

bestform Newsletter

Immer bestens informiert über Neuigkeiten zum
Projekt "bestform. Sport kennt kein Alter",
Neues aus Wissenschaft und Praxis zum
Thema "Sport im Alter"



1 bestform - Forschung

bestform auf dem Fachkongress Pflege

Beim 4. Fachkongress „Gute Pflege. Daheim in Bayern.“ am 26. März 2026 im marinaforum Regensburg wurden innovative Ansätze zur Pflege sowie Strategien zur Bewältigung des steigenden Pflegebedarfs diskutiert. Staatsministerin Judith Gerlach hob bereits in ihrer Begrüßungsrede die Relevanz von Bewegung im Alter hervor. Sie betonte: „Ein wichtiger Hebel ist aus meiner Sicht außerdem das Thema Prävention. Denn viele Erkrankungen könnten durch wirksame Gesundheitsförderung verhindert oder verzögert werden – das würde den Pflegebedarf erheblich reduzieren. **Regelmäßiges körperliches Training kann beispielsweise Muskelabbau und Gebrechlichkeit entgegenwirken.**“ Sie nannte in diesem Zuge auch „bestform“ als gelungenes Praxisbeispiel.

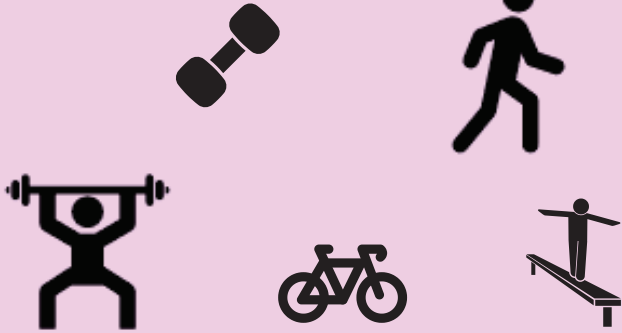
Es freute uns sehr, dass wir eingeladen waren, „bestform. Sport kennt kein Alter!“ in einem der anschließenden Fachforen vor Ort näher vorzustellen. Dabei konnten wir die wissenschaftlichen Hintergründe sowie die praktische Umsetzung von „bestform“ erläutern. Die anschließende Diskussion und das große Interesse der Fachbesucher zeigten deutlich, wie wichtig gezielte Sportangebote für den Erhalt der Selbstständigkeit sind. Wir blicken auf einen konstruktiven Austausch im marinaforum zurück und freuen uns darauf, die geknüpften Kontakte weiter zu vertiefen.

Eine Pressemeldung und einen kleinen Filmbeitrag zur Veranstaltung finden Sie hier: <https://www.stmgp.bayern.de/gerlach-will-pflegeinfrastruktur-zukunftsfaehig-aufstellen-innovative-pflegeprojekte-bei-groessem-pflegekongress-in-regensburg-ausgezeichnet/>

<https://www.tvaktuell.com/mediathek/video/regensburg-4-pflegekongress-diskutiert-zukunft-der-pflege-in-bayern/>



*Vielfalt statt Dauer: Bewegung als Schlüssel für
gesundes Altern*



Regelmäßige Bewegung ist ein entscheidender Faktor für ein langes, gesundes Leben. Menschen, die unterschiedliche Bewegungsformen in ihren Alltag integrieren, profitieren besonders. Dazu zählen Ausdaueraktivitäten wie Gehen oder Radfahren, aber auch Kraftübungen, Gleichgewichtstraining und Beweglichkeit. Diese Kombination aus verschiedenen Bewegungsformen hat umfassende Auswirkungen auf den gesamten Körper. Sie stärkt Herz und Kreislauf, erhält Muskelkraft und Stabilität und reduziert das Risiko für Stürze.

Eine aktuelle Auswertung der Harvard T.H. Chan School of Public Health zeigt dabei: Mehr Bewegung ist grundsätzlich positiv - allerdings nicht unbegrenzt. Ab einem gewissen Niveau nimmt der zusätzliche gesundheitliche Nutzen nur noch geringfügig zu. Entscheidend ist daher, ein ausreichendes Maß an Bewegung regelmäßig zu erreichen.

Gleichzeitig wird ein anderer Aspekt deutlich: Nicht nur die Menge, sondern vor allem auch die Vielfalt der Bewegung spielt eine zentrale Rolle. Menschen, die verschiedene Arten von Bewegungen kombinieren, etwa Ausdauer- und Krafttraining, weisen eine nochmals geringere Sterblichkeit auf. Diese abwechslungsreiche Aktivität kann dazu beitragen, die "gesunden Lebensjahre" - also die Zeit ohne größere Einschränkungen - deutlich zu verlängern.

Gerade im höheren Lebensalter ist diese Vielfalt besonders wertvoll. Unterschiedliche Bewegungsreize fördern nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch die Koordination und geistige Fitness. So bleibt man länger selbstständig und mobil.

Die gute Nachricht: Genau dieser Ansatz wird im bestform-Konzept umgesetzt. Die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining wird gezielt ergänzt durch Balance- und Gleichgewichtsübungen - ein entscheidender Baustein zur Vorbeugung von Stürzen.

Referenz:

Han H, Hu J, Lee DH, et al. Physical Activity Types, Variety, and Mortality: Results from Two Prospective Cohort Studies. *BMJ Medicine*, January 2026. DOI: [10.1136/bmjmed-2025-001513](https://doi.org/10.1136/bmjmed-2025-001513)

3

Gesundheitstipp: Aktiv durch die Osterzeit

Der Frühling bahnt sich an und die Ostertage stehen vor der Tür. Das lädt dazu ein in Bewegung zu kommen. Nutzen Sie die Feiertage für einen kleinen Osterspaziergang an der frischen Luft. Schon 20-30 Minuten Gehen fördern die Durchblutung, stärken das Herz-Kreislauf-System und heben die Stimmung.

Für etwas Abwechslung sorgt eine "aktive Ostereiersuche". Verstecken Sie sich gegenseitig kleine Gegenstände oder Ostereier in der Wohnung oder im Garten und verbinden Sie die Suche mit leichten Bewegungsaufgaben. Zum Beispiel:

- die Hände öffnen und schließen oder die Finger leicht bewegen
- im Stand die Füße abwechselnd leicht anheben (wie ein leichtes Marschieren auf der Stelle)
- aufrecht stehen und das Gleichgewicht verlagern: Vom linken auf das rechte Bein oder vom Ballen auf die Ferse
- leicht in die Hocke gehen und wieder aufrichten; mehrmals wiederholen
- Sonne tanken: Oberkörper aufrichten, Schultern zurücknehmen und tief einatmen

Das trainiert Gleichgewicht und Beweglichkeit und macht gleichzeitig Spaß.

Vor allem mit Familie oder Freunden wird Bewegung oft leichter und motivierender.



KI generiertes Bild

Eure bestform-Trainer

4

bestform -- News

Unser bestform Team war wieder einmal zu Besuch im bestform-Trainingszentrum im KWA Stift Rupertihof. Dort trainieren die Senioren mit großem Spaß ihre Muskeln, die Ausdauer und das Gleichgewicht - für mehr Kraft, Sicherheit und ein gesundes Altern.

Denn: Training funktioniert in jedem Alter!

Wichtig: Regelmäßig dran bleiben, d.h. mindestens 2 mal pro Woche trainieren.

Ein kleines Video über den Besuch finden Sie hier:

<https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7441907191575543810/?skipRedirect=true>

Im Zuge dessen möchten wir außerdem auf "**BavariaMoves - Beweg Dich mit!**" vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention aufmerksam machen. Mit diesem übergreifenden Thema sollen die Menschen zu mehr Bewegung motiviert werden. Zahlreiche Beispielfilme zeigen dazu verschiedene Möglichkeiten auf, wie Bewegung und Sport in den Alltag eingebaut werden können. Tolle Aktion, die auch wir mit "bestform" unterstützen wollen, denn:

Regelmäßiges Training im Alter hält fit und macht Spaß!

Alle Infos zu "BavariaMoves" finden Sie auf der Website des Ministeriums:

<https://www.stmgp.bayern.de/bavariamoves/>

Beweg Dich mit!





KI generiertes Bild

Wir wünschen frohe und
aktive Ostern!