

## Bewegung als Medizin: Erste Trainingszentren in Altenheimen eingerichtet – Münchner

**W**enn 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. Noch: „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.

350 000 Krankenhausaufenthalten der über 65-Jährigen pro Jahr sind nach Einschätzung des geriatrischen Zentrums an der Uni Heidelberg jedes Jahr allein die Stürze der Grund. Oft ist das der Beginn der Abwärtsspirale in die Hilfs- und Pflegebedürftigkeit.

Prof. Halle ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin und sieht so oft, welche verheerende Folgen schwere Stürze haben:

„Die Lebensqualität sinkt oft dramatisch. Die Betroffenen haben Angst vor weiteren Stürzen, verlieren ihre Selbstständigkeit und ziehen sich zurück. Wenn wir nicht gezielt trainieren, verlieren wir bis zum 80. Geburtstag etwa 50 Prozent unserer Muskelmasse“, mahnt Prof. Halle. „Körperliches Training ist die beste Medizin, um Mobilität, Lebensqualität und seelische Gesundheit älterer Menschen zu verbessern.“

**„Es ist nie zu spät. Auch nicht für Hochbetagte.“**

Prof. Martin Halle

Und: es ist nie zu spät, damit anzufangen: „Selbst Hochbetagte profitieren enorm.“

Und so stehen jetzt seit einigen Monaten sieben hochmoderne Kraft-, Ausdauer- und Koordinations-Geräte im Trainingsraum des Diakoniewerks in der Heßstraße. Rund 30 Hausbewohner treffen sich hier jeweils dienstags und donnerstags mit den Sportwissenschaftlern der TU München zum begleiteten Training. Neben Stärkung und Aufbau der Muskulatur und Knochenqualität werden gezielt Koordination und Gleichgewicht auf der Balance-Plattform trainiert – wesentliche Faktoren für die Sturz-Prävention.

Die hochwertigen Geräte stammen aus Finnland. Sie wurden speziell für die Bedürfnisse von älteren oder behinderten Menschen ausgestattet. Sie sind leicht zu bedienen. Sitze lassen sich mit wenigen Handgriffen

ausbauen, sodass auch Rollstuhlfahrer ungehindert trainieren können. Und: „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 sind Spaß und Gemeinschaft: „Es tut auch der Seele gut, mit Gleichgesinnten gemeinsam zu trainieren und wieder Anschluss zu finden.“

DORITA PLANGE

# Jung bleiben mit der



Projektleiterin Nina Schaller (2.v.re.) mit Erika und Horst Rosenfeldt und Lieselotte Fischer (re.)

Fotos: Achim Schmidt

## TU sucht 20 Altenheime

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 Kontrolleinrichtung teilzunehmen. Kontakt für interessierte Einrichtungen unter Tel. 089/289 244-23 oder per E-Mail an [nina.schaller@mri.tum.de](mailto:nina.schaller@mri.tum.de). Weitere Infos unter [www.sport.mri.tum.de](http://www.sport.mri.tum.de)



Lieselotte Fischer beim Training der Muskulatur

## Lieselotte hat jetzt mehr Kraft

Viel Aktivität, die Familie und gute Freunde haben Lieselotte Fischer (79) immer geholfen – speziell in den schwierigen Zeiten ihres Lebens. 25 Jahre lang lebte die gelernte Verkäuferin in Schwabing, bevor sie im Sommer 2014 eine Wohnung im Diakoniewerk in der Arcisstraße bezog. Wenn es das Wetter zulässt, geht sie hinaus. So war es, als sie als 14-Jährige das Kunst-Rollschuhfahren für sich entdeckte. Und so ist es auch heute noch, wenn sie

mit dem Radl in den Olympiapark fährt oder ihre Freundin trifft. Ihre gute Konstitution hat ihr geholfen, als sie im Alter von 54 Jahren überraschend ihren Mann verlor. Und auch, als sie 1994 eine Niere wegen eines Tumors einbüßte. Ihren Diabetes hält sie seit Jahren mit Disziplin und viel Bewegung in Schach: „Ich nehme nur Tabletten.“ Das neue Trainingsangebot hat ihr sofort gefallen: „Ich fühlte mich manchmal so steif in den Gelen-

ken und habe auf der Treppe zu meiner Wohnung im dritten Stock ganz schön geschnuauft. Ich dachte schon, ich hätte ein Herzproblem.“ Hatte sie nicht – wie sich beim Training und Checkup im Rahmen der Studie erwies: „Seitdem ich regelmäßig trainiere, sind diese Beschwerden verschwunden. Ich spüre auch, dass ich eine bessere Kondition bekommen habe. Ich hoffe so sehr, dass uns diese Trainingsmöglichkeit erhalten bleibt.“

## „Das Training tut uns so gut“

Das Psychologen-Ehepaar Erika (82) und Horst Rosenfeldt (79) lebt seit April 2017 in einer Wohnung des Diakoniewerks in der Arcisstraße. Ihrem Viertel sind sie treu geblieben: „Wir lebten zuletzt in der Theresienstraße, waren aber schon lange auf der Warteliste des Diakoniewerks. Als dann die Kündigung wegen Eigenbedarfs kam, sind wir sofort umgezogen.“

Beide schätzen das neue Sportangebot ungemein: „Jeden Dienstag und Donnerstag machen wir hier mit. Und spüren, wie gut uns das tut.“ Sport war immer ein wesentlicher Teil ihres Lebens – lange bevor sich die beiden Anfang der 60er-Jahre im Psychologie-Studium ken-

nen- und lieben lernten und 1967 heirateten. Im Alter von zehn Jahren schon war Horst Rosenfeldt – damals noch in Erfurt – im Kader der DDR-Kunstspringer: „Ich war ein Mal Zweiter der jungen Pioniere der DDR und später nach der Flucht mit meiner Mutter nach Regensburg noch sieben Mal Deutscher Meister im Kunstspringen, Silbermedaillen-Gewinner bei der Europameisterschaft im Kunstspringen und drei Mal Vizestudenten-Weltmeister.“

Und auch für die Münchnerin Erika – Sprinterin und Hürdenläuferin im 60er-Verein und später Gründungsmitglied des Bunten Kreises Augsburg für chronisch, krebs- und schwerstkran-

ke Kinder – war Sport immer ein wesentlicher Teil ihres Lebens. Manchmal spürt sie schmerzhaft zwei verschobene Rückenwirbel: „Aber ich ignoriere das und bewege mich. Dann geht es mir besser.“

So hält es auch ihr Mann, der 1966 einen schweren Autounfall erlitt, den er nur knapp überlebte. „Für mich ist das Geräte-Training für den Muskelerhalt und die Koordination enorm wichtig. Ich gehe auch oft zum Wassertraining hier im Haus.“ Horst Rosenfeldt ist aktiv in der Bewohner-Vertretung: „Meine Frau und ich wünschen uns sehr, dass speziell diese Geräte dem Hause auch nach der Studie erhalten bleiben.“



Erika Rosenfeldt (li.) auf der Balance-Plattform. Auf dem Bildschirm laufen Filme wie z.B. Schlittenfahrten, denen man mit dem ganzen Körper folgen muss. Foto oben: Horst Rosenfeldt trainiert seine Muskeln unter Aufsicht der Physiotherapeutin Esther Mende