

Pressemappe

Seite 1 von 8

München, Oktober 2019

Senioren: Krafttraining zum Erhalt der Mobilität

**„bestform. Sport kennt kein Alter“: TU München entwickelt mit der Beisheim Stiftung ein Bewegungsprogramm für Senioreneinrichtungen +++ Nach dem erfolgreichem Pilotprojekt startet eine Studie mit 20 Einrichtungen +++
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 mit Statements der Partner
- ✓ 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, Fotos und Drehs stehen Ihnen zur Verfügung:

- Senioren, auch hohen Alters
- Univ.-Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Instituts für Sportmedizin und Sportkardiologie der TU München
- Annette Heuser, Geschäftsführerin der Beisheim Stiftung
- Eva-Maria Matzke, Vorstand des Diakoniewerks München-Maxvorstadt
- Dr. Stefan Arend, Vorstand der KWA Kuratorium Wohnen im Alter gemeinnützige AG
- Lisa Brandl-Thür, Direktorin des KWA Stifts Rupertihof

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



Beisheim Stiftung



Institut für Sportmedizin
und Sportkardiologie



Presseinformation

Senioren: Krafttraining gegen Muskelschwund

Oktober 2019 – Univ.-Prof. Martin Halle und sein Team des Instituts für Sportmedizin und Sportkardiologie der TU München erarbeiten mit der Beisheim Stiftung ein Bewegungsprogramm für Senioreneinrichtungen +++ Nach dem erfolgreichem Pilotprojekt im Diakoniewerk München-Maxvorstadt und im KWA Stift Rupertihof startet im Januar 2020 eine Längsschnittstudie mit 20 Senioreneinrichtungen

„Menschen werden nicht krank, weil sie älter geworden sind, sondern weil sie sich nicht genug bewegen. Regelmäßiges körperliches Training ist die beste Medizin, um Muskelschwund, Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit möglichst lange entgegenzuwirken“, erklärt Univ.-Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Instituts für Sportmedizin und Sportkardiologie der TU München. Dass sich ein körperliches Training in jedem Alter lohnt, hat das sechsmonatige Pilotprojekt zur TUM-Studie „bestform. Sport kennt kein Alter“ bestätigt: Bewohner zweier Senioreneinrichtungen trainierten

dabei zwei Mal wöchentlich für je 45 Minuten an altersangepassten, einfach zu bedienenden



„Regelmäßiges Krafttraining ist unverzichtbar, um den Muskelabbau zu bremsen und die Selbstbestimmt und Lebensqualität zu erhalten“, betont Univ.-Prof. Halle. Foto: Oliver Menner.

Kraft-, Koordinations- und Ausdauergeräten. Angeleitet wurden sie von Sportwissenschaftlern der TU München. Erfahrene Ärzte untersuchten sie mehrmals internistisch und sportmedizinisch. Durch das Training konnten die **75- bis 104-jährigen Studienteilnehmer** ihre **Muskelkraft deutlich verbessern** und ihr **Sturzrisiko verringern**. Auch die Angst vor Stürzen reduzierte sich bei den meisten Senioren im Projektverlauf. Sie berichteten über körperliche und **seelische Verbesserungen**. Univ.-Prof. Halle: „Mit der Pilotstudie wollten wir vor allem die **Machbarkeit** eines solchen Trainings in Senioreneinrichtungen belegen. Diese bieten große Chancen, da die Bewohner Zeit für ein Training und auch keine Anfahrtswege haben. Damit fallen typische Barrieren weg. 77 Prozent aller Teilnehmer nahmen regelmäßig an dem Bewegungsangebot teil.“

Große, wissenschaftliche Studie soll gesundheitsfördernde Effekte nachweisen

Nach dem erfolgreichen Pilotprojekt soll eine cluster-randomisierte Längsschnittstudie mit 20 Senioreneinrichtungen und **rund 400 Teilnehmern** die gesundheitsfördernden Effekte des Trainingsprogramms nachweisen. Ziel der von der Beisheim Stiftung geförderten Studie: ein ganzheitliches, universal einsetzbares Bewegungsprogramm für Senioreneinrichtungen in Deutschland zu entwickeln. Die wissenschaftliche Studie startet im Januar. Interessierte Einrichtungen im Großraum München können sich noch bei Projektleiterin Nina Schaller melden, unter Tel. 089 / 289 244-23 oder per Email an nina.schaller@mri.tum.de.

Bewegung in das Thema „Altern“ bringen

„Auch im fortgeschrittenen Alter selbstständig und fit zu bleiben ist uns als Beisheim Stiftung ein großes Anliegen“, sagt Dr. Toni Calabretti, Vorstand der Beisheim Stiftung. „Die Pilotstudie von „bestform. Sport kennt kein Alter.“ hat uns gezeigt, dass man körperliche und geistige Fitness auch im Alter aufbauen, bewahren und stärken kann. Durch „bestform“ schaffen wir außerdem **Gemeinschaftserlebnisse**, die gerade im Alter sehr wichtig sind.“

„Viele Bewohner berichteten mir voller Stolz, ich mache wieder Sport“

„Volle Begeisterung von allen Seiten“ hat Eva-Maria Matzke, Vorstand des Diakoniewerks München-Maxvorstadt, rund um das Pilotprojekt erlebt. „Viele Bewohner berichteten mir



voller Stolz, ich mache wieder Sport. Es war mir eine **große Freude**, sie beim Training zu besuchen und das Strahlen in ihren Augen zu sehen, als jeder von ihnen zum Projektabschluss eine Urkunde überreicht bekommen hat, wie früher beim Zeugnis. Körperlich tut ihnen die Bewegung sehr gut. Dazu haben sich viele Freundschaften neu entwickelt und auch die engagierte, persönliche Anleitung durch die jungen Sportwissenschaftler der TU München kam sehr gut an.“ Aufgrund der positiven Resonanz wird das Training im Diakoniewerk München-Maxvorstadt weiterhin an zwei Tagen pro Woche angeboten und durch das Institut für Sportmedizin und Sportkardiologie der TU München betreut.

Auch KWA wird Trainingsangebot fortführen

„Auf unser Trainingszentrum im KWA Stift Rupertihof in Rottach-Egern sind wir richtig stolz“, sagt Dr. Stefan Arend, Vorstand der KWA gAG. „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



Projektleiterin Nina Schaller mit einer Studienteilnehmerin
Foto: Jörg Urbach, KWA

erst die Hauptstudie die exakte Wirksamkeit der einzelnen Übungen belegen werde, will KWA im Rupertihof das Trainingsangebot fortführen und in ähnlicher Form an weiteren KWA-Standorten ausrollen. 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, dran zu bleiben – zum eigenen Nutzen und gesundheitlichen Wohl.“

Weitere Informationen unter www.sport.mri.tum.de/bestform und www.beisheim-stiftung.com.

Experteninterview mit Univ.-Prof. Martin Halle

„Muskeln sind der Motor des Lebens“

München, Oktober 2019 – Frauen und Männer in Deutschland verbringen laut OECD-Statistik (2016) durchschnittlich **nur 6,5 Jahre gesund im Ruhestand**. Ende 2017 verzeichnete die Pflegestatistik bundesweit 3,41 Millionen Pflegebedürftige – über eine halbe Million Menschen mehr als zwei Jahre zuvor.

Bis 2030 könnte sich die Zahl der Pflegebedürftigen auf rund vier Millionen erhöhen, bis 2050 auf nahezu sieben Millionen. „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. Unterstützt von der Beisheim Stiftung entwickelt sein Institut derzeit ein Bewegungsprogramm für Senioreneinrichtungen in Deutschland. 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.

Wir werden immer älter. Laut Statistischem Bundesamt sind aktuell rund fünf Prozent der Menschen in Deutschland 80 Jahre oder älter, in 30 Jahren werden es etwa zehn Prozent sein. 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.“



Die Eltern von Univ.-Prof. Halle – Renate und Dieter Halle – sind dank viel Bewegung auch mit 85 Jahren noch fit.

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 vorweg schicken: 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. Spazierengehen 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 Unterstützung 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 Selbständigkeit 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.“