

Wissenschaftler entwickeln Senioren-Sportplan

# Fit bleiben bis ins hohe Alter

**B**ewegung ist die beste Medizin! Vor allem im Alter. Wer regelmäßig trainiert, bremst den Muskelabbau – und schützt sich so vor Stürzen. Doch wie bleiben Senioren in Form? Münchner Wissenschaftler haben jetzt ein spezielles Krafttraining für Menschen ab 75 Jahren entwickelt.

Bewohner des Diakoniewerks München-Maxvorstadt haben es sechs Monate lang getestet, zweimal pro Woche rund eine Stunde lang – mit Erfolg und jeder Menge Spaß. Für 2020 stehen schon 20 weitere Seniorenheime in den Startlöchern – um auch ihre Bewohner mit dem Projekt „bestform“ in Form zu bringen!

Wir sprachen mit den Gesundheits-Experten und zeigen Ihnen, liebe Leser, hier sechs Übungen, die Sie garantiert bis ins hohe Alter fit halten. Und wir haben natürlich bei Bewohnern des Altenheims der Diakonie nachgefragt, was ihnen das neue Training gebracht hat.

BARBARA NAZAREWSKA

## Muskeln sind unser Motor

TU-Professor erklärt, warum Bewegung uns alle gesünder macht

Wer sich im Alter zu wenig bewegt, wird krank. Das sagt Sportmediziner Professor Martin Halle von der TU München (er leitet das Institut für Sportmedizin und Sportkardiologie). Zusammen mit der Beisheim-Stiftung entwickelt sein Team ein spezielles Bewegungsprogramm für Senioren. Wir sprachen mit ihm.

*Herr Professor Halle, wenn man jahrzehntelang keinen Sport gemacht hat – lohnt es sich, damit im Alter noch anzufangen?*

**Prof. Martin Halle:** Es lohnt sich immer und in jedem Alter, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren – weil man damit immer etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tut. Man ist nie zu alt oder zu krank dafür. In meinen Ambulanzen bin ich täglich mit den Folgen von Bewegungsmangel konfrontiert. Klar ist: Wer sich nicht oder zu wenig bewegt, wird früher gebrechlich als andere. Wer dagegen regelmäßig körperlich aktiv ist, altert gesünder. Wer trainiert, ist weniger eingeschränkt, bleibt geistig fit, hat mehr soziale Kontakte und eine höhere Lebenserwartung.

*Reicht es auch aus, einfach nur spazieren zu gehen?*



**-Interview mit**  
Prof. Martin Halle  
Sportmediziner, TU

**Halle:** Nicht ganz. Es ist so: Bis zum 80. Geburtstag haben viele nur noch rund 50 Prozent ihrer einstigen Muskelmasse – und damit ein hohes Risiko für Stürze und Knochenbrüche. Zudem werden die Knochen poröser, und die Gleichgewichtsfähigkeit verschlechtert sich. Um Stürzen möglichst gut vorzubeugen, ist daher ein gezieltes, regelmäßiges Krafttraining unverzichtbar – ergänzt durch Übungen für Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Es stärkt die großen Muskelgruppen und die Rumpfmuskulatur, zudem verbessert es die Muskelkontrolle.

*Welche Bedeutung hat die Muskulatur konkret?*

**Halle:** Muskeln sind der Motor des Lebens. Wer nicht aktiv ist, dessen Muskeln werden nach und nach in Fett umgewandelt. Dadurch steigt unter anderem das Risiko für Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall. Wird jedoch die Muskulatur aktiviert, bildet sie Hormone. Diese Hormone werden ins Blut abgegeben und erreichen das Herz, das Gehirn, die Leber, den ganzen Stoffwechsel. Durch wiederkehrende Trainingsrei-

ze – also auch durch tägliches, zügiges Spazierengehen – kann man Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vorbeugen. Mit steigendem Alter gewinnt allerdings die Sturzprophylaxe an Bedeutung, denn Stürze sind die häufigste Ursache von Hilfs- und Pflegebedürftigkeit!

*Inwiefern?*

**Halle:** Fast ein Drittel der 65-Jährigen sowie die Hälfte der über 80-Jährigen stürzen jährlich mindestens einmal. Und besonders dramatisch: Nach einem Oberschenkelhalsbruch wird jeder Fünfte zum Pflegefall. Krafttraining wirkt auf die Muskulatur und die Knochen. Vereinfacht ausgedrückt: Wer mehr Muskeln hat, hat auch dichtere, stabilere Knochen.

*Sollte Ihrer Meinung nach Krafttraining in Senioreneinrichtungen Pflicht werden?*

**Halle:** Sagen wir mal so: Durch unsere bestform-Studie bekommen Senioreneinrichtungen künftig ein effektives, wissenschaftlich fundiertes Bewegungsprogramm an die Hand. Sie können damit den Bewohnern ein weitgehend eigenständiges Training anbieten und dadurch ihre Selbstständigkeit fördern. Und: Durch das Training in der Gruppe können auch soziale Kontakte neu geknüpft werden – dies ist insbesondere für alleinstehende Menschen sehr wichtig!

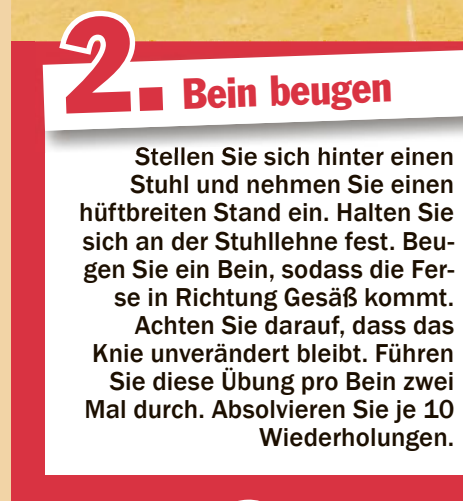
### Das Training

Sie können sich keinen persönlichen Trainer leisten? Macht nichts! Sportwissenschaftler Jan Bischof von der Technischen Universität München zeigt Ihnen hier sechs Übungen, die Sie daheim nachmachen können – mit Fitnessgarantie!



#### 1. Aufstehen vom Stuhl

Zu Beginn dieser Übung sitzen Sie vorne auf der Stuhlkante, die Hände vor der Brust verschränkt. Neigen Sie nun den Oberkörper leicht nach vorne und stehen Sie auf. Achten Sie darauf, dass Sie sich ganz gerade hinsetzen. Setzen Sie sich wieder. Machen Sie zwei Durchgänge mit je 10 Wiederholungen.



#### 2. Bein beugen

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein. Halten Sie sich an der Stuhllehne fest. Beugen Sie ein Bein, sodass die Ferse in Richtung Gesäß kommt. Achten Sie darauf, dass das Knie unverändert bleibt. Führen Sie diese Übung pro Bein zwei Mal durch. Absolvieren Sie je 10 Wiederholungen.



#### 3. Stabilisieren

Stellen Sie sich an einen Türstock mit einer Fußlänge Abstand, Gesicht zur Türe. Der Stand ist hüftbreit, die Hände greifen an den Rahmen. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Halten Sie die Position kurz und senken Sie die Fersen dann wieder ab. Diese Übung absolvieren Sie zwei Mal mit je 10 bis 15 Wiederholungen.



#### 4. Liegestütz an der Wand

Nehmen Sie einen schulterbreiten Stand ein, eine Schrittlänge von der Wand entfernt, Blick zur Wand. Strecken Sie die Arme aus, sodass die Hände an der Wand sind. Die Hände sind auf Schulterhöhe. Beugen Sie die Arme, atmen Sie ein. Die Nase nähert sich der Wand an. Halten Sie diese Position eine Sekunde, drücken Sie sich beim Ausatmen von der Wand weg. In der Endposition sind die Arme gestreckt. Die Füße bleiben stets auf dem Boden; die Beine sind möglichst gestreckt.



#### 5. Einbeinstand

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl, die Füße in hüftbreitem Abstand. Heben Sie abwechselnd das rechte und linke Bein für je 5 Sekunden seitlich an. Führen Sie die Übung pro Bein zwei Mal mit je 10 Wiederholungen aus. Sollten Sie sich nicht sicher fühlen, einfach festhalten.



#### 6. Aufrecht im Alltag

Stellen Sie sich mit dem Rücken in den Türstock – wie im Bild. Heben Sie Ihre gestreckten Arme auf Schulterhöhe und ziehen Sie Ihre Ellenbogen nach hinten. Die Schulterblätter drücken gegen die Tür. Strecken Sie die Arme wieder nach vorn in die erste Position. Absolvieren Sie die Übung zwei Mal, je 10 Wiederholungen.

### Das sagen die Senioren zum Training

#### Radeln mag ich

„Am Anfang war ich schon skeptisch, aber jetzt macht es auch ein bisschen Spaß! Am liebsten mag ich das Radl. Ich trete einfach gern in die Pedale, das habe ich früher schon gemacht. Damals aber noch auf dem Isarradweg. Jedes Mal, wenn ich jetzt im Trainingsraum bin, erinnere ich mich an meine schönen Radltouren! Ich werde auf jeden Fall weitermachen, weil man hier auch die anderen Bewohner trifft und sich so gut unterhalten kann.“

INGEBORG KUCHENREUTHER (85)



#### Sport ist toll!

„Bevor meine Frau und ich ins Seniorenheim gezogen sind, waren wir sportlich unterwegs, auch regelmäßig im Fitnessstudio. Ich war ja mal Turmspringer und echt fit. Dass wir hier auch die Möglichkeit haben, Sport zu machen, ist toll! Vor allem ist bei unserem Training auch immer jemand von der Technischen Universität dabei, der auf unsere Sorgen und Wünsche eingeht. So eine individuelle Betreuung ist toll. Da lernt man richtig was dazu!“

HORST ROSENFELDT (82)

#### Fester Bauch

„Das Training an den Geräten macht mir nicht nur Spaß, ich merke: Es bringt auch was! Früher hatte ich Probleme beim Treppengehen, hatte Angst hinzufallen, musste mich immer am Geländer festhalten. Jetzt komme ich viel leichter rauf und runter. Und: Ich habe auch abgenommen. Mein Bauch ist viel fester. Am liebsten trainiere ich an der Beinpresse, den Beinstrecker und -beuger mag ich dafür gar nicht. Aber er gehört nun mal dazu.“

SIGRID SCHRÖDER-ETZDORF (83)

