

Editorial

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser

Es ist umstritten, ob die Aussage «no Sports» (auf Deutsch: Sport ist Mord) tatsächlich von Winston Churchill geprägt wurde. Es ist jedoch unumstritten, dass sich immer weniger ältere Leute an diese Empfehlung halten. An den Senioren-Orientierungslauf-Weltmeisterschaften (WMOC, World Masters Orienteering Championships) zum Beispiel gibt es eine Kategorie für Athleten 95-jährig und älter. Für viele Laufveranstaltungen ist das mittlere Teilnehmeralter eher über 50 als unter 50. Die Seniorensportler/-innen investieren oft mehr in ihren Sport als mancher junge Leistungssportler. Sie haben einen hohen Anspruch an ihren Körper. Sie sind oft exzellent informiert über Sport und Gesundheit. Und Seniorensportler sind ein ganz wichtiger Bestandteil für das Fortbestehen der Breiten- und Leistungssportkultur in der Schweiz. Sie sind oft die aktiven, zumeist ehrenamtlichen Träger in den Vereinen und Klubs.

Mit diesem Patientengut haben wir Sportmediziner im Alltag regelmässig zu tun. Es stellen sich andere Fragen als beim jugendlichen Sportler, die Risiken der Sportaktivität verlagern sich. Die vorliegende Ausgabe der Schweizer Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie möchte diesem Patientengut mit verschiedenen Artikeln begegnen. Lukas Trachsel und Matthias Wilhelm beschäftigen sich mit

dem Herz beim Seniorensportler und berichten über Benefit und Risiken: Sport ist eine effektive Therapie für das kardiovaskuläre Risikoprofil! Sarah Reinhard und Co-Autoren zeigen, dass sportliche Aktivität eine Prävention für Demenz ist, wobei noch unklar ist, welches Training hierzu am besten ist. German Clenin zeigt in seinem Beitrag exemplarisch anhand von Beispielen, was die Besonderheiten eines sportärztlichen Untersuchs beim Seniorensportler ist. Lukas Zahner und seine Gruppe zeigt, dass es im Alter nicht nur um Ausdauer geht. Auch das Krafttraining zählt! Norbert Suhm und Co-Autoren berichten über die aktuellen Guidelines bezüglich Osteoporose und Frakturrisiko. Auch hier: Sport schützt! Genau so wie beim Artikel von André Leumann, der verschiedene Aspekte von Sport im Zusammenhang mit Arthrose und prothetischer Versorgung beleuchtet: Regelmässige Sportaktivität führt zu besserer Funktion und besserer Patientenzufriedenheit.

Das Fazit ist also klar: Bleiben Sie aktiv! Treiben Sie Sport!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen fürs neue Jahr gute Gesundheit und viel Sport – anime sano in corpore sano!

André Leumann