

Krafttraining als Medizin für Senioren

Mai 2022 – Weitere Senioreneinrichtungen in und um München für die wissenschaftliche Studie für das Programm „bestform. Sport kennt kein Alter“ gesucht +++ Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie der Technischen Universität München entwickelt mit der Beisheim Stiftung ein Bewegungsprogramm für hochbetagte Menschen in Senioreneinrichtungen +++ Univ.-Prof. Halle: „Menschen werden nicht krank, weil sie älter geworden sind, sondern weil sie sich nicht genug bewegen“

Zu dem innovativen „bestform“-Projekt finden Sie in dieser Pressemappe:

- ✓ Seite 2-5 Presseinformation
- ✓ Seite 6-8 Experten-Interview mit Univ.-Prof. Martin Halle

Hintergrundinformationen:

www.sport.mri.tum.de/bestform, www.beisheim-stiftung.com/de/de/projekt/bestform

Für Interviews stehen Ihnen zur Verfügung:

- Univ.-Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie der Technischen Universität München
- Annette Heuser, Geschäftsführerin der Beisheim Stiftung
- Seniorinnen und Senioren, auch hohen Alters

Pressekontakt: Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Heidi Willmann,
Tel.: 08142 / 284 25 54, 0179 / 39 86 809, E-Mail: h.willmann@gespraechsstoff.com



Presseinformation

Senioren: Krafttraining zur Vorbeugung von Stürzen

Mai 2022 – Weitere Senioreneinrichtungen in und um München für die wissenschaftliche Studie für das Programm „bestform. Sport kennt kein Alter“ gesucht +++ Univ.-Prof. Martin Halle und sein Team der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie der Technischen Universität München entwickeln mit Unterstützung der Beisheim Stiftung ein Bewegungsprogramm für Senioreneinrichtungen +++ Interessierte Einrichtungen können sich für das kostenfreie, professionelle Training bei Projektleiterin Nina Schaller melden, unter Tel. 089 / 289 244-23 oder per Email an nina.schaller@mri.tum.de



Regelmäßiges Krafttraining bremst den Muskelabbau und ermöglicht eine längere Eigenständigkeit.

„Menschen werden nicht krank, weil sie älter geworden sind, sondern weil sie sich nicht genug bewegen. Ein regelmäßiges körperliches Training ist die beste Medizin, um die **Lebensqualität im Alter** zu erhalten und Muskelschwund, Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit möglichst lange entgegenzuwirken“, erklärt Univ.-Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie der Technischen Universität München. Mit Unterstützung der Beisheim Stiftung entwickeln der



Präventivmediziner und sein Team ein universal einsetzbares Bewegungsprogramm für Senioreneinrichtungen in ganz Deutschland.

Kostenfreies, professionelles Training in Senioreneinrichtungen

Die Studie läuft derzeit in zwölf Senioreneinrichtungen in und um München. Weitere acht Senioreneinrichtungen im S-Bahn-Einzugsgebiet haben die Chance, dabei zu sein. Gesucht werden Seniorenheime, Seniorenresidenzen und Einrichtungen des Betreuten Wohnens mit mindestens 75 bis 100 Bewohnern und einer zumindest provisorischen Fläche für fünf bis sieben Kraft-, Koordinations- und Ausdauertrainingsgeräten. Damit das Projekt wissenschaftlich durchgeführt werden kann, müssen die interessierten Einrichtungen bereit sein, in der Studienphase sowohl als Trainings- oder auch als Kontrolleinrichtung teilzunehmen. Die Zuordnung erfolgt per Los. Insgesamt je zehn Einrichtungen werden **Trainings- oder Kontrolleinrichtung**. Mit Unterstützung des Studienteams wird in den Trainingseinrichtungen zunächst ein **Trainingsbereich** installiert. Die Krafttrainingsgeräte sind altersangepasst und so auch für Hochbetagte einfach zu bedienen.

Bewohner der Trainingseinrichtungen haben die Gelegenheit, zweimal wöchentlich kostenfrei, unter ständiger professioneller Anleitung und nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ein **Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining** zu absolvieren. Das Training erstreckt sich über sechs Monate, in denen die Teilnehmer zuvor, während und danach internistisch-sportmedizinisch untersucht werden. Die Gesamtstudienlaufzeit beträgt etwa ein Jahr.

Teilnehmer der Kontrolleinrichtungen erhalten bei zwei Informationsveranstaltungen Tipps zu gesundem Altern. Zusätzlich werden auch sie im Studienverlauf regelmäßig bezüglich ihrer Gesundheit und ihres Sturzrisikos untersucht.

Die Kosten für Training, Geräte und Untersuchungen werden im Rahmen des Projekts von der Beisheim Stiftung übernommen. Interessierte Einrichtungen können sich bei **Projektleiterin Nina Schaller** melden: per Email an nina.schaller@mri.tum.de beziehungsweise über die Telefonnummer 089 / 289 244-23.



Die Hälfte der über 80-Jährigen stürzt mindestens einmal im Jahr

Ob beim Aufstehen, Gehen, Treppensteigen oder dem nächtlichen Gang zur Toilette: Etwa 30 Prozent der über 65-Jährigen sowie die Hälfte der über 80-Jährigen stürzen jährlich mindestens einmal – das belegen gemeinsame Zahlen des Robert Koch-Instituts, des Bundesministerium für Gesundheit, des Deutschen Zentrums für Altersfragen und des Statistischen Bundesamts. Die Institutionen gehen von etwa fünf Millionen Stürzen älterer Menschen pro Jahr aus. Stürze sind die häufigste Ursache von Hilfs- und Pflegebedürftigkeit. „Wenn wir nicht gezielt trainieren, verlieren wir bis zum 80. Geburtstag etwa 50 Prozent unserer Muskelmasse und haben ein erhöhtes Risiko für Stürze, Brüche, Bettlägerigkeit und soziale Isolation. Für ein körperliches Training ist es nie zu spät. Selbst gebrechliche oder hochbetagte Menschen profitieren enorm“, erklärt Univ.-Prof. Halle.

Senioren nehmen mit großer Begeisterung am Training teil

Bereits in einer Pilotstudie mit 77 Teilnehmern zwischen 75 und 104 Jahren im KWA-Stift Rupertihof in Rottach-Egern und im Diakoniewerk München hat sich gezeigt, dass das bestform-Training als enorme Bereicherung gesehen wird: Viele Bewohner in den beiden Pilot-Einrichtungen nehmen seither regelmäßig und mit großer Begeisterung am Training teil und berichten über körperliche und seelische Verbesserungen. Nachfolgend wurde das bestform-Programm im Rahmen der aktuellen Studie auf weitere



Senioreneinrichtungen ausgeweitet. Trotz der schwierigen Corona-Gesamtsituation konnte das Training unter Beachtung der entsprechenden Hygienevorgaben bis auf wenige Phasen

kontinuierlich fortgeführt werden. Mittlerweile nehmen über 200 Bewohner aus zwölf Senioreneinrichtungen an dem Projekt teil. Die ersten Studienteilnehmer haben inzwischen mit Erfolg die sechsmonatige Studienphase absolviert und erhalten nun die Möglichkeit, weiter in ihrer Senioreneinrichtung zu trainieren. Auch hier werden sie in den kommenden Wochen von kompetenten, engagierten Trainern der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie der Technischen Universität München begleitet, bevor die Senioreneinrichtungen das bestform-Training eigenständig fortführen.

Bewegung in das Thema Alter bringen

„Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels ist es uns als Beisheim Stiftung wichtig, Bewegung in das Thema Alter zu bringen“, sagt Dr. Toni Calabretti, Vorstand der Beisheim Stiftung. „Mit dem Projekt „bestform. Sport kennt kein Alter.“ ermöglichen wir Menschen in Senioreneinrichtungen, aktiv zu werden und damit ihre körperliche und geistige Fitness zu stärken. Durch das Programm schaffen wir auch die gerade im Alter so wichtigen Gemeinschaftserlebnisse.“

„Das regelmäßige Training in der Gruppe macht glücklich und hält jung“

Univ.-Prof. Halle ergänzt: „Im Grunde haben Menschen nur zwei Wünsche: alt zu werden und dabei jung zu bleiben. Neben der besseren körperlichen Gesundheit und Fitness hat das regelmäßige Training in der Gruppe noch einen entscheidenden Vorteil: Es sorgt dafür, dass sich Senioren weniger einsam fühlen und fördert somit ihr seelisches Wohlbefinden. Es ermöglicht neue, positive Gesprächsthemen, anders als an anderen Orten im Altenheim. Die Frauen und Männer lernen im Trainingsraum andere Menschen kennen und erleben gemeinsam Freude an der Bewegung. Das macht glücklich, motiviert, hält jung und vital.“

Weitere Informationen finden Sie unter www.sport.mri.tum.de/bestform und im Film der Beisheim Stiftung: <https://www.beisheim-stiftung.com/de/de/projekt/bestform>.



Experteninterview mit Univ.-Prof. Martin Halle

„Wer sich zu wenig bewegt, wird früher gebrechlich“

München, Mai 2022 – Etwa 30 Prozent der Senioren in Deutschland stürzen einmal im Jahr, schätzt das Bundesministerium für Gesundheit. Etwa 120.000 Rentner erleiden jedes Jahr einen Oberschenkelhalsbruch, mit oft gravierenden Folgen: „Nach einem Sturz sinkt die Lebensqualität oft dramatisch“, weiß Univ.-Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie am Universitätsklinikum rechts der Isar der



Technischen Universität München. „Die Betroffenen haben Angst vor weiteren Stürzen, benötigen Pflege und ziehen sich zurück.“ Der Präventivmediziner motiviert seine Patienten, durch einen aktiven Lebensstil ihre Mobilität, Gesundheit und Lebensfreude zu erhalten. Unterstützt von der Beisheim Stiftung entwickelte er mit seinem Team ein Bewegungsprogramm für Senioreneinrichtungen in ganz Deutschland. Warum ein körperliches Training so wichtig ist und wie Studienteilnehmer davon profitieren, erklärt der Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin im Interview.

Warum machen Sie sich so für Bewegung im Alter stark?

„In meinen Ambulanzen bin ich täglich mit den Folgen von Bewegungsmangel konfrontiert. Ich engagiere mich in der Prävention, um aufzuzeigen, wie jeder seine Lebensqualität bis ins hohe Alter eigenverantwortlich erhalten beziehungsweise verbessern kann. Ich möchte zu mehr Bewegung motivieren und mit meinem Team sowie Partnern Konzepte für gesundes Altern entwickeln. Denn klar ist: Wer sich zu wenig bewegt, wird früher gebrechlich als andere. Wer dagegen regelmäßig körperlich aktiv ist, altert gesünder. Körperliches Training



fördert die Physis und die Psyche – das gilt auch und gerade im Alter. Bewegung verbessert das Wohlbefinden und senkt das Risiko unter anderem für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Demenz. Wer trainiert, ist körperlich weniger eingeschränkt, bleibt geistig fit, hat mehr soziale Kontakte und eine höhere Lebenserwartung.“

Welches Ziel verfolgen Sie und die Beisheim Stiftung mit der bestform-Studie?

„Senioreneinrichtungen bieten derzeit in der Regel kein gerätegestütztes Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining an, das effektiv genug ist, um den altersbedingten Rückgang an Kraft, Muskelfunktion oder Knochenqualität aufzuhalten. Um ein gelingendes Altern zu ermöglichen und dramatisch steigende Pflegekosten einzusparen, sind innovative Ansätze unbedingt erforderlich. Nur so lassen sich die gesellschaftlichen und demographischen Herausforderungen meistern. Es besteht höchster Handlungsbedarf, denn nach Angaben des Statistischen Bundesamtes lebten im Jahr 2020 knapp sechs Millionen Menschen über 65 Jahre alleine – das war jede dritte Person in dieser Altersgruppe. Die Zahl der Menschen über 65 Jahre stieg bereits zwischen 1990 und 2018 um etwa 50 Prozent von 11,9 auf 17,9 Millionen. In den nächsten 20 Jahren wird diese Zahl um weitere bis zu sechs Millionen auf mindestens 22,7 Millionen Menschen wachsen. Die Gruppe der hochbetagten Menschen über 85 Jahre wird bereits in den nächsten Jahren von 2,3 Millionen im Jahr 2018 auf etwa 3,3 Millionen in 2025 steigen und dann bis Anfang der 2030er Jahre auf diesem Niveau bleiben. Mit der bestform-Studie schließen wir die wissenschaftliche Versorgungslücke und schaffen optimale Voraussetzungen, um den Senioren und Hochbetagten dank eines körperlichen Trainings ein längeres, selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Wie profitieren die Studienteilnehmer von dem Training?

„Viele Hochbetagte haben bereits Stürze erlebt. Stürze sind die häufigste Ursache von Hilfs- und Pflegebedürftigkeit. Das strukturierte, professionell angeleitete Training der Muskulatur, in Kombination mit Koordinations- und Ausdauertraining kann Senioren helfen, ihre Selbstständigkeit zu verbessern, wieder Selbstvertrauen aufzubauen und ihre seelische Gesundheit zu stärken.“



Im KWA Stift Rupertihof in Rottach-Egern haben Sie ein „Think Lab“ eingerichtet. Wie unterscheidet sich das Training dort von einem Training in einem Fitnessstudio?

„Dieser Muster-Trainingsraum nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen wurde extra für die Studie konzipiert und eingerichtet. Im Pilotprojekt haben wir dort modernste, seniorengerechte Kraft-, Koordinations- und Ausdauergeräte getestet, etwa Ergometer, auf denen im Sitzen bzw. im Halb-Liegen trainiert werden kann oder stufenlos einstellbare Krafttrainingsgeräte wie Ruderzug oder Beinpresse. Wir untersuchen dort auch weiterhin, welche infrastrukturellen und trainingstherapeutischen Maßnahmen die besten Ergebnisse hinsichtlich Gebrechlichkeitsindikatoren, Sturzrisiko und Lebensqualität erzielen. Ergänzend bestimmen wir Machbarkeitsfaktoren und die Nutzerakzeptanz – das heißt, Senioren bringen auch Verbesserungsvorschläge ein.“

Sie sagen, hinsichtlich der Sturzprävention wird ein Krafttraining mit zunehmendem Alter immer bedeutender. Worauf sollten Senioren noch bei ihrem Training achten?

„Mit dem Alter verliert der Körper schnell an Muskulatur und die Knochen werden poröser. Durch Krafttraining lassen sich die großen Muskelgruppen und die Rumpfmuskulatur stärken. Muskeln sind Stabilisatoren für Gelenke und Wirbelsäule. Wer mehr Muskeln hat, hat auch dichtere, stabilere Knochen. Um Stürzen im Alter vorzubeugen, ist es wichtig, auch die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren – mit einer guten Koordination können Sie sich zum Beispiel bei einer Falte im Teppich besser abfangen. Aber auch die Ausdauer sollte nicht vergessen werden: Bewegungsmangel im Alter ist der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Regelmäßiges Ausdauertraining lässt die Gefäße wieder elastischer werden und bremst den Entzündungs- und Alterungsprozess.“

