

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

Das bestform-Projekt

Was 2017 als Pilotstudie in zwei Senioreneinrichtungen begann, hat sich mittlerweile zu einem herausragenden Erfolgsmodell entwickelt. Das bestform-Projekt hat seitdem eine beeindruckende Entwicklung durchlaufen und ist heute in 10 Senioreneinrichtungen etabliert. In diesen Einrichtungen trainieren aktuell über 250 Senioren regelmäßig in bestform-Trainingsräumen.

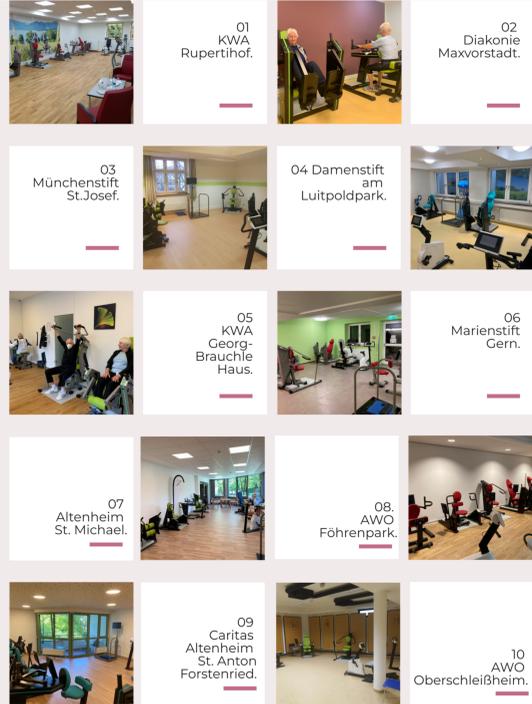
Nach der erfolgreichen Durchführung des bestform-RCT (Randomisierte kontrollierte Studie) konnten wir in acht weiteren Einrichtungen bestform-Trainingsräume fest implementieren, die es den Seniorinnen und Senioren ermöglichen, in einem professionellen und sicheren Umfeld regelmäßig aktiv zu bleiben. Dies hat einen enorm positiven Einfluss auf ihre Gesundheit und Lebensqualität.

Ein wesentlicher Erfolgsfaktor sind unsere bestform-Fortbildungen, durch die unsere bestform-Trainer und -Trainerinnen in den Einrichtungen ausgebildet wurden und werden. Im Rahmen unserer Fortbildungen wurden bereits über 50 Trainer und Trainerinnen ausgebildet.

Das bestform-Training fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl und den sozialen Austausch. Diese Kombination aus Bewegung, professioneller Anleitung und sozialer Interaktion trägt maßgeblich dazu bei, die Selbstständigkeit und Lebensfreude der Teilnehmer zu steigern.

Wir sind stolz auf das, was bestform seit Studienbeginn erreicht hat, und freuen uns darauf, noch vielen weiteren Senioren und Seniorinnen zu mehr Mobilität und Lebensqualität zu verhelfen.

Vielen Dank an alle bestform-Trainierenden, bestform-Trainern und -Trainerinnen und Einrichtungen, die das bestform-Projekt gemeinsam mit uns umsetzen!



2

Neues aus Wissenschaft & Praxis

"100 Jahre alt werden - Alles nur Genetik?"

Die Frage „Wie wird man 100 Jahre alt?“ beschäftigt die Menschheit seit jeher. Dabei wird immer wieder diskutiert, welche Faktoren eine entscheidende Rolle spielen. Während die Genetik zweifellos eine gewisse Bedeutung hat, zeigen die neuesten Forschungsergebnisse, dass unsere Lebensgewohnheiten einen viel größeren Einfluss auf unsere Lebenserwartung haben, als viele annehmen.

Einen besonders aufschlussreichen Blickwinkel bieten die sogenannten „Blue Zones“ – Regionen auf der Welt, in denen Menschen besonders alt und gesund werden. Diese Zonen zeichnen sich durch eine außergewöhnlich hohe Zahl an Hundertjährigen aus. Zu den bekanntesten zählen Okinawa (Japan), Sardinien (Italien), Loma Linda (Kalifornien, USA), die Nicoya-Halbinsel (Costa Rica), Ikaria (Griechenland) und Singapur. In all diesen Gebieten zeigen sich Gemeinsamkeiten in den Lebensgewohnheiten der Menschen: regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und starke soziale Bindungen sind zentrale Bestandteile ihres Alltags und tragen maßgeblich zu ihrer außergewöhnlichen Lebenserwartung bei. (1)

Eine kürzlich veröffentlichte Studie aus China von Li und Kollegen (2024), an der 5222 Teilnehmer (darunter 61,7 % Frauen mit einem Durchschnittsalter von 94,3 Jahren) teilnahmen, untersuchte den Einfluss von gesunden Lebensgewohnheiten auf die Lebenserwartung. (2) Unter den 5222 Teilnehmern waren 1454 Hundertjährige, die mit 3768 Kontrollpersonen verglichen wurden, die vor ihrem 100. Geburtstag verstorben waren. Die Studie verfolgte die Teilnehmer über mehrere Jahre und zeigte auf, wie sich bestimmte Verhaltensweisen und Lebensgewohnheiten auf das Erreichen des 100. Lebensjahres auswirkten.

Die Lebensgewohnheiten wurden mittels des Healthy Lifestyle Score (HLS-100-Score) ermittelt, der sich aus Faktoren wie Ernährung, körperlicher Aktivität und dem Verzicht auf Risikofaktoren wie Rauchen und übermäßigem Alkoholkonsum zusammensetzt. Die Ergebnisse zeigten, dass ein höherer HLS-100-Score signifikant mit einer höheren Wahrscheinlichkeit verbunden war, das 100. Lebensjahr zu erreichen. Während einer Nachbeobachtungszeit von fünf Jahren erreichten 373 von 1486 Personen aus der Gruppe mit dem niedrigsten HLS-100-Score (0-2) und 276 von 851 Personen aus der Gruppe mit dem höchsten HLS-100-Score (5-6) das 100. Lebensjahr. Die Ergebnisse zeigen damit, dass ein höherer HLS-100-Score mit einer um 61 % höheren Wahrscheinlichkeit verbunden war, 100 Jahre alt zu werden.

Neben der höheren Lebenserwartung wiesen die Centenarians mit einem hohen HLS-100-Score auch eine bessere Lebensqualität auf. Sie litten seltener unter chronischen Erkrankungen und hatten bessere körperliche und geistige Funktionen sowie ein höheres psychisches Wohlbefinden.

Diese Ergebnisse verdeutlichen, wie stark unser Lebensstil – einschließlich gesunder Gewohnheiten wie ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung und dem Verzicht auf Risikofaktoren – unsere Lebenserwartung und Lebensqualität im Alter beeinflusst.

„Die Jugend ist ein Geschenk der Natur, aber das Alter ist ein Werk der Kunst.“ – Stanisław Jerzy Lec

Referenzen:

1. Buettner, D., & Skemp, S. (2016). Blue Zones: Lessons From the World's Longest Lived. *American journal of lifestyle medicine*, 10(5), 318–321. <https://doi.org/10.1177/1559827616637066>

2. Li, Y., Wang, K., Jigeer, G., Jensen, G., Tucker, K. L., Lv, Y., Shi, X., & Gao, X. (2024). Healthy Lifestyle and the Likelihood of Becoming a Centenarian. *JAMA network open*, 7(6), e2417931. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.17931>

3

Gesundheitstipp des Monats:

"Machen Sie den Healthy Lifestyle Score"

Wie gesund leben Sie? Finden Sie es mit dem HLS-100 heraus!

Der **Healthy Lifestyle Score (HLS-100)** hilft Ihnen, Ihre Gesundheitsgewohnheiten zu bewerten und zeigt, welche Faktoren Ihre Chancen auf ein langes Leben verbessern können.

Berechnen Sie Ihren HLS-100 in drei einfachen Schritten:

1. **Rauchen:** Nichtraucher erhalten 2 Punkte, ehemalige Raucher 1 Punkt, Raucher 0 Punkte.

2. **Bewegung:** Regelmäßige Bewegung bringt 2 Punkte, gelegentliche Aktivität 1 Punkt, keine Bewegung 0 Punkte.

3. **Ernährung:** Eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung gibt 2 Punkte, mäßige Vielfalt 1 Punkt, einseitige, ungesunde Ernährung 0 Punkte.

Ergebnis: Addieren Sie Ihre Punkte – je höher der Score (maximal 6), desto besser Ihr gesunder Lebensstil!

Testen Sie sich selbst und starten Sie jetzt in ein längeres, gesünderes Leben!

4

bestform-News

Interesse an der bestform-Fortbildung?

Sie oder Ihre Mitarbeitenden haben Interesse an der Teilnahme an der bestform-Trainerfortbildung?

Die Fortbildung bietet fundierte Inhalte zu (patho-)physiologischen Aspekten des Alterns, Trainingswissenschaft im Alter und praxis-nahe Module zur Umsetzung des bestform-Trainings. Sie eignet sich hervorragend, um Fachkräfte in der Alten- und Pflegehilfe mit dem nötigen Wissen und praktischen Methoden auszustatten, die Gesundheit und Mobilität älterer Menschen nachhaltig zu fördern. Die nächste Fortbildung ist für Mai/Juni 2025 geplant.



Interesse?
Melden Sie sich bitte bis zum 31.03.2025 unter veronika.schmid@mri.tum.de

