

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

Alten- und Pflegeheim St.-Michael

In unserem bestform-Trainingsraum im Alten- und Pflegeheim St. Michael der Barmherzigen Schwestern zeigt sich, wie viel Freude Bewegung machen kann – und wie effektiv unser bestform-Programm ist. Zweimal pro Woche treffen sich hier unter anderem die Ordensschwestern vom hl. Vinzenz von Paul. Gemeinsam mit über 40 weiteren Senioren und Seniorinnen nehmen sie am bestform-Training teil.

Unsere drei Vinzentinerinnen, Schwester Raphaela (80), Schwester Primosa (87) und Schwester Sylvia (86), sind wahre Vorbilder. Sie absolvieren ihr einstündiges Training mit großer Begeisterung und haben beeindruckende Fortschritte erzielt.

Schwester Raphaela berichtet stolz: „Es macht einfach Spaß und ich fühle mich viel sicherer auf den Beinen.“ Schwester Primosa ergänzt: „Durch das Training schaffe ich es immer noch, drei Stockwerke zu Fuß zu gehen. Das möchte ich mir so lange wie möglich erhalten.“ Auch Schwester Sylvia spürt die positiven Effekte: „Mein Rücken ist stabiler, und ich habe mehr Kraft in den Armen und Beinen.“



Das Training ist für die Ordensschwestern mehr als nur Bewegung – es stärkt ihre Gemeinschaft. Sie motivieren sich gegenseitig und sorgen dafür, dass keine Trainingseinheit versäumt wird. „Manchmal würde ich lieber einen Mittagsschlaf machen, aber zusammen fällt es leichter, sich aufzuraffen“, gibt Schwester Primosa lachend zu. Besonders beliebt ist das computergesteuerte Balance-Board, das die Koordination spielerisch trainiert. Mit viel Spaß lenken die Schwestern Figuren durch eine virtuelle Skipiste und fördern gleichzeitig ihr Gleichgewicht.

Wir freuen uns, mit dem bestform-Training nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die Lebensfreude unserer Teilnehmer zu steigern. Die Vinzentinerinnen von St. Michael sind der beste Beweis dafür, dass Bewegung in jedem Alter ein Schlüssel zu einem aktiven und erfüllten Leben sein kann.

Wir danken dem Alten- und Pflegeheim St.-Michael ganz herzlich für das Teilen Ihrer bestform-Erfolgsgeschichte!

2

Neues aus Wissenschaft & Praxis

"Gehirnstruktur von Super-Agern – welche Faktoren beeinflussen ihre Gedächtnisleistung?"



Kognitive Fähigkeiten, insbesondere das Gedächtnis, nehmen normalerweise mit dem Alter ab. Einige Menschen, die oft als „Super-Ager“ bezeichnet werden, erreichen jedoch das hohe Alter mit einer Gedächtnisleistung, die der von 30 Jahre jüngeren Menschen entspricht. In einer spannenden neuen Studie hat ein europäisches Forscherteam untersucht, was Super-Ager von anderen älteren Erwachsenen unterscheidet (1).

Die Studie basiert auf Daten des Vallecas-Projekts, einer Langzeituntersuchung, die sich mit kognitiv gesunden älteren Erwachsenen beschäftigt. Insgesamt 64 Super-Ager (Durchschnittsalter 81.9 Jahre; 59 % Frauen) und mit einer Vergleichsgruppe von 55 ältere Erwachsene (Durchschnittsalter: 82,4 Jahre; 64 % Frauen) hinsichtlich ihrer Gehirnstruktur, kognitiven Funktion und Lebensstilfaktoren untersucht. Alle Studienteilnehmer wurden über einen Zeitraum von sechs Jahren beobachtet.

Die Ergebnisse zeigen, dass Super-Ager im Vergleich zu ihren Altersgenossen eine deutlich bessere Erhaltung der grauen Substanz im Gehirn aufweisen. Diese Substanz ist für kognitive Funktionen wie Gedächtnis und Entscheidungsfindung entscheidend und nimmt normalerweise mit dem Alter ab. Super-Ager scheinen jedoch besonders gut vor diesen altersbedingten Veränderungen geschützt zu sein. Darüber hinaus wiesen sie eine größere Widerstandsfähigkeit gegenüber den Veränderungen in der weißen Substanz auf, die für die Kommunikation zwischen den verschiedenen Hirnregionen verantwortlich ist.

Interessanterweise fand das Forscherteam heraus, dass Lebensstilfaktoren wie regelmäßige körperliche Aktivität, eine hohe Bildung und ein aktiver sozialer Austausch eine wichtige Rolle bei der Erhaltung dieser kognitiven Fähigkeiten spielen. Zusätzlich könnten bestimmte genetische Marker eine Rolle dabei spielen, warum einige ältere Erwachsene solch außergewöhnliche Gedächtnisleistungen aufrechterhalten können.

Diese Erkenntnisse liefern wertvolle Hinweise darauf, welche Faktoren das Gehirn im Alter schützen können und was wir von Super-Ager lernen können, um die eigene geistige Gesundheit langfristig zu erhalten und zu fördern.

Referenzen:

1. Garo-Pascual, M., Gaser, C., Zhang, L., Tohka, J., Medina, M., & Strange, B. A. (2023). Brain structure and phenotypic profile of superagers compared with age-matched older adults: a longitudinal analysis from the Vallecas Project. *The Lancet. Healthy Longevity*, 4(8), e374–e385. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(23\)00079-X](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00079-X)

3

Gesundheitstipp des Monats: "Bewegte Festtag"

Die Weihnachtszeit ist oft von leckeren Festessen und gemütlichen Stunden geprägt, doch auch in dieser besinnlichen Zeit kann man aktiv bleiben. Hier haben wir einige einfache Tipps für Sie, wie Sie auch während der Feiertage fit bleiben können:

1. Weihnachtsspaziergang

Macht nach dem Festessen oder am Nachmittag einen gemeinsamen Spaziergang. Eine „Lichter-Tour“ durch die Nachbarschaft, um die weihnachtliche Dekoration zu bewundern, bringt Bewegung und weckt die Vorfreude auf die Bescherung.

2. Bewegte Geschenke

Überrascht eure Lieben oder euch selbst mit Geschenken, die die Bewegung fördern: Ein Spazierstock, leichte Gymnastikbänder oder ein Gutschein für einen Tanzkurs – alles, was Freude und Aktivität vereint, ist perfekt.

3. Auspacken mit Aktivität

Macht das Geschenk-Auspacken zu einem spielerischen Ritual: Vor jedem Päckchen eine kleine Bewegung, wie das Klatschen in die Hände, ein leichtes Schulterkreisen oder das Strecken der Arme – das fördert die Durchblutung und bringt Schwung in die Bescherung.

Eure bestform-Trainer Julia, Michael & Veronika

Das bestform-Team wünscht Ihnen

