

Pressemappe

Seite 1 von 13

München / Rottach-Egern, 14.06.2018

Senioren: körperliches Training als Medizin

Neue Studie: Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München entwickelt universal einsetzbares Bewegungsprogramm für Senioreneinrichtungen in ganz Deutschland

Herzlich willkommen zum Studienstart von „bestform. Sport kennt kein Alter“!

Zu diesem visionären Projekt finden Sie in dieser Pressemappe:

- ✓ Seite 2-5 Presseinformation und Statements der Projektpartner
- ✓ Seite 6-7 Fakten und Vorteile
- ✓ Seite 8-11 Experten-Interview mit Univ.-Prof. Martin Halle
- ✓ Seite 12-13 Informationen zu den Projektpartnern

Für Interviews, Fotos und Drehs stehen Ihnen zur Verfügung:

- Univ.-Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München
- Dr. Toni Calabretti, Vorstand der Beisheim Stiftung
- Annette Heuser, Geschäftsführerin der Beisheim Stiftung
- Dr. Stefan Arend, Vorstand der KWA Kuratorium Wohnen im Alter gemeinnützige AG
- Lisa Brandl-Thür, Direktorin des KWA Stifts Rupertihof
- Eva-Maria Matzke, Vorstand des Diakoniewerks München
- 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

Pressekontakt Beisheim Stiftung: Peter Weeber, Tel.: 089 / 215 4279 14, 0170 / 176 2887



Beisheim Stiftung



Zentrum für Prävention
und Sportmedizin



Presseinformation

„Aktiv und selbstbestimmt altern“

München / Rottach-Egern, 14.06.2018 – Das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München entwickelt in den kommenden sechs Monaten ein ganzheitliches Programm für körperliches Training in Senioreneinrichtungen. Mit der Eröffnung eines neuen Think Labs in Rottach-Egern startet das von der Beisheim Stiftung geförderte Pilotprojekt unter dem Namen „bestform. Sport kennt kein Alter“. Rund 50 Bewohner des KWA Stifts Rupertihof und des Diakoniewerks München-Maxvorstadt nehmen an der wissenschaftlichen Studie teil.



„Ein regelmäßiges körperliches Training ermöglicht ein aktives, selbstbestimmtes Altern“, erklärt Univ.-Prof. Martin Halle – hier mit einer 81-jährigen Patientin. Fotos: Silvia Béres.

Mobilität, Lebensqualität und seelische Gesundheit verbessern

Bewegungsmangel im Alter ist die maßgebliche Ursache für Stürze, Bettlägerigkeit und soziale Isolation. Ein individuelles körperliches Training hilft, Mobilität, Lebensqualität und



seelische Gesundheit zu verbessern. **„Es ist nie zu spät, um anzufangen. Selbst gebrechliche oder hochbetagte Menschen profitieren enorm von gezielter Aktivität“**, betont **Univ.-Prof. Martin Halle**, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München. Mit der neuen wissenschaftlichen Längsschnittstudie „bestform. Sport kennt kein Alter“ soll ein ganzheitliches Programm für körperliches Training in Senioreneinrichtungen erarbeitet werden. Finanziell gefördert wird die Studie von der Beisheim Stiftung. Projektpartner sind das KWA Stift Rupertihof und das Diakoniewerk München-Maxvorstadt.

Training von Kraft, Koordination und Ausdauer unter wissenschaftlicher Betreuung

Etwa 50 Bewohner beider Einrichtungen sollen an der Studie teilnehmen. Über einen Zeitraum von sechs Monaten trainieren sie Kraft, Koordination und Ausdauer, zwei Mal wöchentlich, unter wissenschaftlicher Anleitung. Um die gesundheitlichen Effekte beurteilen zu können, werden die Senioren regelmäßig internistisch-sportmedizinisch untersucht. Die Nutzerakzeptanz durch die Studienteilnehmer fließt in das Konzept mit ein.

Bausteine für individuelle Umsetzung in Senioreneinrichtungen

Über einen modularen Ansatz sollen Bausteine definiert werden, die Einrichtungen künftig entsprechend ihrer individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse umsetzen können. Langfristig sollen diese Bausteine auch in weiteren Lebensbereichen umgesetzt werden und ein gesamtgesellschaftliches Umdenken bezüglich Bewegung im Alter erzeugen.

Muster-Trainingsraum nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen

Im KWA Stift Rupertihof wurde ein Think-Lab eingerichtet – ein Muster-Trainingsraum nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Den Senioren stehen modernste Geräte zur Verfügung, etwa Ergometer, auf denen im Sitzen bzw. im Halb-Liegen trainiert werden kann, Ruderzug, Beinpresse und viele andere. Die Trainingsfläche ist als attraktive Begegnungsstätte mit aktivierender Raumgestaltung konzipiert. Univ.-Prof. Halle: „Wir schaffen optimale Voraussetzungen, um den Senioren und Hochbetagten ein möglichst eigenständiges Training zu ermöglichen und so ihre Unabhängigkeit und Selbständigkeit zu stärken.“





Körperliche Aktivität als Jungebrunnen – Renate Halle, 84, mit Dieter Halle, 83. Fotos: Univ.-Prof. Martin Halle.

„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**.“

„Eine riesige Chance für Hochbetagte“

„Die Studie ist eine riesige Chance für Hochbetagte: Durch die zunehmende Alterung der Gesellschaft wird die Gruppe der 80- bis 85-Jährigen in den kommenden Jahren dramatisch anwachsen. Hier sind wir gefordert, Angebote zu schaffen, um die Menschen noch besser zu begleiten“, erklärt **Dr. Stefan Arend, Vorstand der KWA AG**. „Wenn 85-Jährige oder Ältere dank körperlichen Trainings nach langer Zeit wieder selbständig Treppen steigen können, an

Veranstaltungen in Gemeinschaft teilnehmen können oder weniger auf Hilfe angewiesen sind, wird deutlich, wie wichtig Bewegung ist. Mit Hilfe dieses wissenschaftlich fundierten, professionell umgesetzten Trainingskonzepts eröffnen wir älteren Menschen völlig neue Chancen und Perspektiven für ein gelingendes Alter(n). **Körperliches Training ist die beste Medizin** – mit der Studie wollen wir den Beweis antreten.“

Berührungängste abbauen

„Wir alle wissen, dass Bewegung gut tut, auch im hohen Alter. Dennoch haben viele ältere Frauen und Männer Berührungängste vor Trainingsgeräten und wissen nicht, wie sie richtig und effektiv trainieren können“, weiß **Lisa Brandl-Thür, Direktorin des KWA Stifts Rupertihof**. „Die professionelle Betreuung durch das erfahrene Team um Herrn Professor Halle verschafft ihnen **Sicherheit**. Entsprechend positiv wird das Angebot angenommen; sogar einige über 90-Jährige werden an der Studie teilnehmen.“

Wieder Selbstvertrauen aufbauen

Bis ins hohe Alter mobil und fit zu bleiben, sei der größte Wunsch der meisten Senioren, weiß **Eva-Maria Matzke, Vorstand des Diakoniewerks München-Maxvorstadt**. „Viele Hochbetagte haben bereits Stürze erlebt. Das gezielte, individuelle Training kann ihnen helfen, ihre Mobilität und Selbständigkeit zu verbessern und dadurch wieder Selbstvertrauen aufzubauen. Ich finde es gut, dass **in der Gruppe** trainiert wird – da lernen sich unsere Bewohner noch einmal von einer anderen Seite kennen.“



Fakten und Vorteile

1) Prognose: Anzahl der über 80-Jährigen verdoppelt sich bis zum Jahr 2060

Nach Prognose des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) werden im Jahr 2035 knapp 26 Prozent der Bevölkerung älter als 67 Jahre sein, heute sind es 19 Prozent.

Quelle: Tagesspiegel, 2016

Die demografische Alterung schlägt sich besonders deutlich in den Zahlen der Hochbetagten nieder: Im Jahr 2013 lebten 4,4 Millionen über 80-Jährige in Deutschland. 2060 wird ihre Anzahl mit insgesamt 9 Millionen etwa doppelt so hoch sein. Der Anteil der Hochaltrigen an der Gesamtbevölkerung betrug 2013 rund 5%, bis 2060 wird er auf etwa 13% zunehmen. Vier von zehn Menschen im Alter ab 65 Jahren werden dann 80 Jahre und älter sein. Quelle: Statistisches Bundesamt, www.destatis.de, 2015

2) Wenig Lebensqualität im Alter

Deutsche Frauen und Männer verbringen durchschnittlich nur 6,5 Jahre gesund im Ruhestand. Quelle: OECD-Statistik 2016

Mit dem Alter nehmen Krankheiten zu: Laut des ersten Berichts zur Seniorengesundheit in Bayern waren die Diagnosen unter den ambulant behandelten Frauen und Männern ab 65 Jahren in Bayern 2015:

- bei 85%: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, etwa Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Schlaganfall
- bei 75%: Muskel-Skelett-Erkrankungen, vor allem Arthrose, Arthritis, Osteoporose
- bei 36%: Verletzungen, etwa durch einen Sturz
- bei 30%: Diabetes
- bei 20%: affektive Störung, meist eine Depression
- bei 11%: Krebs
- bei 8%: Demenz in mindestens zwei Quartalen

Quelle: Bayerische Staatsregierung, www.bayern.de März 2018



3) Senioren und Sport: je älter, desto weniger aktiv

Ein- oder mehrmals wöchentlich sportlich aktiv sind 53% der 55- bis 69-Jährigen und 36% der 70- bis 85-Jährigen.

Nicht aktiv sind 47% der 55- bis 69-Jährigen und 64% der 70- bis 85-Jährigen.

Quelle: Uni Mainz, im Auftrag des BMI, 2014

4) Bewegungsmangel und seine Folgen

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Typ 2-Diabetes**

- **Rückenbeschwerden und andere Beeinträchtigungen des Skelettsystems**

- **Muskelabbau / Sarkopenie:** Bis zum 80. Geburtstag haben viele Ältere rund 50% ihrer Muskelmasse verloren = dramatischer Kraftabfall sowie erhöhtes Risiko für Stürze.

- **Knochenschwund / Osteoporose:** Ca. 5,2 Mio. Frauen, ca. 1,1 Mio. Männer ab 50 Jahren betroffen = jede 4. Frau, jeder 17. Mann über 50 Jahren.

Jährliche Therapiekosten für Osteoporose in Deutschland: 9.000.000 Euro (2010).

Nach einem Oberschenkelhalsbruch werden 20% zum Pflegefall, erleiden über 50% einschneidende Einschränkungen in ihrem zuvor selbstständig bewältigten Alltag und stirbt jeder 3. bis 4. Senior über 85 Jahren innerhalb eines Jahres an den Folgen des Bruchs. Quelle: Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie

- **Arthrose / Gelenkverschleiß:** Etwa 50% der Frauen und rund 30% der Männer ab 60 Jahren sind betroffen. Quelle: Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie

Bei den 70-Jährigen sind etwa 80% betroffen. Quelle: www.focus.de, 2015

5) Körperliche Aktivität als Medizin – so profitieren Senioren

- Senioren, die regelmäßig körperlich aktiv sind, steigern ihre Lebensqualität, sind deutlich leistungsfähiger, leiden seltener an chronischen Erkrankungen, sind körperlich weniger eingeschränkt, bleiben geistig fit und haben eine höhere Lebenserwartung.

- Muskeln sind Stabilisatoren für Gelenke und Wirbelsäule. Wer mehr Muskeln hat, hat auch dichtere, stabilere Knochen. Krafttraining ist unverzichtbar für eine gute Muskelkontrolle bis ins hohe Alter. Selbst bei Hochbetagten ist ein Kraftzuwachs möglich.

Experteninterview mit Univ.-Prof. Martin Halle

Das gezielte Training der Muskulatur bezeichnet Univ.-Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München, als entscheidend für mehr Mobilität, Selbstbestimmtheit und Lebensqualität im hohen Alter. **„Wer nicht trainiert, verliert bis zum 80. Geburtstag rund 50 Prozent seiner Muskelmasse und hat damit ein hohes Risiko für Stürze und Knochenbrüche“**, weiß der Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin, der seinen betagten Patienten zur Vorsorge ein möglichst tägliches Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining empfiehlt. „Es ist nie zu spät, um anzufangen. Selbst bei Hochbetagten ist ein deutlicher Kraftzuwachs möglich.“ Wie er ältere Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen zu Bewegung und Sport motiviert, wie man seine Koordination testen kann und wie ein Krafttraining ganz nebenbei in den Alltag integriert werden kann – dies und mehr erfahren Sie im Interview.



Wie profitieren Senioren und Hochbetagte von körperlicher Aktivität?



„Wer körperlich aktiv ist, altert gesünder. Körperliche Aktivität wirkt sich äußerst positiv auf die Physis und die Psyche aus – das gilt auch und gerade im Alter. Wer sich regelmäßig bewegt, steigert seine Lebensqualität und seine Leistungsfähigkeit, leidet seltener an chronischen Erkrankungen, etwa des Herz-Kreislauf-Systems, Diabetes oder Demenz, ist körperlich weniger eingeschränkt, bleibt geistig fit, hat mehr soziale Kontakte und eine höhere Lebenserwartung.“

Warum fällt Bewegung im Alter schwerer?

„Meist fällt sie aufgrund körperlicher Einschränkungen schwerer – etwa die Hälfte der über 65-Jährigen hat bereits chronische Krankheiten. Auch ist es so, dass es mit zunehmendem Alter länger dauert, bis sich der Körper an die regelmäßige Belastung angepasst hat. Und die Regenerationszeit verlängert sich, je älter man wird.“

Wie motivieren Sie ältere Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen zu Sport?

„Bei Senioren und Hochbetagten vermeide ich in der Regel den Begriff Sport – ich spreche von körperlicher Aktivität. Viele Ältere werden aufgrund orthopädischer Probleme zu Bewegungsmuffeln – etwa, wenn es im Rücken oder in der Hüfte zwickt oder die Knie bei Belastung schmerzen. Ihr Wunsch nach weniger Schmerzen, wieder mehr Lebensqualität und Fitness kann ihr Antrieb sein – die persönlichen Gesundheitsziele erarbeiten wir gemeinsam im Arzt-Patientengespräch. Der Patient muss es wollen, sonst funktioniert es nicht. Körperliche Aktivität kann viel zu mehr Wohlbefinden beitragen. Um altersbedingt weniger eingeschränkt zu sein, muss man die Muskeln als Gesundheitsorgan betrachten. Sie sind Stabilisatoren für Gelenke und Wirbelsäule. Das bedeutet: Wer mehr Muskeln hat, hat auch dichtere, stabilere Knochen. Es gilt also, die Muskeln zu trainieren. Selbst bei Hochbetagten ist durch ein individuelles Krafttraining ein enormer Kraftzuwachs möglich und das Nervensystem lernt, die bestehenden Muskeln wieder besser anzusteuern.“

Wie häufig sollte trainiert werden?

„Das Training sollte regelmäßig stattfinden, damit sich der Körper an die Belastung gewöhnt und weil der Körper im Alter mehr Reize als in jungen Jahren benötigt. Ich bin Fan eines täglichen Trainings, auch wenn es anfangs nur über Minuten geht. Also lieber kurz, dafür regelmäßig trainieren.“

Wie profitieren Senioren von einem Ausdauertraining?

„Bewegungsmangel ist im Alter der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Regelmäßiges Ausdauertraining lässt die Gefäße wieder elastischer werden und hilft unter anderem, erhöhten Blutdruck zu senken. Bei Bluthochdruck-Patienten muss die



Therapiemaßnahme „körperliches Training“ jedoch unbedingt auf die benötigten Medikamente abgestimmt werden – am besten von einem erfahrenen Sportmediziner.“

Welche Ausdauersportarten empfehlen Sie rüstigen Senioren?

„Gut sind gelenkschonende Sportarten wie Nordic Walking, Radfahren und Schwimmen. Auch schnelle Spaziergänge verbessern die Ausdauer. Wenn es um eine Sportart für das ganze Jahr geht, empfehle ich das Training auf dem Ergometer. Es kann unabhängig von Wetter und Uhrzeit durchgeführt werden. Wer sich nur schwer motivieren kann, kann vor dem Fernseher radeln.“

Worauf müssen Senioren achten, wenn sie noch nie bzw. lange keinen Ausdauersport betrieben haben und nun starten möchten?

„Vor Beginn eines Trainings sollten Ältere ihre körperliche Belastbarkeit internistisch-sportmedizinisch abklären lassen. Dabei lassen sich eventuelle Herz-Kreislauf-Risiken feststellen beziehungsweise durch eine individuelle Trainingsempfehlung verringern.“

Wie können Senioren mehr Bewegung in ihren Alltag bringen?

„Treppensteigen ist ideal – vorausgesetzt, sie sind noch mobil. Treppensteigen kann helfen, die Herz-Kreislauf-Fitness und den Fettstoffwechsel zu verbessern, den Blutdruck zu senken und die Beinmuskeln zu kräftigen.“

Warum ist ein Krafttraining für ältere Menschen so wichtig?

„Mit dem Alter verliert der Körper schnell an Muskulatur und die Knochen werden poröser. Ein Krafttraining stärkt die großen Muskelgruppen und die Rumpfmuskulatur. Zudem beugt man damit unter anderem haltungsbedingten Überbelastungen, Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen vor. Ein Tipp für den Alltag: Übungen mit dem Theraband lassen sich ganz ohne zusätzlichen Zeitaufwand durchführen, etwa während der „Tagesschau“. Ein Krafttraining an Geräten, unter wissenschaftlicher Anleitung, ermöglicht, mit der individuell optimalen Trainingsdosis zu trainieren. Das ist besonders für Hochaltrige von Bedeutung.“



Auch ein Koordinationstraining sollte nicht zu kurz kommen. Weshalb?

„Je besser die Gleichgewichtsfähigkeit ist, umso weniger Stürze passieren. Mit einer guten Koordination der Muskeln können Sie sich zum Beispiel bei einer Falte im Teppich besser abfangen und so Brüche vermeiden. Wir alle wissen es: Ein Oberschenkelhalsbruch zieht meist gravierende Folgen nach sich. Etwa 20 Prozent der Betroffenen werden zum Pflegefall. Jeder dritte bis vierte über 85 Jahren stirbt innerhalb eines Jahres an den Folgen des Bruchs. Jeder kann aktiv dazu beitragen, sein Sturzrisiko zu senken – auch noch im hohen Alter. Das belegen zahlreiche Studien. Wer wissen möchte, wie es um seine Koordination steht, kann diese ganz einfach testen: Kann ich noch auf einem Bein stehen? Schaffe ich es auch mit geschlossenen Augen? Übungen lassen sich in jeden Alltag trainieren: etwa Zähneputzen auf einem Bein und dabei versuchen, das Gleichgewicht zu halten. Wer sich damit leicht tut, kann währenddessen mit dem anderen Bein Kreise ziehen. Solch ein Training aktiviert die Beinmuskulatur und das Nervensystem. Auf diese Weise lassen sich die Muskeln besser kontrollieren.“

Weitere Informationen unter www.sport.mri.tum.de.



Die Projektpartner

Das **Zentrum für Prävention und Sportmedizin** ist Teil des Klinikums rechts der Isar der TU München. Es ist das größte Zentrum für Prävention und Sportmedizin und das führende für Sportkardiologie in Deutschland. Internisten, Kardiologen, Sport- und Ernährungsmediziner, Spezialisten der Osteopathie und Chirotherapie sowie Sport- und Ernährungswissenschaftler betreuen mehr als 10.000 Patienten pro Jahr. Neben der Ambulanztätigkeit werden dort zahlreiche nationale und internationale Studien durchgeführt, die die Effekte von körperlicher Aktivität und Lebensstil auf Prävention und Therapie von Herz-Kreislauf- und Tumorerkrankungen untersuchen, von Kindern bis ins hohe Alter. Im Seniorenbereich kann das Zentrum insbesondere auf langjährige Erfahrung im Bereich der Sturzprophylaxe, der praktischen Durchführung von Trainingsinterventionen bei verschiedenen Erkrankungen und der Betreuung von Osteoporose-Sportgruppen zurückgreifen.

Die **Beisheim Stiftung** widmet sich dem Dialog der Generationen und der Gestaltung des gesellschaftlichen Wandels. Sie entwickelt eigene Programme und fördert Projekte, die die aktive Mitwirkung an der Gesellschaft zum Ziel haben. Dabei stehen die Themenfelder Bildung, Gesundheit, Kultur und Sport im Mittelpunkt der bundesweiten Stiftungsarbeit. Im Sinne des Stifters Otto Beisheim handelt die Stiftung unternehmerisch und partnerschaftlich.

Kuratorium Wohnen im Alter gAG ist ein in Deutschland führendes Sozialunternehmen, das mit seinen rund 2.400 Mitarbeitern in den 14 Wohnstiften und 2 Pflegestiften über 2.800 Bewohnern Dienstleistungen und Angebote für eine individuelle und gemeinschaftsbezogene Lebensgestaltung anbietet, sowohl innerhalb der KWA Wohn- und Pflegestifte als auch außerhalb im privaten Umfeld. Das KWA Leistungsspektrum umfasst Angebote des Betreuten Wohnens, des Stiftswohnens, der Beratung sowie der Begleitung und Pflege. Ergänzt werden diese Angebote durch die KWA Klinik für Neurologische und Geriatrische Rehabilitation, das KWA Bildungszentrum, den KWA Club für das Betreute Wohnen zu Hause sowie durch KWA Reisen.



Das **Diakoniewerk München-Maxvorstadt (DMM)** ist das Kompetenzzentrum für Gesundheit, Pflege und Wohlergehen mitten in München. Als Körperschaft des öffentlichen Rechts und Mitglied der Diakonie Bayern bildet es mit der Fachklinik, dem Seniorenwohn- und Pflegeheim und der Berufsfachschule für Krankenpflegehilfe ein umfassendes Leistungsspektrum ab. Darüber hinaus bereichert die Stiftung Seniorenarbeit das kulturelle Leben der Senioren. Die rund 370 Mitarbeitenden des DMM leben ihr Motto „Zeit für Menschen“. Das Diakoniewerk feierte 2017 sein 150-jähriges Bestehen.

