

Titel.

In Form im Alter

KWA Stift Rupertihof

Das KWA Stift Rupertihof und das Diakoniewerk München-Maxvorstadt haben an einer Pilotstudie der Technischen Universität München (TUM) teilgenommen, die darauf abzielte, ein Bewegungsprogramm für Senioreneinrichtungen zu entwickeln. KWA Stiftsdirektorin Lisa Brandl-Thür hatte vor einigen Jahren Univ.-Prof. Dr. Martin Halle gefragt, was er Senioren in Sachen Bewegung empfehlen könne, ob er ein spezielles Sportprogramm empfehlen könne. So kam der Stein ins Rollen. Die Beisheim Stiftung unterstützt das Projekt „bestform. Sport kennt kein Alter“ ideell und finanziell.

Bei KWA wurde im ersten Schritt im Rottach-Egener Seniorenwohntstift durch einen Umbau ein modernes Trainingscenter geschaffen und eingerichtet: mit dem Ziel, im sportlich-frischen Wohlfühl-Ambiente möglichst viele Stiftsbewohner für sportliche Betätigung zu gewinnen – im ersten halben Jahr unter Anleitung und Begleitung von TUM-Sportwissenschaftlern, welche die bestform-Studie begleiteten. Und die Rechnung ging auf: 46 Teilnehmer machten im Rupertihof mit.

„Auf unser Trainingszentrum im KWA Stift Rupertihof in Rottach-Egern sind wir richtig stolz“, sagt KWA Vorstand Dr. Stefan Arend. „In Zusammenarbeit mit der Technischen Universität München mit dem Team rund um Professor Halle wurden hier dank der Förderung durch die Beisheim Stiftung wichtige Grundlagen gelegt für fundierte Bewegungs- und Sportprogramme für hochbetagte Menschen“, so Arend. Auch wenn erst die Hauptstudie die exakte Wirksamkeit der einzelnen Übungen belegen wird, wird KWA im Rupertihof das Trainingsangebot fortführen und prüfen, ob man das Training in ähnlicher Form auch an weiteren KWA Standorten ausrollen kann. Denn: „Die soziale Interaktion und das Wohlbefinden durch das Training waren für uns alle beeindruckend.

Auch das Bewusstsein, dass jeder durch gesunde Ernährung und regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining auf sein Befinden Einfluss nehmen kann, steigt stetig“, weiß Arend. Dem Wunsch älterer Menschen nach geeigneten Bewegungsangeboten komme man daher gerne nach.

Ärztliche Untersuchungen waren den Teilnehmern wichtig

Überaus beeindruckt hat die Rede eines 93 Jahre alten Studienteilnehmers zum Abschluss der Pilotstudie im KWA Stift Rupertihof. „Als ich mich zur Studie angemeldet habe, hab’ ich mir gedacht: Schaden kann das ja nicht. Doch nach einem halben Jahr Training weiß ich, wie gut mir das tut und wie viel Sorgfalt in der Forschungsarbeit steckt“, so Manfred Wahl. Dass er in seinem ganzen Leben noch nie so gründlich untersucht worden sei wie im Rahmen der Studie, hat den Stiftsbewohner gleichermaßen beeindruckt. Ebenso Stiftsdirektorin Lisa Brandl-Thür. Sie betont zudem: „Die stets offene, angenehme Zusammenarbeit mit dem Forschungsteam hat die Kontinuität des Trainings befördert und unsere Studienteilnehmer immer wieder animiert, dranzubleiben – zum eigenen Nutzen und gesundheitlichen Wohl.“

Immer mehr ältere Menschen wollen ohnehin durch eine gesunde Lebensführung bewusst Einfluss nehmen auf ihre Gesundheit. Der Lebensstil 70- und 80-Jähriger ist heute ein anderer als noch vor 20 Jahren.

„Der Erhalt von Mobilität und Selbstständigkeit sind wesentliche Faktoren eines gelingenden Alterns. Durch regelmäßiges, gezieltes Training der Muskulatur kann jeder aktiv dazu beitragen, seine Gesundheit und Lebensqualität zu bewahren und Gebrechlichkeit sowie Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern“, sagt Univ.-Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Instituts für Sportmedizin und Sportkardiologie der TU München.

Wie körperliches Training wirkt, warum er Muskeln als Motor des Lebens bezeichnet und was er sich mit der Studie „bestform. Sport kennt kein Alter“ erhofft, erklärt der Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin im Interview, das die Journalistin Heidi Willmann führte.

Macht Bewegung auch noch mit 80 oder 90 Jahren Sinn?

Univ.-Prof. Halle: „In den vergangenen 30 Jahren haben die Menschen in Deutschland im Schnitt sieben Jahre Lebenszeit hinzugewonnen. Letztlich geht es aber nicht um den Zugewinn an Lebensjahren, sondern um unsere Lebensqualität im hohen Alter. Diese hängt maßgeblich davon ab, ob wir regelmäßig körperlich aktiv sind oder nicht. Ich bin fest davon überzeugt: 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. Körperliches Training fördert die Physis und die Psyche – das gilt auch und gerade im Alter. Bewegung verbessert das Wohlbefinden und senkt das Risiko für chronische Erkrankungen. Wer trainiert ist weniger eingeschränkt, bleibt geistig fit, hat mehr soziale Kontakte und eine höhere Lebenserwartung.“

Viele Senioren gehen spazieren. Warum ist dies nicht genug an Bewegung – warum gewinnt das gezielte Training der Muskulatur mit zunehmendem Alter an Bedeutung?

Univ.-Prof. Halle: „Ich möchte vorwegschicken: Muskelabbau betrifft nicht erst Senioren. Bereits ab dem 30. Lebensjahr baut der Mensch bis zu ein Prozent Muskeln pro Jahr ab, wenn er nicht regelmäßig körperlich aktiv ist. Bis zum 80. Geburtstag haben viele nur mehr rund 50 Prozent ihrer einstigen Muskelmasse und damit ein hohes Risiko für Stürze und Knochenbrüche. Im Alterungsprozess nimmt nicht nur die Muskelkraft ab – auch die Knochen werden poröser und die Gleichgewichtsfähigkeit verschlechtert sich. Spaziergehen fördert unbestritten die physische und psychische Gesundheit – um Stürzen im Alter möglichst gut vorzubeugen, ist jedoch ein gezieltes, regelmäßiges Krafttraining, ergänzt durch Übungen für Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer, unverzichtbar. Es stärkt die großen Muskelgruppen und die Rumpfmuskulatur, zudem verbessert es die Muskelkontrolle. Das Nervensystem lernt, die bestehenden Muskeln wieder besser anzusteuern.“

Welche Bedeutung hat die Muskulatur insgesamt für die Gesundheit?

Univ.-Prof. Halle: „Muskeln sind der Motor des Lebens. Bei Inaktiven werden Stoffwechsel und Energieverbrauch heruntergefahren, Muskeln werden nach und nach in Fett umgewandelt und das Risiko unter anderem für Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall steigt an. Wird dagegen Muskulatur aktiviert, bildet sie Hormone. Diese Hormone werden ins Blut abgegeben und erreichen das Herz, das Gehirn, die Leber und den ganzen Stoffwechsel. Durch wiederkehrende Trainingsreize – auch tägliches, zügiges Spaziergehen – kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vorgebeugt werden. Mit steigendem Alter gewinnt allerdings die Sturzprophylaxe an Bedeutung, denn Stürze sind die häufigste Ursache von Hilfs- und Pflegebedürftigkeit. Fast ein Drittel der 65-Jährigen sowie die Hälfte der über 80-Jährigen stürzen jährlich mindestens einmal – dies belegen gemeinsame Zahlen des Robert Koch-Instituts, des Deutschen Zentrums für Altersfragen und des Statistischen Bundesamts. Nach einem Oberschenkelhalsbruch wird jeder Fünfte zum Pflegefall. Krafttraining wirkt auf die Muskulatur sowie die Knochen. Einfach gesagt: Wer mehr Muskeln hat, hat auch dichtere, stabilere Knochen.“

Was möchten Sie mit der bestform-Studie erreichen?

Univ.-Prof. Halle: „Die demographische Alterung, verbunden mit dem stetig steigenden Bewegungsmangel, ist eine enorme gesellschaftliche Herausforderung. Trotz der großen Chancen hinsichtlich Gesundheit und Lebensqualität ist die Bedeutung des körperlichen Trainings von der Politik bisher nicht ausreichend erkannt und umgesetzt worden. Das bestform-Programm, welches wir mit der Beisheim Stiftung entwickeln, ist eine innovative, konkrete Maßnahme für ein gelingendes Altern und es trägt dazu bei, den dramatischen Anstieg der Pflegekosten zu bremsen. Senioreneinrichtungen erhalten künftig ein effektives, wissenschaftlich fundiertes Bewegungsprogramm an die Hand. Sie können damit ihren Bewohnern ein möglichst eigenständiges Training anbieten und so deren Selbstständigkeit fördern und zudem ihre seelische Gesundheit stärken. Das möchte ich nochmals betonen, denn durch ein Training in der Gruppe können soziale Kontakte erhalten oder neu geknüpft werden – dies ist insbesondere für alleinstehende Menschen wichtig.“

