

**Charles Eugster, 93, britisch-schweizerischer Doppelbürger, ist Wettkampfruderer, Bodybuilder und der vermutlich fitteste Senior der Schweiz.**

Wenn ich mich so nackt im Spiegel betrachte, muss ich sagen: Mein Körper ist besser zwägg als vor 30 Jahren. Denn erst seit meiner Pensionierung treibe ich intensiv Sport. Ich mache täglich Kraft- oder Ausdauertraining und rudere. Samstag und Sonntag sind Ruhetage.

Erst Mitte 60 habe ich angefangen, intensiv Sport zu treiben. Meine erste Frau war faul, und als moderner Mann habe ich mich ihrer Lebensweise angepasst. Als ich älter wurde, hatte ich genug vom Faulsein und begann zu rudern. Zuletzt gerudert hatte ich als Student. Ich begann ein neues Leben und beschäftigte mich immer mehr mit Sport und gesunder Ernährung.

Nachdem ich mit 74 meine Arbeit als Zahnarzt niederlegte — ich bin in London aufgewachsen und habe später in Zürich eine Zahnarztpraxis eröffnet —, beschloss ich, mich für die Bewegung im Alter starkzumachen. Seit einem guten Jahrzehnt ist das meine Hauptaufgabe. Viele Menschen über 65 haben chronische Krankheiten, weil unter anderem ihr Körper nicht mehr gefordert wird. Der Arbeitsweg und das Herumrennen im Büro, die Minimalbewegung sozusagen, fällt plötzlich weg. Und mit dem Beruf auch eine Aufgabe. Die Pensionierung macht viele invalid und inaktiv. Sport und Bewegung sind aber Basis eines gesunden Körpers — mens sana in corpore sano. Uraltes Zeug. Zudem gilt: The bigger the belly, the smaller the brain — je grösser der Bauch, desto kleiner das Hirn. Neuere Studien zeigen, dass Übergewicht die frontale Hirnregion schrumpfen lässt. Ich wollte nicht, dass mir das passiert. Mit 78 Jahren begann ich, an internationalen Ruderwettkämpfen teil-

zunehmen. Wettbewerbe sind gut, weil man auf ein Ziel trainiert und den Körper mit Adrenalin versorgt. Wir brauchen das, weil wir früher jagen gegangen sind. Heute jagen wir nur noch im TV-Krimi einen Verbrecher oder beim Fussballmatch einen Spieler. Das bringt natürlich nichts.

Mittlerweile habe ich an Ruderwettkämpfen über 100 Trophäen eingesammelt, am meisten stolz bin ich auf fünf Goldmedaillen, die ich in meiner Altersklasse vor zwei Jahren in Kanada gewonnen habe. Diese Woche bin ich gerade aus Duisburg von den World Rowing Masters zurückgekehrt, mit drei Goldmedaillen im Gepäck.

Dass ich körperlich fit bin, hat auch damit zu tun, dass ich seit sechs Jahren Krafttraining betreibe. Obwohl ich bereits viele Jahre ruderte und Ausdauertraining machte, litt ich in meinen Achtzigern unter Muskelschwund. Mittlerweile bin ich Weltmeister meiner Altersklasse im sogenannten Strenflex-Fitness-Zehnkampf — eine Mischung aus Krafttraining, Koordination und Beweglichkeit.

Bei mir sieht jeder Tag anders aus, weil auch meine Trainingsphasen unterschiedlich sind. Etwa alle vier Wochen gibt es ein neues Programm — man muss den Körper immer wieder mit neuen Einheiten überraschen. Meine Personal Trainerin überwacht alles. Ich nenne sie auch meine Bildhauerin. Nächstes Jahr möchte ich nämlich einen Beachbody haben. Mit Waschbrettbauch, allem Drum und Dran, ich bin eitel. Ich ziehe jetzt mein Shirt nicht aus, aber ich kann Ihnen versichern: Ich bin auf Kurs.

Normalerweise stehe ich zwischen sieben und acht auf, esse einen riesigen Frucht-

teller und Porridge, dann gehe ich trainieren. Auch sonst habe ich genügend zu tun. Ich schmeisse den Haushalt selbst und koche, das will gut geplant sein. Ich esse viel gedämpftes Gemüse; zurzeit experimentiere ich mit Hülsenfrüchten — Linsen, Bohnen und so Zeug. Die Ernährung ist ein weiterer Pfeiler meiner Gesundheit. Fett und Zucker standen unseren Vorfahren, den Jägern, nicht zur Verfügung. Deshalb versuche ich, darauf möglichst zu verzichten.

Einen grossen Teil meines Alltags, neben dem aktiven Training, nimmt die Altersforschung ein. Als Mitglied der Royal Society of Medicine in London habe ich Zugriff auf die wenigen aktuellen Studien zum Thema Training und Ernährung im Alter. Gerade arbeite ich an einem Buch über dieses Thema. Ich habe schon immer gerne geschrieben; bis ich 82 war, habe ich einen medizinischen Newsletter herausgegeben. Momentan bin ich wieder auf Jobsuche. Falls jemand also einen Job als Publizist für mich hat — ich bin dabei.

Was ich auch suche, ist eine gepflegte und sportliche Frau. Ich bin auf Facebook und habe ein Konto bei einer Online-Partnersuche. Ohne Computer kann man ja heute nicht mehr leben. Aber offenbar bin ich der Einzige über 90, der so denkt. Im Internet zumindest findet man keine Partnerin über 70.

Ins Bett gehe ich meist zwischen 22 und 23 Uhr. Wenn ich nicht am Computer sitze, schaue ich mir am Fernsehen gerne mal einen Blödsinn an. Zum Beispiel «Tatort».

Protokoll CLAUDIA SCHMID  
Bild GIAN-PAUL LOZZA

