

## 20 Jahre länger 40 sein

Wer Sport treibt, bleibt länger jung, sagen Mediziner. Die Leichtathleten Ute und Wolfgang Ritte sind dafür das beste Beispiel. Unser Autor Tim Kronner hat das Ehepaar aus Moers beim Training besucht.



Ute und Wolfgang Ritte trainieren fast täglich in Uerdingen: Kraft, Ausdauer oder Technik an der Stabhochsprung-Anlage.

FOTO: THOMAS LAMMERTZ

**W**olfgang Ritte und seine Frau Ute strahlen auf dem Foto mit der spanischen Sonne um die Wette. Viermal Gold, einmal Silber, zweimal Bronze – bei der Seniorenweltmeisterschaft der Leichtathleten in Málaga zählte das Ehepaar aus Moers zu den Superstars.

8100 Teilnehmer trafen sich bei der WM im September dieses Jahres an der Costa del Sol; knapp 3000 weniger als bei den Olympischen Spielen 2016. Der entscheidende Unterschied: In Málaga durften die Sportler zwischen 35 und über 100 Jahren natürlich nur in ihren jeweiligen Altersklassen gegeneinander antreten.

So wie Wolfgang (65) und Ute Ritte (66), die ihre Wettkämpfe in „M65“ und „W65“ bestritten, also bei den 65- bis 69-Jährigen. Im Gegensatz zu vielen anderen Mitt-Sechzigern mache sich das Alter bei ihnen bislang kaum bemerkbar, sagt Wolfgang Ritte: „Wir sind fit und können uns immer noch mit den Besten der Welt messen. Ein tolles Gefühl!“

Und ganz offenbar auch ein Gefühl mit erheblichem Sucht-Potenzial: Schon kurz nach ihrem Triumph in Málaga sind die beiden wieder zurück auf ihrer Heim-Trainingsanlage in Uerdingen. Nur eine Woche Pause haben sich die Rittes nach der Weltmeisterschaft gegönnt. Dann haben sie es ohne Sport nicht mehr ausgehalten. „Wir mussten einfach zurück an die Stäbe“, sagt Ute Ritte und meint damit ihre Lieblingsdisziplin, den Stabhochsprung. Ehemann Wolfgang hält dort gleich mehrere Weltrekorde. Der jüngste ist aus diesem Jahr: „Ich wollte der erste 65-Jährige sein, der die vier Meter überspringt“, berichtet Ritte von seinem 4,05-Meter-Sprung im Mai. „Und ich habe es geschafft.“

Trotz der Begeisterung über diese sportlichen Erfolge schwingt bei den Rittes auch ein wenig Wehmut mit. Seit ihrer Kindheit sind die beiden Leistungssportler, jetzt merken sie Jahr für Jahr, wie ihre Kräfte langsam nachlassen. Das hat Wolfgang Ritte, der früher im Düsseldorfer Wirtschaftsministerium gearbeitet hat,

Anfang des Jahres noch schmerzlich erleben müssen. „Ich habe mich bestimmt 30- bis 40-mal im Wettkampf an den vier Metern versucht und sie einfach nicht übersprungen.“ Dabei liegt sein Weltrekord aus der Altersklasse „M60“ noch bei stattlichen 4,32 Metern. „Wenn man heute mit vor fünf oder zehn Jahren vergleicht, dann stellt man schon fest, dass die physische Kurve nach unten geht“, sagt Ritte. „Oder wie Franz Beckenbauer gesagt hat: Der Altersverfall ist nicht aufzuhalten.“

Ab dem 30. Lebensjahr nehme die körperliche Leistungsfähigkeit um ein Prozent pro Jahr ab, nach dem 65. Geburtstag um fünf Prozent jährlich, sagt Sportarzt Michael Fritz aus Viersen. „Es gibt aber einen großen Unterschied zwischen dem kalendarischen und dem biologischen Alter“, erklärt der 62-Jährige. „Durch regelmäßige sportliche Betätigung lässt sich der Alterungsprozess verlangsamen. Ein 50-Jähriger kann von der körperlichen Fitness her entweder noch 30 oder auch schon 70 Jahre alt sein“, sagt Fritz.

Das kann Wolfgang Ritte bestätigen: „Bei den Kraftwerten bin ich heute noch fast so gut wie vor 30 Jahren.“ Und auch Ute, früher Lehrerin in Kamp-Lintfort, sagt: „Wenn ich die letzten Jahre nehme, fühle ich mich schon noch recht flott auf den Beinen.“ Und dass man das nicht nur fühlen, sondern sogar messen kann, hat ihr Mann in Málaga eindrucksvoll bewiesen: „Eigentlich darf man ja nicht den Fehler machen, sich mit Jüngeren zu vergleichen, sondern nur mit den Besten im gleichen Alter“, sagt Wolfgang Ritte. Er hat es trotzdem getan. Das Ergebnis: Mit seiner Weltmeister-Höhe von 3,90 Metern in der Altersklasse „M65“, hätte Ritte auch bei den fünf

und sogar zehn Jahre jüngeren Konkurrenten Gold im Stabhochsprung geholt. „Das sind natürlich Phasen, in denen man denkt: Vielleicht bist du ja noch gar nicht 65“, sagt Ritte schmunzelnd.

Nicht nur vielleicht, wenn man nach Sportarzt Fritz geht. „Wer seit vielen Jahren sauber und konstant Sport betreibt, kann ohne Probleme 20 Jahre länger 40 bleiben“, sagt Fritz, der zu diesem Thema auch Vorträge an der Sporthochschule Köln hält. Regelmäßiger Sport hat seiner Meinung nach viele Vorteile. Ob Herz, Gefäße, Adern, oder Gehirn – Sport

wirke sich auf fast alle Bereiche des Körpers positiv aus.

„Bei aktiven Sportlern brechen Erkrankungen erst viel später oder auch gar nicht aus“, erklärt

Fritz und verweist auf ein gestärktes Immunsystem. Und der Mediziner geht noch weiter: „Die Lebenserwartung von Sportlern ist deutlich höher.“ Ein Beispiel: Die Teilnehmer des Radrennens „Tour de France“ wurden in der Vergangenheit im Schnitt acht Jahre älter als der Rest der Bevölkerung. Für ein längeres Leben muss man aber nicht unbedingt Spitzensportler sein. „Selbst wer erst im Alter von etwa 50 Jahren mit Sport anfängt, und auf Nikotin verzichtet, gewinnt im Schnitt 2,84 Lebensjahre“, sagt Fritz.

Trotz ihrer sportlichen Aktivität können aber auch die Rittes ihr kalendarisches Alter nicht ganz verleugnen. „Das Aufstehen fällt morgens schon mal schwerer“, gibt Ute Ritte zu. Und Wolfgang stellt fest, dass ihm die Sprintschnelligkeit mehr und mehr abhanden kommt. „Aber gerade die ist beim Stabhochsprung für den Katapult-Effekt so wichtig“, sagt Ritte.

Deshalb weiß er auch, dass ihm langsam, aber sicher die Zeit davon

läuft. Denn für das nächste Jahr hat er noch ein Ziel vor Augen: Nach dem Weltrekord unter freiem Himmel will er nun auch in der Halle vier Meter überspringen. In diesem Jahr scheiterte er unterm Dach stets bei 3,96 Metern. Wenn es nächstes Jahr nicht klappt, wird es natürlich schwer. „Ich bin da deshalb ein bisschen in Eile“, sagt Ritte.

Damit das noch klappt, trainieren er und seine Frau nahezu täglich. Natürlich nicht jeden Tag an der Stabhochsprung-Anlage, aber 24 Stunden ohne Kraft-, Technik-, oder Ausdauer-Training gibt es so gut wie nicht. Selbst im Urlaub sind die Rittes aktiv. „Drei Wochen Urlaub am Stück kennen wir gar nicht“, sagt Ute Ritte und lacht. Aus Sicht von Sportarzt Fritz macht das nichts. „Sportler regenerieren einfach schneller“, erklärt Fritz. Der 62-Jährige hat vor kurzem an seinem 17. Triathlon teilgenommen. Auch er trainiert in der Woche bis zu 25 Stunden.

Wolfgang und Uwe Ritte hoffen, dass sich ihre Leidenschaft noch so lange wie möglich mit dem Al-

Anzeige

So, 28.10.2018, 17 Uhr  
Robert-Schumann-Saal, Düsseldorf  
**VLADIMIR KORNEEV**  
Gesang  
Chansons  
Von Marlene Dietrich  
bis Fritz Kreisler  
TICKETS UNTER 0211-274000  
WWW.KUNSTPALAST.DE

tern vereinbaren lässt. „Der Weltrekord bei den 95-Jährigen liegt im Stabhochsprung bei 2,10 Metern“, sagt Wolfgang Ritte mit einem verschwörerischen Grinsen. „Aber mal im Ernst: „Wenn die Voraussetzungen da sind, wieso soll ich dann auf so tolle Erlebnisse wie in Malaga verzichten?“

An der Costa del Sol hat das Ehepaar zudem gesehen, was in der Leichtathletik alles möglich ist. Der älteste Teilnehmer war der Italiener Giuseppe Ottaviani. Er ist 102 Jahre alt und ein echtes Vorbild für Wolfgang Ritte und seine Frau Ute: „Da wollen wir auch hin.“



Viermal Gold, einmal Silber und zweimal Bronze – keine schlechte Ausbeute bei der Senioren-WM in Málaga. FOTO: BAYER

Cirque Bouffon  
Artistik – Theater – Musik  
Lunatique  
10.10. – 4.11.2018  
Achtung: Neue Location  
Düsseldorf – Chapiteau auf dem Simon-Gatzweiler-Platz  
www.cirque-bouffon.com