

# tz macht den Generationen-Check

## Mit 72 noch fit für den Liga-Stress?



Sportmediziner und Leistungsanalytiker Prof. Dr. Martin Halle von der TU München  
Foto: Douby

**B**ayern und die Methusalem-Frage: Kann man mit 72 Jahren noch eine Profi-Fußballmannschaft trainieren? „Na klar“, sagt Professor Dr. Martin Halle, „zumindest wenn der Trainer Jupp Heynckes heißt. Er muss ja nicht mehr mit Lewandowski oder Müller über den Platz sprinten. Ob Heynckes die 100 Meter in 15 oder 20 Sekunden läuft, ist völlig wurscht. Er braucht eine gute Allgemeinfitness, muss sei-

nen Trainerstab perfekt organisieren können und ansonsten vor allem seine natürliche Autorität nutzen, die neben den Erfolgen ja auch ein Stück weit mit dem Alter zusammenhängt. Dann kann er das vermitteln, was die Mannschaft jetzt braucht: Erfahrung und vor allem Ruhe.“

Der Experte, der in der tz Bayerns Trainer-Methusalem analysiert, kennt sich aus mit sportlichen Herausforderungen und mit Leistungsfähigkeit. Halle (55) ist Kardiologe, preisgekrönter Professor an der Technischen Universität München und leitet deren renommiertes Zentrum für Prävention und Sportmedizin. Dort betreut Professor Halle auch Menschen jenseits der 70, die sogar noch Marathon laufen. Allerdings weiß er auch: „Das geht in einem solchen Alter nur, wenn man beinahe täglich trainiert, um in Form zu bleiben.“ Auf Jupp Heynckes scheint dies zu-

zutreffen, von sich selbst sagt er: „Ich fühle mich fit.“ Was aber unterscheidet ihn in Sachen Leistungsfähigkeit von den jüngeren Trainergenerationen der Nagelsmanns (30), Tuchels (44) und Klopps (50)? Die tz beleuchtet, wie sich Körper, Kreislauf und Kopf im Laufe des Lebens verändern.  
ANDREAS BEEZ



Fotos aus urheberrechtlichen Gründen entfernt

<b>30+</b> Julian Nagelsmann	<b>40+</b> Thomas Tuchel	<b>50+</b> Jürgen Klopp	<b>70+</b> Jupp Heynckes
---------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------

### Körper

### slauf

► Man mag es kaum glauben, aber selbst so ein junger Hupfer wie Julian Nagelsmann hat den Zenit seiner körperlichen Leistungsfähigkeit längst überschritten. „Mit etwa 20 Jahren ist man auf dem Höhepunkt“, weiß Prof. Halle, danach geht's nur noch bergab. Allerdings: „Mit 30 liegt man immer noch bei 95 Prozent. Da hat man in der Regel kein Problem, große Belastungen auszuhalten – auch nicht über einen längeren Zeitraum.“

► Man steht mitten im Leben, fühlt sich gut, kann mit Jüngeren prima mithalten. Aber gerade in der Mitte dieser Lebensdekade kommen oft die ersten gesundheitlichen Einschläge. „Um das 45. Lebensjahr herum verändert sich bei vielen Menschen etwas“, sagt Prof. Halle. „Sie spüren, dass ihre Fitness ein bisschen nachlässt. Sie müssen etwas länger trainieren, um dieselbe Form wie früher zu erreichen.“ Auch Gelenke und Muskeln tun jetzt schon mal öfter weh.

► Wenn jemand die Lebens-Schallmauer eines halben Jahrhunderts durchbrochen hat, wird er oft als „Mann in den besten Jahren“ verklärt. Fakt ist leider: In diesem Alter muss man einiges an Training investieren, um weiter mit der Form der vergangenen Dekade zu glänzen. „Gerade ab etwa 55 geht's darum, das gewohnte Fitnesslevel zu halten bzw. den Abbau zu verlangsamen. Die meisten Leute spüren jetzt, dass ihre Leistungsfähigkeit abnimmt“, so Halle.

► „In diesem Alter braucht der Körper zwar weniger Schlaf, aber längere Ruhe- und Regenerationsphasen“, erklärt Prof. Halle. „Stress setzt dem Körper mehr zu als in jüngeren Jahren. Um diesen bewältigen zu können, benötigt man unbedingt eine gute Allgemeinfitness. Dafür muss man mehr Trainingszeit investieren als früher.“ Gleichzeitig wird der Körper anfälliger, beispielsweise für typische Alterserkrankungen wie Herz-Kreislauf- oder Krebsleiden.

► Grundsätzlich gilt: Noch bis zum 25. Lebensjahr entwickelt ein Mensch seine Fähigkeiten sehr stark – insbesondere die körperlichen, beispielsweise die Muskelkraft, aber auch die Organfunktionen. Doch bereits ab dem 30. Lebensjahr

► „In diesem Alter sollte man sich mal beim Arzt durchchecken lassen“, rät Prof. Halle. Für viele Menschen ist das dann eine Premiere, denn sie haben vorher noch kaum etwas mit Vorsorge am Hut gehabt. Sie macht aber Sinn: Denn gerade Herzkreislauf-

► Ab dem 30. Lebensjahr sinkt die Ausdauerleistung pro Dekade um etwa 15 Prozent – das heißt: Die Generation 50 plus hat bereits etwa ein Drittel ihrer Grundkondition eingebüßt. Dazu kommt im Vergleich zu jüngeren Semestern ein deutlicher Verlust an

► Es wird zunehmend schwieriger, das persönliche Fitness- und Ausdauerlevel zu halten bzw. es nach Trainingspausen oder Krankheitsphasen wieder zu erreichen. Allerdings gilt auch: Wenn jemand viel Zeit und Energie in seinen Körper investiert, kann er lan-