

Bewegung als Medizin: Ein Altenheim zeigt, wie es geht

Wenn die Kräfte nachlassen, siegt allzu oft die Bequemlichkeit. Und so schwindet sie schleichend – die Lebenskraft der jüngeren Jahre. Am Ende stehen für zahllose Senioren Stürze, Pflegebedürftigkeit, Einsamkeit. „Es ist Zeit für ein gesamtgesellschaftliches Umdenken in puncto Bewegung im Alter“, mahnt Professor Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München. Gemeinsam mit der Beisheim-Stiftung entwickelt sein Zentrum darum zurzeit ein universal einsetzbares Bewegungsprogramm für Senioreneinrichtungen in ganz Deutschland. „bestform. Sport kennt kein

Alter“ heißt diese wissenschaftliche Studie. Die Ergebnisse des sechsmonatigen Pilotprojekts mit 77 Teilnehmern im Alter von 75 bis 104 Jahren in zwei Senioreneinrichtungen (KWA Stift Rupertihof in Rottach-Egern und im Diakoniewerk München-Maxvorstadt) machen Mut: „Wer regelmäßig trainiert, ist körperlich weniger eingeschränkt, bleibt geistig fit, hat mehr soziale Kontakte und eine höhere Lebenserwartung.“ Darum soll das Projekt nun ausgeweitet werden (siehe Kasten links).

■ Fünf Millionen Stürze

Es passiert beim Aufstehen, Gehen, Treppensteigen oder dem nächtlichen Gang ins Bad: Fast jeder dritte 65-Jährige und sogar jeder zweite über 80-Jährige stürzt mindestens einmal im Jahr. Das belegen Zahlen des Robert-Koch-Instituts, des Deutschen Zentrums für Altersfragen und des Statistischen Bundesamtes. Die drei Institutionen gehen von jährlich etwa fünf Millionen Stürzen älterer Menschen aus. Oft ist das der Beginn der Abwärtsspirale in die Hilfs- und Pflegebedürftigkeit. Professor Halle ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin und sieht, welch verheerende Folgen schwere Stürze haben: „Die Lebensqualität sinkt oft dramatisch. Die Betroffenen haben Angst vor weiteren Stürzen, verlieren ihre Selbstständigkeit und ziehen sich zurück“, berichtet der Mediziner. „Wenn wir nicht gezielt



Für Senioren konzipiert sind die Trainingsgeräte des Diakoniewerks an der Heßstraße.

FOTO: ACHIM SCHMIDT

trainieren, verlieren wir bis zum 80. Geburtstag etwa 50 Prozent unserer Muskelmasse“, mahnt Halle. „Körperliches Training ist die beste Medizin, um Mobilität, Lebensqualität und seelische Gesundheit älterer Menschen zu verbessern.“ Und es ist nie zu spät, damit anzufangen: „Selbst Hochbetagte profitieren enorm.“

Darum stehen seit einigen Monaten sieben hochmoderne Kraft-, Ausdauer- und Koordinations-Geräte im Trainingsraum des Diakoniewerks an der Heßstraße. Rund 30 Hausbewohner treffen sich hier zweimal wöchentlich mit den Sportwissenschaftlern der TU München zum begleiteten Training. Sie stärken Muskulatur und Knochen und trainieren auf der Balance-Plattform ge-

zielt Koordination und Gleichgewicht – die beste Prävention gegen Stürze.

Die Geräte stammen aus Finnland. Sie wurden speziell für die Bedürfnisse älterer oder behinderter Menschen gebaut und sind leicht zu bedienen. Sitze lassen sich mit wenigen Handgriffen ausbauen, sodass auch Rollstuhlfahrer trainieren können. „Die Gewichte lassen sich nicht nur kiloweise, sondern in 100-Gramm-Schritten langsam steigern. Dafür sind viele unserer Patienten sehr dankbar“, sagt Projektleiterin Nina Schaller. Nicht zu unterschätzen beim Training seien Spaß und Gemeinschaft: „Es tut auch der Seele gut, mit Gleichgesinnten gemeinsam zu trainieren und wieder Anschluss zu finden.“

DORITA PLANGE

15 Tipps für Gesundheit im Alter

- Jede Art von **Bewegung an der frischen Luft** stärkt Herz und Kreislauf, macht gute Laune und senkt den Blutdruck und die Blutfettwerte. Besonders wichtig ist **Ausdauertraining**: zügige Spaziergänge, Turnen oder Schwimmen.
- **Gemeinsame Aktivitäten** verbessern das soziale Wohlbefinden.
- Lassen Sie sich möglichst keine Alltagsaktivitäten abnehmen. Versuchen Sie diese, so gut es geht, **selbst zu bewältigen** – auch mit Rollator und Rollstuhl.
- Essen Sie regelmäßig über den Tag verteilt öfter **kleine Portionen**.
- Jede Mahlzeit sollte **Eiweiß** (z. B. Ei, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse etc.) enthalten. Das hilft dem Erhalt und Aufbau der Muskeln.
- Mit dem Alter steigen die Entzündungsfaktoren. **Mediterrane Kost** enthält entzündungshemmende Inhaltsstoffe in buntem Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Fisch.
- Ernähren Sie sich möglichst **abwechslungsreich**. Wichtig sind reichlich Milchprodukte, grünes Gemüse und hochwertige Fette und Öle (z. B. Fisch, Nüsse, Oliven- und Rapsöl).
- **Decken Sie Ihren Essplatz hübsch** mit Blumen oder schönen Servietten. Essen Sie nicht vor dem Fernseher, dafür lieber in netter Gesellschaft.
- **Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter** calciumreiches Mineralwasser. Stellen Sie Flaschen und Gläser immer in Sichtweite.
- **Gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie müde sind**. Machen Sie vorher noch einen kleinen Spaziergang. Wenn Sie um 6 Uhr wach sind und nicht mehr einschlafen können, stehen Sie auf. **Verzichten Sie abends auf Kaffee**. Schlafen Sie im **kühlen Zimmer** bei 18 Grad.
- **Gehen Sie unter die Leute**, ratschen Sie mit Nachbarn oder beim Einkaufen. Telefonieren Sie täglich mit Angehörigen oder Freunden.
- Geben Sie Ihre **Hobbys** (Musizieren, Tanzen, Spielenachmittage mit Freunden) nicht auf. Wer geistig aktiv bleibt, genießt im hohen Alter eine höhere Lebensqualität als Menschen, die nur noch passiv vorm Fernseher sitzen.
- **Lebenslanges Lernen** hält geistig fit. Auch im Alter können Sie VHS-Kurse belegen, eine Sprache lernen oder sich mit Laptop und Smartphone vertraut machen.
- Beugen Sie der **Einsamkeit** vor, zum Beispiel mit einem Ehrenamt als Babysitter, Lese-Oma/Opa oder Wahlhelfer. In vielen sozialen Bereichen werden ständig Helfer gesucht.
- Eine **sinnvolle Aufgabe** verschafft Zufriedenheit und Wertschätzung. Wer z. B. gerne gärt, handwerklich geschickt ist, schneidert oder strickt, kann der Familie, Freunden, den Nachbarn, dem Kindergarten oder dem Verein helfen. Die Erfahrung lehrt: Das Gute kommt immer wieder zurück zu uns.

Teilnehmer gesucht

Um die gesundheitsfördernden Effekte des Trainingsprogramms wissenschaftlich nachzuweisen, sucht das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München ab sofort 20 weitere Seniorenheime, Seniorenresidenzen und Einrichtungen für Betreutes Wohnen ab 50 Bewohnern im S-Bahn-Bereich München. Die Kosten für Training, Geräte und Untersuchungen übernimmt die Beisheim-Stiftung. Voraussetzungen: Eine zumindest provisorische Fläche für fünf bis sieben Kraftgeräte und die Bereitschaft, als Trainings- oder Kontrollrichtung teilzunehmen. Kontakt: Tel. 089 / 28 92 44 23, E-Mail nina.schaller@mri.tum.de. Weitere Infos unter www.sport.mri.tum.de