält auf die Plattform, aber hinterher war der Schmerz wie weggeblasen.

Häufig trifft der Senior auf Menschen, die kaum fassen können, was er da tut mit seinen 85 Jahren. Die ihn abhalten wollen vom Sprung. Doch er winkt ab, genießt die Aufmerksamkeit und den Beifall der Zuschauer. Inzwischen ist er ein kleiner Star, steht als ältester Bungee-Springer im Guinnessbuch der Rekorde, wird eingeladen zu Firmenjubiläen und Fernsehshows. Natürlich hat er dann Autogrammkarten dabei. „Somit vorher unterschrieben, damit ich sie schneller verteilen kann.“

Hochbetagt und fit – Altbundespräsident Richard von Weizsäcker, 89, hat der ganzen Republik gezeigt, was alles geht. Noch mit 83 erkämpfte sein zehntes goldenes Sportabzeichen, für das er

schwamm, sprang und spurtete. 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: ihren 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 Seniorensportspielen, 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.



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

Längst werden die Superfitten nicht mehr allein von Freunden 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 Mitgift ab. Frau Winger und Herr Preisler hatten gute Chancen, die sie genutzt haben. Die meisten Altersgenossen wollen natürlich gar nicht so viel.

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 Hochleistungsgrandvater 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.“

VIELES
 HÄNG AB
 VON DER
 GENETISCHEN
 MITGIFT