

bestform Newsletter

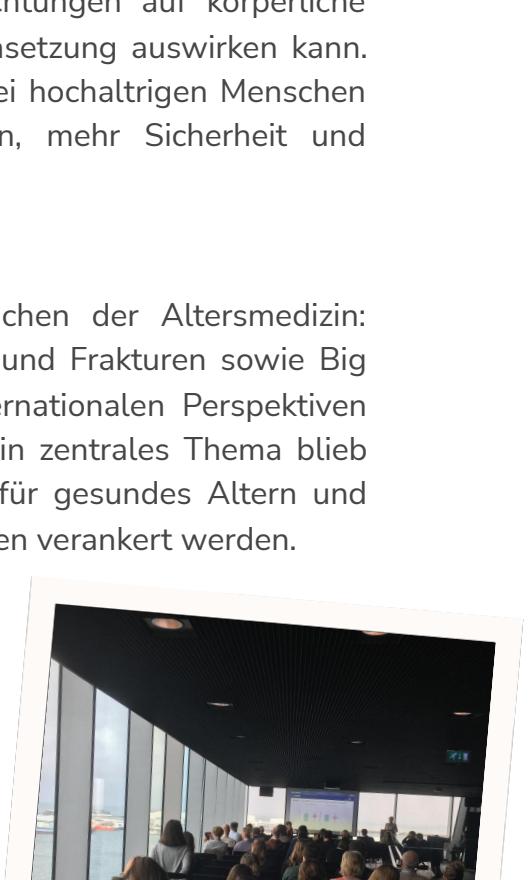
Immer bestens informiert über Neuigkeiten zum Projekt "bestform. Sport kennt kein Alter", Neues aus Wissenschaft und Praxis zum Thema "Sport im Alter"



1 bestform - Forschung

bestform besucht EuGMS Kongress in Reykjavik

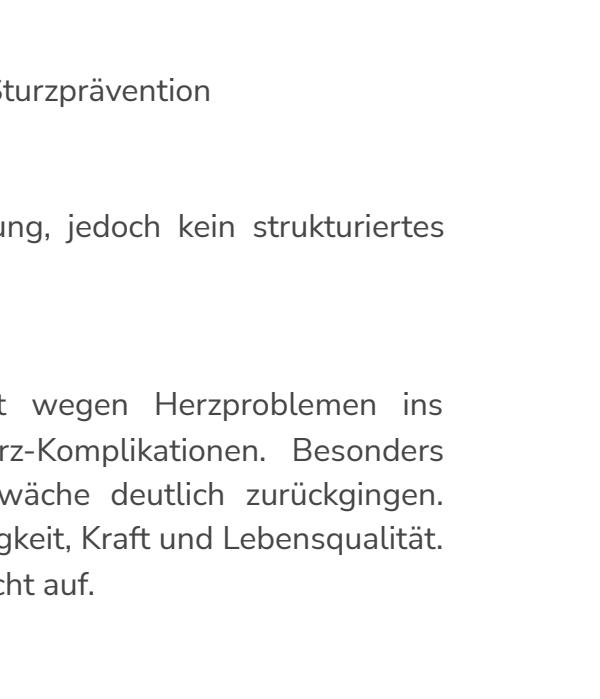
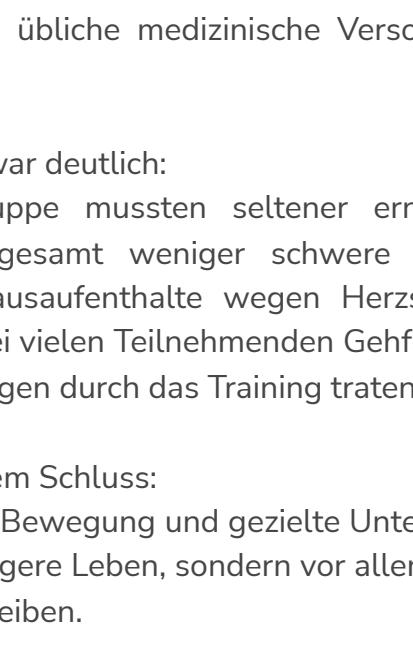
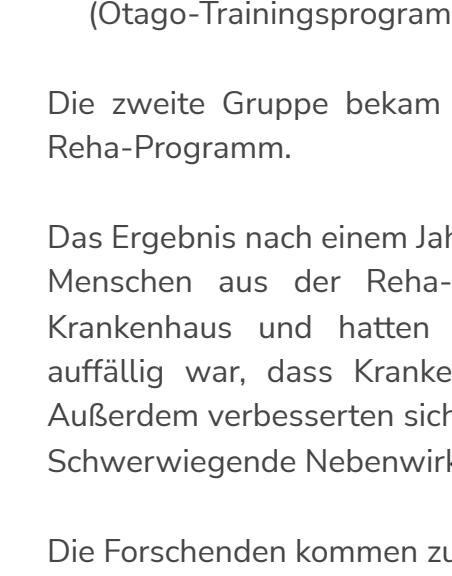
Im September waren wir mit dem bestform-Team beim europäischen Geriatrie-Kongress (EuGMS) in Reykjavik, Island. Dieser Kongress zählt zu den wichtigsten Treffen der Altersmedizin in Europa und bringt Fachleute aus Pflege, Medizin und Forschung zusammen. In diesem Jahr stand er unter dem Motto „Neue Landschaften in der Altersmedizin“.



Wir freuen uns besonders, dass wir unsere bestform-Studie mit einem wissenschaftlichen Poster und zwei Vorträgen präsentieren durften. Dabei zeigten wir, wie sich unser sechsmaliges, multimodales bestform-Training in Senioreneinrichtungen auf körperliche Leistungsfähigkeit, die Angst vor Stürzen und die Körperzusammensetzung auswirken kann. Unsere Beiträge machten deutlich, dass gezielte Bewegung auch bei hochaltrigen Menschen gut umsetzbar ist und zu einer besseren körperlichen Funktion, mehr Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag beitragen kann.

Unser Fazit

Der EuGMS-Kongress bot spannende Beiträge aus vielen Bereichen der Altersmedizin: darunter Altersbiologie, Ernährung, Kognition und Demenz, Stürze und Frakturen sowie Big Data und Künstliche Intelligenz. Die vielfältigen Impulse und internationalen Perspektiven lieferten wertvolle Anregungen für unsere zukünftige Forschung. Ein zentrales Thema blieb dabei klar: Bewegung ist und bleibt ein entscheidender Baustein für gesundes Altern und sollte noch stärker und selbstverständlicher im Alltag älterer Menschen verankert werden.



2

Neues aus Wissenschaft & Praxis

Besser erholen nach einem Herzinfarkt
- auch im hohen Alter

Ein Herzinfarkt ist für ältere Menschen oft ein großer Einschnitt. Viele werden danach unsicherer, schwächer und müssen häufiger ins Krankenhaus. Eine neue große Studie aus Italien zeigt nun: Ein gezieltes Reha-Programm kann älteren Menschen nach einem Herzinfarkt deutlich helfen (1).

An der Studie nahmen über 500 Frauen und Männer ab 65 Jahren teil, im Durchschnitt waren sie etwa 80 Jahre alt. Alle hatten einen Herzinfarkt hinter sich und waren körperlich nicht mehr ganz so belastbar. Ein Monat nach dem Krankenhausaufenthalt wurden sie in zwei Gruppen eingeteilt.

Die erste Gruppe erhielt ein umfassendes Rehabilitationsprogramm über ein Jahr. Dazu gehörten:

- Regelmäßige Gespräche zur Risikofaktoren,
- Beratung zur gesunden Ernährung,
- Altersangepasstes Trainingsprogramm und Gehtraining zur Sturzprävention (Otago-Trainingsprogramm)

Die zweite Gruppe bekam die übliche medizinische Versorgung, jedoch kein strukturiertes Reha-Programm.

Das Ergebnis nach einem Jahr war deutlich:

Menschen aus der Reha-Gruppe mussten seltener erneut wegen Herzproblemen ins Krankenhaus und hatten insgesamt weniger schwere Herz-Komplikationen. Besonders auffällig war, dass Krankhausaufenthalte wegen Herzschwäche deutlich zurückgingen. Außerdem verbesserten sich bei vielen Teilnehmenden Gehfähigkeit, Kraft und Lebensqualität. Schwerwiegende Nebenwirkungen durch das Training traten nicht auf.

Die Forschenden kommen zu dem Schluss:

Auch im hohen Alter lohnt sich Bewegung und gezielte Unterstützung nach einem Herzinfarkt. Es geht dabei nicht nur ums längere Leben, sondern vor allem darum, selbstständig, mobil und möglichst sicher im Alltag zu bleiben.

Referenz:

1. Tonet, E., Raisi, A., Zagnoli, G., Cagliani, S., Zerbini, V., Bugani, G., Cocco, M., Menegatti, E., De Raffele, M., Mandini, S., ... Pipitone, R. (2025). Multidomain Rehabilitation for Older Patients with Myocardial Infarction. *The New England Journal of Medicine*, 393(10), 973-982. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2502799>

3

Gesundheitstipp:

"Drei einfache Übungen für mehr Sicherheit im Alltag"

Diese Übungen sind auch in dem bewährten **Otago-Trainingsprogramm** enthalten. Regelmäßiges Üben hilft, im Alltag stabiler, sicherer und selbstständiger zu bleiben. Bitte die Übungen nur so weit durchführen, wie Sie sich sicher fühlen - am besten in der Nähe eines stabilen Stuhls oder Geländers.

1. Aufstehen vom Stuhl

Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Stehen Sie langsam auf und setzen Sie sich ebenso langsam wieder hin.

10-15 Wiederholungen hilft die Beinmuskulatur und Aufstehen.

2. Fersenheben im Stand

Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie sich bei Bedarf fest. Heben Sie beide Fersen an, sodass Sie kurz auf den Zehenspitzen stehen, dann langsam absinken.

10-15 Wiederholungen kräftigt die Wade und verbessert die Wadenmuskulatur und Standfestigkeit.

3. Einbeinstand

Halten Sie sich leicht an einem Stuhl oder Tisch fest. Heben Sie ein Bein etwas vom Boden und versuchen Sie, einige Sekunden auf dem anderen Bein zu stehen. Darauf wechseln.

10-15 Sekunden pro Bein trainiert das Gleichgewicht und gibt mehr Sicherheit beim Gehen.

Eure bestform-Trainer

Wir
wünschen Ihnen
frohe Weihnachten
& ein gesundes neues
Jahr 2026!