

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-Erfolgsgeschichte

Ursula + Nicole

"Bei ihr bin ich im Training etwas strenger."

Seit 2019 lebt Ursula im AWO Seniorenpark Oberschleißheim und ist seit Start des bestform-Trainingsprogramms eine Teilnehmerin der ersten Stunde. Schon während der bestform-Studienphase trainiert Ursula fleißig und hat dabei kaum eine Trainingsstunde ausgelassen. Ein wichtiger Grund für Ursulas Trainingseifer ist ihre sportbegeisterte Tochter Nicole. Nicole ist selbst seit vielen Jahren Fitnesstrainerin in einem großen Fitnessstudio und weiß um die zahlreichen Vorzüge von Training, insbesondere im Alter.

Nach Beendigung der bestform-Studienphase und dem damit verbundenen Trainerbedarf des AWO Seniorenparks Oberschleißheim, war für Nicole deshalb klar: "Das ist ein tolles Projekt. Hier möchte ich unterstützen!" Seit September 2023 ist Nicole nun nicht nur als Angehörige, sondern auch als bestform-Trainerin regelmäßig im Seniorenpark anzutreffen. Dort unterstützt sie mit ihrem Fachwissen, ihrer Leidenschaft und Empathie unsere bestform-Teilnehmer*innen.

Stets im Training anwesend ist natürlich auch Mutter Ursula: "Bei ihr bin ich etwas strenger als bei den anderen Teilnehmern", gesteht Nicole. "Das liegt daran, dass ich weiß, wie ihre Vorgeschichte ist und wo ihre Grenzen sind." Ihre Mutter-Tochter-Beziehung habe ihre neue Rolle als Trainerin aber kaum verändert. "Wir verbringen mehr Zeit miteinander. Die Besuchszeit meiner Mama wird durch das bestform-Programm nicht ersetzt."

Training mit der Familie – eine beeindruckende Erfolgsgeschichte, die so nur unser bestform-Projekt schreiben kann.

Wir danken Ursula + Nicole ganz herzlich für das Teilen Ihrer bestform-Erfolgsgeschichte!



2

Neues aus Wissenschaft & Praxis

"Kann Training Einsamkeit und sozialer Isolation entgegenwirken?"

35% - Jeder dritte hochaltrige Mensch in einem Heim ist einsam.

Im Rahmen einer deutschlandweiten, schriftlichen Befragung wurden mehr als 10.000 Menschen über 80 Jahren zu ihrer Lebenssituation und Lebensqualität interviewt. Die Ergebnisse legen offen, dass sich über 35% der älteren Menschen, die in Heimen leben und 9,5% der in Privathaushalten lebenden älteren Menschen einsam fühlen (1). Durch Einsamkeit und soziale Isolation wird die eigene Welt negativer wahrgenommen und interpretiert. Langfristige Folgen des Einsam-Seins sind neben zunehmender Gebrechlichkeit, als auch ein schlechter allgemeiner Gesundheitszustand und eine erhöhtes Sterblichkeits-Risiko älterer Menschen.

Im Rahmen einer Studie eines Forscherteams von Dr. Thea Franke und Kollegen (2) von der University of British Columbia konnte gezeigt werden, dass durch ein regelmäßiges, gruppen-basiertes körperliches Aktivitätsprogramm über 6 Monate die soziale Eingebundenheit gefördert wird und sich die älteren Menschen weniger einsam fühlen. Schlüsselfaktoren für die soziale Eingebundenheit älterer Menschen waren dabei vor allem die Interaktionen mit den Trainern, die Möglichkeit, sich mit anderen älteren Menschen zu treffen und Erfahrungen auszutauschen.

Diese Aspekte sind auch bei der Umsetzung des bestform-Trainingsprogramms von zentraler Bedeutung. Insbesondere die Interaktionen zwischen den Teilnehmern und der Austausch und die Betreuung durch geschulte bestform-Trainer machen das bestform-Training zu einer sozialen Begegnungsstätte und sind oft Motivationsfaktor Nr. 1.

Referenzen:

1. Kaspar, R., Wenner, J., Tesch-Römer, C. (2023). Einsamkeit in der Hochaltrigkeit. In: Kaspar, R., Simonson, J., Tesch-Römer, C., Wagner, M., Zank, S. (eds) Hohes Alter in Deutschland. Schriften zu Gesundheit und Gesellschaft - Studies on Health and Society, vol 8. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-66630-2_5

2. Franke T, Sims-Gould J, Nettlefold L, Ottoni C, McKay HA. (2021). "It makes me feel not so alone": features of the Choose to Move physical activity intervention that reduce loneliness in older adults. BMC Public Health. 6:21(1):312. doi: 10.1186/s12889-021-10363-1. PMID: 33549090; PMCID: PMC7865112.

3

Gefragt - Dr. Johannes Rückert

„Wir wollen bestform in unseren Häusern weiter ausbauen. Weil es uns wichtig ist, aber vor allem auch deshalb, weil es unseren Bewohnern wichtig ist.“

Dr. Johannes Rückert,
Vorstand, Kuratorium Wohnen im Alter (KWA)



Im Alter fit und gesund zu bleiben, ist eine Herausforderung. Regelmäßige körperliche Aktivität spielt dabei eine zentrale Rolle, um Mobilität und Lebensqualität zu erhalten. Doch wie können ältere Menschen motiviert und unterstützt werden, aktiv zu bleiben? Welche Programme und Angebote gibt es, und welche Hürden müssen überwunden werden?

Darüber spricht Dr. Rückert, der Chef des Sozialunternehmens Kuratorium Wohnen im Alter (KWA), im Interview. Rückert ist promovierter Mathematiker und seit September 2023 Vorstand des KWA. In zwei Senioreneinrichtungen des KWA wird das bestform-Projekt umgesetzt. Für Rückert steht jedoch fest, dass das bestform-Projekt Schluss ist. Rückert sieht in den KWA-Häusern weiter ausgebaut werden. Der Vorteil des bestform-Projekts sieht Rückert sowohl auf Seiten der Einrichtungen selbst, aber auch seitens der Bewohnerschaft.

Jedoch sind qualifizierte Bewegungsprogramme für Senioren, wie das Programm "bestform", auch eine Frage der Finanzierung. Es entstehen hohe Kosten für die Ausstattung der Trainingsräume und das Trainingspersonal. Viele Einrichtungen sind daher auf die Unterstützung der Krankenkassen angewiesen. "Die Kassen haben einen gesetzlichen Präventionsauftrag, auch im Bereich der Pflege. Um diesem Auftrag gerecht zu werden, müssten sie eigentlich auch qualifizierte Bewegungsprogramme für Senioren fördern", so Rückert.

Dieses spannende Thema wird Dr. Rückert gemeinsam mit anderen Expertinnen und Experten bei unserem bestform-Kongress am 11. Oktober 2024 diskutieren. Seine Hoffnung ist dabei noch mehr Kollegen für „bestform“ zu begeistern!

Das ausführliche Interview können Sie hier nachlesen:

<https://www.sport.mri.tum.de/images/files/bestform/bestform-so-kommt-bewegung-in-die-heime-mm-20240717.pdf>



Wir danken Hrn. Dr. Rückert ganz herzlich für das spannende Interview!



4

Gesundheitstipp des Monats: "Gemeinsam in bestform!"

Gemeinsames Trainieren beugt nicht nur Einsamkeit vor, sondern fördert auch die Motivation und den Spaß während des Trainings

Unser Gesundheitstipp des Monats ist daher "Gemeinsam in bestform". Sucht euch einen oder mehrere Trainingspartner, mit denen ihr euch zu festen Trainingszeiten verabredet, setzt euch gemeinsame Ziele und schafft Rituale.

Eure bestform-Trainerinnen Julia + Veronika

5

bestform-News

Save the date - "bestform-Kongress"
am Freitag, den 11. Oktober 2024
von 9-17 Uhr

findet der bestform-Kongress

im Pavillon am Klinikum rechts der Isar*
der Technischen Universität München statt

*Achtung: geänderte Location



Interesse?
Hier geht's zur
Anmeldung

