

2/210mm

Milchprodukte liefern wichtige Nährstoffe für die Fitness

## Best Ager: Bewegung und Ernährung müssen stimmen

**Über 55 und sportlich aktiv? Aber ja, denn Sport stärkt Knochen und Muskulatur, verbessert die Trittsicherheit und trainiert den Gleichgewichtssinn. Außerdem fördert Bewegung soziale Kontakte, schafft Erfolgserlebnisse und verbessert die Lebensqualität. In Kombination mit einer mineralstoffreichen Ernährung mit Milchprodukten steht der Fitness bis ins hohe Alter nichts mehr im Wege.**

Wer mit über 55 wieder in den Sport einsteigt, sollte sich zunächst die richtige Sportart aussuchen. Sportarten, bei denen Schnelligkeit gefordert ist und die mit starken Belastungen einhergehen, eignen sich eher für jüngere und gut durchtrainierte Menschen. Wer längere Zeit wenig oder keinen Sport gemacht hat, sollte sich zunächst einen gewissen Fitnessgrad antrainieren. Sportmediziner empfehlen Sportarten, die ein Ausdauertraining ermöglichen und gelenkschonend sind. Schwimmen, Radfahren oder Wandern sind bei den meisten vom Bewegungsablauf bereits biografisch verankert oder knüpfen da-

ran an. Zusätzlich können durch gezieltes Krafttraining bestimmte Muskelpartien gestärkt werden.

Außerdem sollte der Körper gut mit wertvollen Mineralstoffen versorgt sein, sonst drohen Muskelkrämpfe. Die Muskulatur braucht ständig Eiweiß und Magnesium, das reichlich in Milchprodukten enthalten ist. Milch liefert zugleich Kalzium, das hilft, die Knochendichte bis ins hohe Alter zu erhalten. Daher sind Milch und Milchprodukte gerade für Menschen jenseits der 55 wichtig. Als Faustregel gilt: Täglich drei Portionen Milchprodukte, z.B. ein Glas Milch, ein Becher Joghurt und zwei Scheiben Käse. Etwa 1.000 Milligramm Kalzium benötigt der Körper täglich. Wird diese Menge nicht über die Nahrung zugeführt, werden Depots wie zum Beispiel die Knochen geplündert, die dadurch brüchiger werden.

Weitere Infos zur Milch und leckere Rezepte gibt es unter [www.karlotta-unterwegs.de](http://www.karlotta-unterwegs.de), der Website der von der Europäischen Union geförderten Informationskampagne für Milch und Milchprodukte.



*Über 55 und sportlich aktiv? Kein Problem, wenn Bewegung und Ernährung stimmen. Milchprodukte liefern wichtige Nährstoffe für die Fitness. Leckere Rezepte und Tipps rund um Milch und Milchprodukte unter [www.karlotta-unterwegs.de](http://www.karlotta-unterwegs.de).*