



Geschäftsstelle: Telefon (040) 632 00 90
Fax (040) 632 00 928
E-Mail info@kreuzer-abteilung.org
Gründungsstraße 18
D-22309 Hamburg

KREUZER-ABTEILUNG
DES DEUTSCHEN SEGLER-VERBANDES E. V.

Sie haben den KA-FAX-SERVICE 040 - 63 27 38 73 unter der Endnummer 5527 angewählt bzw. das entsprechende Dokument unserer Web-Page www.kreuzer-abteilung.org

Fahrtsegeln im Rentenalter

© 2007 Kreuzer-Abteilung des Deutschen Segler-Verbandes

Aktualisierung: 20. November 2007

Fahrtsegeln im Rentenalter

Von Dr. med. Frank Praetorius

Bei diesem Thema dürfte die häufigste Frage die nach der Altersgrenze sein: Wann muss ich endgültig mit dem Fahrtsegeln aufhören, und wer bestimmt das? Bei kleinen Crews – Ehepaaren oder Freunden – kann die Frage dann konkret werden, wenn ein Partner "sich nicht mehr so fühlt", vielleicht einfach keinen Spaß mehr hat an den Belastungen durch Wetter und Boot, auch wenn keine manifeste Erkrankung vorliegt.

Zu große Belastung? Auf der anderen Seite gibt es sehr alte und dabei körperlich fitte Weltumsegler. Der wohl bekannteste von ihnen ist der mit 83 Jahren immer noch hochaktive *Reese Palley*. Er warnte oft vor den Gefahren des Einhandsegelns – und war beeindruckt, als er dem derzeit ältesten Einhand-Weltumsegler *Dave Clark* - ebenfalls einem Achtziger - begegnete und dessen Philosophie ("*nicht so sehr Angst vor dem Tode als davor, nicht zu leben solange ich hier bin*") in seinem Buch veröffentlichte.¹

In der Altersmedizin („*Geriatric*“) gilt das pure kalendarische Alter als keine gute Basis für derart wichtige Entscheidungen. Kritisch verkürzt kann man formulieren: Es gibt keine Altersgrenze, allerdings unter zwei Voraussetzungen, nämlich genügender Selbstkritik ("Geht es wirklich noch?") und ärztlicher Zustimmung. Denn natürlich ist unbestritten, dass bei uns allen mit dem Alter das Risiko steigt. Also wird man bei Seglern - sagen wir jenseits des 60. Lebensjahres - intensiver über die Regeln der Vorsorge (medizinisch 'Prophylaxe') und der Fitness reden müssen.

Beweglichkeit und Kraft lassen doch im Alter nach - oder?

Das mit dem Nachlassen im Alter sollte man nicht übertreiben. Betrachten wir einmal die fünf motorischen Hauptfunktionen der Sportwissenschaft, also **Ausdauer**, **Beweglichkeit**, **Koordination**, **Kraft** und **Schnelligkeit**. Ausdauer und Kraft sind auch im Alter gut trainierbar, vor allem an Land. Für die Beweglichkeit gilt, dass regelmäßiges Dehnen („stretchen“) und Durchbewegen die Verletzungsgefahr geringer macht (was auch zu Hause nicht schaden kann). Die Koordination, also das Zusammenspiel von Geschicklichkeit, Gewandheit und Technik ist an Bord eine zentrale Eigenschaft; für sie kann man in der Vorbereitung relativ wenig tun – die beste Empfehlung ist regelmäßiges Segeln (also nicht: Nach 10 Jahren Pause es mit 80 „noch einmal versuchen!“). Einzig was den Faktor „Schnelligkeit“ angeht stehen wir älteren Segler nicht so gut da. Übung bringt auf diesem Feld wenig Vorteil, und sie ist im Alter nach Ansicht der Sportmedizin nicht ungefährlich. Deshalb ist Regattasegeln in der Jolle kaum noch zu empfehlen. Wohl aber Fahrtsegeln, denn da ist Langsamkeit nicht immer verkehrt, wie der Nestor der Fahrtsegler *Reese Palley* so nett sagt:

*We simply cannot move fast enough
to magnify disaster.*

*Wir sind schlicht zu langsam,
um noch größeren Unsinn anzurichten.*

Reese Palley

¹ Call of the Ancient Mariner,
www.amazon.ca/gp/reader/0071388818/ref=sib_dp_pt
Reese Palley's Guide to a Long Sailing Life. International Marine/Ragged Mountain Press 2004

Wie gesund und fit muss man sein?²

Die sportliche Seite des Fahrtsegelns wird oft nicht beachtet. Vergleicht man mit dem Regattasport, dann sieht so ein Küstentörn auf den ersten Blick eher wie ein schönes, aber körperlich anspruchsloses Freizeitvergnügen aus, dessen geringe Risiken man mit der guten Seemannschaft schon beherrschen wird, die man gelernt hat. Aber reicht das aus?

Zusammen mit dem Sportwissenschaftler Dr. Roland Stutz habe ich berechnet, wie sich ein Urlaubstörn auf den Energiehaushalt des Körpers auswirkt. Auch ohne Leistungssport kommen da pro Tag etwa 2280 zusätzliche (!) Kilokalorien zustande, die durch Muskelarbeit "verbraucht" werden und als zusätzliche Nahrung aufzunehmen sind. Diese Energie wird für die Kraftarbeit beim Rudergehen und bei Manövern benötigt. Aber auch wenn wir scheinbar nichts tun, wird Energie verbraucht - weil wir im Seegang permanent Ausgleichsbewegungen durchführen müssen, die unbewusst ablaufen und vom Gleichgewichtssinn gesteuert sind. Das gilt sogar nachts vor Anker, in einer leichten Dünung: Gegen das Schaukeln arbeitet unsere Muskulatur beim Schlafen noch mit etwa 50 Kilokalorien pro Stunde. Insgesamt ist der Kalorienverbrauch auf See und in der Bucht erstaunlich groß. Das erklärt den berühmten guten Appetit der Segler und zugleich die Gefahr für unser Gewicht nach dem Törn: Weil wir uns den großen Appetit zu langsam wieder abgewöhnen. Nebenbei: Beim Hochleistungsegeln geht es in ganz andere Dimensionen, z. B. beim Volvo Ocean Race so ab 5000 Zusatz-Kcal aufwärts.

Aus dem Kalorienverbrauch kann man auf einen erheblichen Sporteffekt beim Fahrtsegeln schließen. Gerade der 70-jährige oder noch ältere Segler benötigt deshalb eine gute Kondition, um nicht zuviel Substanz „abzubauen“. Gute Kondition ist aus einem noch wichtigeren Grund sinnvoll: Ohne Training ist die normale Altersmuskelschwäche (Fachausdruck ‚Sarkopenie‘) stärker ausgeprägt. Das erhöht die Verletzungsgefahr - jeder kleine Stolperer kann fatale Folgen haben, weil die Kraft zum Verhindern oder Abmildern des Sturzes fehlt. 1/3 aller Menschen über 65 stürzen einmal im Jahr schwer. In den meisten Fällen ist Muskelversagen die Ursache, die Wissenschaft spricht von *lokomotorischen Stürzen* in Alltagssituationen (und wie viel leichter auf See ...)

Training im Alter macht Sinn

1. für die Kondition
2. zur Unfallverbeugung

Training macht also sehr viel Sinn! Es gibt viele hervorragende Trainingsangebote, die allerdings oft an der Zeit, am Geld oder an unserem Durchhaltevermögen scheitern. Mit Roland Stutz habe ich deshalb als Minimalprogramm ein kleines „Fitness-Studio zu Hause“ entworfen. Dieses ist für Mitglieder der Kreuzer-Abteilung leicht im Internet auf der Seite der KA abzurufen. Ansonsten kann ich empfehlen, mich per E-Mail oder Fax anzusprechen, um ein kleines Programm zu erhalten.

Ärztliche Untersuchung

Für welche Personen, die älter oder nicht optimal gesund sind, wäre eine Untersuchung vor Antritt eines längeren Segeltörns zu empfehlen? Eigentlich für alle, zumindest jedoch für jene, die über 65 Jahre alt oder krank sind. Ich empfehle dazu eine so genannte *Reisemedizinische Untersuchung*, wie sie etwa von der Kreuzer-Abteilung des DSV im „Download“ über

www.kreuzer-abteilung.org/Member_PDF/5524.PDF

als „Beratung für Charter, Blauwasser- und Tropenfahrt“ angeboten wird. Wer sich vorab im Internet etwas einlesen will, könnte starten mit

www.frank-praetorius.de/Reisemedizin.html

Auf See: Im Alter andere Gefahren?

Zu der Frage, ob sich Wind und Welle auf ältere Segler anders auswirken als auf die Jugend, ist wenig bekannt. Man weiß zum Beispiel, dass sehr alte Menschen auf Kreuzfahrtdampfern bei Seegang seltener mit Seekrankheit reagieren - wohl einfach, weil ihr Gleichgewichtssinn nicht mehr so gut anspricht (durchaus kein Nachteil!). Die krankmachende Wirkung des Windes ist - abgesehen von Unfällen durch mangelnde Seemannschaft - ein Gerücht. Erfahrungsgemäß sind Seeleute seltener erkältungskrank als die Landratten, obgleich sie viel „Zug“ abkriegen. „Erkältungen“ entstehen ja generell durch Übertragung von Viren; nicht etwa durch Wind oder „ziehende“ Fenster und Türen, wie der Begriff Erkältung nahe legen könnte (dass eine beginnende Unterkühlung Infekte fördert, ist natürlich bekannt; niemals jedoch ein paar Böen allein).

Andere schwere Erkrankungen auf See sind selten, auf jeden Fall nicht häufiger sind als zu Hause. Um der Frage nach dem Schlimmsten nicht auszuweichen: Der so genannte plötzliche Herztod ist bei bisher gesunden Menschen generell nicht voraussagbar, an Land wie an Bord. Dennoch kann man etwas tun: Bereits nach wenigen

² Ausführlich siehe in: Praetorius F, Stutz R: Fitness für Fahrtsegler. Nautische Nachrichten 4/2003, 32-45

Tagen des Nikotin-Entzuges sind plötzliche Herzinfarkte seltener – ein Nikotinstop 2-4 Wochen vor Antritt des Törns wird deshalb von mir sehr empfohlen. Wenn man dann noch sicher ist, keine zu hohen Blutdruck- oder Blutfettwerte zu haben, ist die Wahrscheinlichkeit eines akuten Herztodes erfreulich gering. Als einem Kardiologen ist dem Autor beim Fahrtensegeln jahrzehntelang kein Patient mit frischem Herzinfarkt begegnet – wohl aber bei Landurlauben.

Da wir gerne im Mittelmeer oder in der Karibik segeln, ist nach der Auswirkung von Hitze zu fragen. Der beste Schutz dagegen sind geeignete Kleidung und vor allem ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Übrigens ist auf See der Flüssigkeitsverlust durch Wind und Sonne immer sehr groß, nicht nur in den Tropen. Von den amerikanischen Marine-Medizinern wird eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** – der Arzt sagt „Hydratation“ – als **das wichtigste Element der allgemeinen Vorbeugung** bezeichnet. Sie bewahrt vor Erschöpfung und Hinfälligkeit durch Hitze, vor Kreislaufkollaps und Hitzschlag und vor dem Ausbruch einer Reihe von Krankheiten, darunter Blinddarmentzündung, Gallenkoliken und sogar Herzinfarkt. Da das subjektive Durstgefühl sehr unzuverlässig ist – im Alter ist es zunehmend gering ausgeprägt –, empfiehlt sich eine uralte Beobachtungsmethode: Dunkler und damit chemisch konzentrierter Urin ist ein Zeichen für beginnenden „Wassermangel“: Jetzt muss mehr getrunken werden! Übrigens: Alkohol steigert die Urinausscheidung und ist deshalb nicht das richtige Mittel. Und das so dringend nötige Süßwasser an Bord ist in sehr warmen Regionen ein hygienisches Problem. Man sollte es vor dem Genuss 15 bis 20 Minuten sprudelnd kochen lassen. Ein großer Mineralwasservorrat ist die bessere Lösung.

Erkrankungen und Verletzungen beim Baden, Schnorcheln und Tauchen.³

Ist beim Baden auf zusätzliche gesundheitliche Aspekte zu achten? Vielleicht ist das überraschend: Auch hier steht die Vermeidung von Flüssigkeitsmangel im Vordergrund. Schon durch das Schwimmen, mehr noch beim Schnorcheln und Tauchen wird dem Körper durch den Wasserdruck ein Überschuss von Flüssigkeit vorgetäuscht. Er scheidet deshalb erheblich mehr Urin aus. So ist es kein Zufall, dass die alten Römer für einen Taucher den Begriff "Urinator" verwendeten - und

³ Ausführlich siehe in: Praetorius F, Gesund an Bord. Ärztlicher Ratgeber für Segler und Motorbootfahrer. Sehr preisgünstig über www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3613503298/302-7218569-9879222 zu erhalten.

diese Tatsache ist manchem ja empirisch geläufig. Also sollte man nach dem Baden und Schnorcheln reichlich Mineralwasser trinken, um einen Kreislaufkollaps und ähnliche Ereignisse zu vermeiden. Unfälle und Verletzungen beim Baden sind in (sub)tropischen Gewässern häufiger als bei uns. Zu diesem interessanten Thema muss ich aus Platzgründen auf mein Buch "Gesund an Bord" (siehe oben) verweisen, in dem sich eine Darstellung der Tauchersyndrome und der Verletzungen durch Meerestiere findet.

Medikamente

Die Kreuzer-Abteilung veröffentlicht jährlich eine dem aktuellen Wissensstand angepasste **Medizinbox für Sportboote** (früher etwas großspurig "Bordapotheke" genannt). Auch diese kann von der Homepage der Kreuzer-Abteilung abgerufen werden. In jedem Falle gelten vorrangig die Empfehlungen des Hausarztes, zumal man ihn beim Küstensegeln heute mit dem Handy erreichen kann.

Bei der Sportschiffahrt unterscheiden wir nach medizinischem Gesichtspunkt vier Reisebereiche:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Nahbereich (ärztliche Hilfe in 2-4 Stunden erreichbar)▪ mittlerer Bereich (meist Ta gesfahrt)▪ landferne Langtörns▪ Tropen- oder Subtropenfahrt (auch Charter!). |
|---|

Wie ausführlich in der "Medizinbox" dargelegt, ist die standardmäßige Erste-Hilfe-Box (entsprechend derjenigen für Kraftfahrzeuge) im Nahbereich ausreichend. Für andere Bereiche wird dort ebenso wie bei der „Medikamentenbox“ eine Zusatzausrüstung empfohlen.

Für das Ausland sollte man sich vom Hausarzt die internationalen Freinamen (generic names) der benutzten Medikamente aufschreiben lassen. Wenn es sich um Fernreisen handelt, kann man Fachleute der Reisemedizin konsultieren (siehe oben). In einigen Ländern (besonders in Afrika und Südostasien) wird ein ärztliches Attest über den persönlichen Bedarf an mitgeführten Medikamenten, Spritzen und Kanülen verlangt.

Wie sieht es mit **Augenschutz** aus? Für das Tragen von Sonnenbrillen gibt es keine besondere „Altersregel“. Beim Augenschutz denke man aber auch an den Wind und Sorge deshalb für seitlichen Brillenabschluss!

Häufige Verletzungen beim Segeln

Fast täglich kann es auf See zu kleineren Wunden und Schrammen kommen, nicht selten zu Prellungen und kleineren Blutergüssen. Das gilt für alle Segler, auch und besonders auf kleineren Booten. Zum Glück selten sind Verletzungen des Kopfes - vor allem wenn mögliche Bewegungen des Baumes immer bedacht werden – und der Wirbelsäule.

„Bandscheibenprobleme“ sind kein Privileg der älteren Segler, besonders wenn diese genügend für ihre Fitness getan haben (siehe oben). Den älteren Seglern empfehle ich vor jedem „Kraftvorgang“ – und nicht nur zum Schutz der Bandscheiben-, ein kurzes Nachdenken über das eigene Geburtsjahr: Beim Heben, Ziehen und dergleichen kann beispielsweise die Belastung leicht vom Rücken auf die Beine verlagert werden, indem man vorher in die Knie geht. Und immer wieder einmal sollte man den Kopf hoch und die Wirbelsäule „lang“ machen – und wenigstens einen Moment etwas gegen die altersentsprechende „krumm halten“ zu tun! Bei längerem Dienst an Deck sind muskuläre Entspannungstechniken sinnvoll.

Transatlantik für Senioren?

Man findet erstaunlich viele gesunde ältere Segler auf den Ozeanen. Ihre Chancen sind kaum geringer als die der Jungen (siehe *Reese Palley*, mit jetzt 83). Das Hauptrisiko liegt in der Entfernung zu einer guten medizinischen Behandlung. Aber das kann auch für Küstensegler zum Problem werden, beispielsweise wenn vor einer nahen Stadt das Wetter ein Einlaufen verhindert. Es gibt keine absolute Sicherheit, nirgendwo.

Fast im Gegenteil: überbesorgten Zeitgenossen, die ständig nicht ihre Möglichkeiten, sondern ihre Risiken kalkulieren, muss man als Segler sagen, dass konstantes Segeln im Alter Gesundheit und Kondition fördert, und unterwegs die Wahrscheinlichkeit von medizinischen Zwischenfällen gegenüber dem Landleben eher gering ist. Vorausgesetzt ist natürlich die Abwesenheit einer gefährdenden Krankheit oder von ausgeprägten Risikofaktoren. Wie gesagt, es gibt keine absolute Sicherheit – aber gegen das Segeln spricht keine fixe Altergrenze und keine Statistik.

*At sea, whether I want to be or not,
I'm in a constant state of exercise,
even if it's nothing more than just hanging on.*

*Auf See bin ich immer im Training, ob ich will oder nicht
– auch wenn ich mal nur so herumhänge ...*

Dave Clark