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 Blue Zone Singapur

Im Rahmen eines Forschungsaufenthalts verbrachte Nina Schaller drei spannende Monate an der *Academy for Healthy Longevity* der National University of Singapore.

Unter der Leitung von Prof. Dr. Andrea B. Maier war sie mitten drin im Forschungsgeschehen – von der Datenerhebung bis zur Analyse – und bekam dabei tiefe Einblicke in den interdisziplinären Bereich „Healthy Longevity".

Mit innovativen Projekten und gezielter Bewegungsförderung bringt Singapur mehr Aktivität in den Alltag älterer Menschen. Tausende Senioren trainieren dort regelmäßig in staatlich geförderten Aktivitätszentren. Diese Einrichtungen sind ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie systematische Bewegungsprogramme nachhaltig umgesetzt werden können und damit auch für uns ein echtes Vorbild. Im Rahmen von bestform möchten wir langfristig ähnliche Strukturen in Deutschland etablieren, um gesundes Altern aktiv zu fördern. Für Nina war der Besuch dieser Zentren und der persönliche Austausch mit den Verantwortlichen ein besonderes Highlight ihres Aufenthalts.

Natürlich durfte auch das bestform-Konzept nicht fehlen: Sie stellte bestform sowohl im Team der Academy als auch bei TUMCREATE an der Technische Universität München (TUM) Asia vor – und knüpfte dabei wertvolle Kontakte für zukünftige Kooperationen. Abgerundet wurde der Aufenthalt durch die Teilnahme an zwei renommierten Events: dem *Founders Longevity Forum* und dem *16th World Ageing Festival 2025*.

Fazit: Drei Monate voller neuer Perspektiven, spannender Begegnungen und jeder Menge Inspirationen für neue Forschung rund ums gesunde Altern.

2 Neues aus Wissenschaft & Praxis

Wie uns hochintensives Krafttraining langfristig stark fürs Alter macht

Starke Muskeln bis ins hohe Alter? Ja, das ist möglich – und es braucht dafür nicht einmal ein Leben lang Sporterfahrung! Eine Studie aus Dänemark zeigt (1): Ein Jahr gezieltes Krafttraining mit höheren Gewichten kann die Muskelkraft bei älteren Menschen langfristig erhalten – sogar über vier Jahre hinweg.

Im Rahmen der randomisierten, kontrollierten LISA-Studie (Live active Successful Ageing) nahmen zu Beginn 451 ältere Frauen und Männer im Rentenalter teil. Sie wurden in drei Gruppen eingeteilt: Gruppe 1 absolvierte über 12 Monate ein intensives Krafttraining mit schweren Gewichten (High-Intensity-Training), Gruppe 2 trainierte mit leichteren Übungen, und Gruppe 3 setzte ihren gewohnten Alltag ohne spezielles Training fort.

Vier Jahre nach Ende der Trainingsphase wurden 369 der Teilnehmer (Durchschnittsalter 71 Jahre, 61 % Frauen) erneut untersucht. Das Ergebnis: Nur bei der Gruppe mit dem intensiven Krafttraining blieb die Beinmuskelkraft langfristig erhalten. Die intensive Trainingsgruppe profitierte zudem von nachhaltigen positiven Veränderungen bei der Körperzusammensetzung und einer Reduktion des Bauchfetts.

Erstaunlich ist, dass nach vier Jahren kein muskulärer Effekt in der moderat-intensiven Trainingsgruppe mehr nachweisbar war, obwohl diese Intervention sowohl die fettfreie Masse als auch die Muskelkraft im Verlauf verbessert hatte – wenn auch weniger ausgeprägt als das intensive Training.

Diese Ergebnisse unterstreichen, wie wichtig Krafttraining mit ausreichend hoher Intensität im Alter ist. Wer also regelmäßig trainiert, bleibt im Alltag stärker, sicherer auf den Beinen.

Referenz:

1. Bloch-Ibenfeldt, M., Theil Gates, A., Karlog, K., Demnitz, N., Kjaer, M., & Boraxbekk, C. J. (2024). Heavy resistance training at retirement age induces 4-year lasting beneficial effects in muscle strength: a long-term follow-up of an RCT.BMJ open sport & exercise medicine,10(2), e001899. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-001899

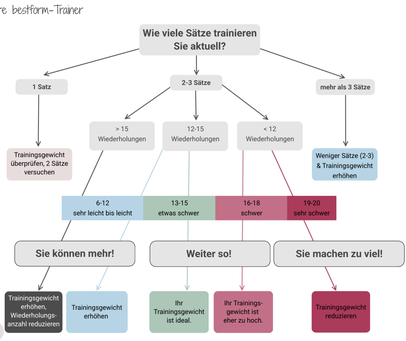
3 Gesundheitstipp: "Machen Sie den bestform-Intensitäts-Check"

Regelmäßiges Training ist gut – gezieltes, intensives Training ist besser! Denn gerade im höheren Alter spielt die Trainingsintensität eine entscheidende Rolle, um die Muskulatur effektiv zu erhalten und die körperliche Leistungsfähigkeit langfristig zu stärken.

Doch Hand aufs Herz: Trainieren Sie wirklich mit der richtigen Intensität?
Um das einfach und sicher herauszufinden, haben wir den bestform-Intensitäts-Check entwickelt. Mit diesem kurzen Selbsttest können Sie prüfen, ob Ihr Training ausreichend fordernd ist oder ob noch Luft nach oben besteht.

Jetzt ausprobieren und gezielt nachjustieren – für mehr Kraft, Stabilität und Lebensqualität!

Eure bestform-Trainer



4 bestform-News

Trainerfortbildung

Im Mai 2025 fand bereits die sechste bestform-Trainerfortbildung statt. Seit dem Start des Programms wurden inzwischen rund 60 bestform-Trainer erfolgreich ausgebildet.

Die Fortbildung besteht aus einem zweiteiligen Konzept, das Theorie und Praxis miteinander verbindet: Im Theorieteil erwerben die Teilnehmenden fundiertes Wissen zu (patho-)physiologischen Veränderungen im Alter, Grundlagen der Trainingswissenschaft für ältere Menschen sowie zur Bedeutung von Bewegung in der Prävention und Alltagsbewältigung.

Die Praxisfortbildung findet im bestform-Trainingsraum einer Seniorenreinrichtung statt. Dort haben die angehenden Trainer die Möglichkeit, ihr Wissen direkt in die Praxis umzusetzen. Dabei steht vor allem das Kennenlernen und sichere Anleiten an den spezifischen Trainingsgeräten im Vordergrund, ebenso wie der Aufbau von Trainingsstunden und der Umgang mit älteren Teilnehmenden.

Ein herzliches Dankeschön an alle bestform-Trainer und an den AWO Fährenpark für die tolle Unterstützung und Bereitstellung der Trainingsräume!