

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

Der bestform-Kongress

Am 11. Oktober 2024 fand im Pavillon des TUM Universitätsklinikums München der Kongress „bestform.Sport kennt kein Alter“ statt, bei dem Experten diskutierten, wie ältere Menschen körperlich fit und unabhängig bleiben können. Gastgeber Prof. Martin Halle (TUM) und Annette Heuser (Vorständin der beisheim Stiftung) begrüßten etwa 150 Gäste aus Politik, Pflege und Wissenschaft.

Eröffnet wurde der bestform-Kongress von Dr. Stefan Arend mit einem Appell für einen Paradigmenwechsel hin zu den Kompetenzen älterer Menschen und zur aktiven Gestaltung des Alterns. Prof. Jürgen Bauer vom geriatrischen Zentrum Heidelberg betonte die individuelle Bedeutung von Bewegung in der Geriatrie. Strukturiertes Training kann Frailty, Sarkopenie und Mortalität positiv beeinflussen, darüber hinaus gewinnen auch proteinreiche Ernährung und digitale Tools zunehmend an Bedeutung.

In der Session „Fast Facts - Effektives Training im Alter“ präsentierte das bestform-Team der TUM praktische Ansätze: Julia Isaak stellte Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining als perfekten Dreiklang vor. Die Vorteile des Gerätetrainings wurden von PD Dr. Monika Siegrist erörtert. Veronika Schmid diskutierte mit Blick auf die Erfahrungen aus der bestform-Studie die Herausforderungen und Chancen der Trainingsumsetzung im Setting Seniorenheim, während Michael Weiß die Bedeutung von Trainingsadhärenz und sozialen Interaktionen betonte.

Prof. Henning Wackerhage erläuterte, wie Muskelmasse den Stoffwechsel beeinflusst und PD Dr. Ellen Freiberger gab ein Update zur Sturzprophylaxe und zur Notwendigkeit individueller Präventionsansätze. In der „Fast Facts“-Session diskutierten Experten die Wirkung von Sport auf Begleiterkrankungen. Prof. Ralf Schmidmaier erläuterte knochenbauendes Training, während Prof. Christine von Arnim berichtete, dass körperliche Aktivität das Demenzrisiko senkt. Die positiven Auswirkungen von Bewegung auf das Wohlbefinden älterer Menschen wurden von PhD Nanna Notthoff erörtert. Prof. Mark J. Haykowsky ergänzte im Rahmen einer special lecture mit Empfehlungen für ein multimodales Training für ältere Patienten mit Herzinsuffizienz.

Ein Highlight des Kongresses war die Vorstellung der bestform-Studie durch Nina Schaller und Michael Weiß, die die Machbarkeit des gerätegestützten Trainings in Seniorenheimen demonstrierten. In der randomisiert-kontrollierten bestform-Studie mit über 400 Teilnehmenden wurden Verbesserungen in der körperlichen Funktion, Belastbarkeit und Selbständigkeit festgestellt. Veronika Schmid ergänzte mit einer Subanalyse zu Training, Herzinsuffizienz und Biomarkern. Die praktische Umsetzung des bestform-Trainings wurde von Lisa Brandl-Thür und Sandra Bobrik aus dem KWA Rupertihof präsentiert.

Zum Abschluss moderierte Andreas Beez eine Podiumsdiskussion über Bewegung in der Pflege, kommentiert von Filmemacher Jan Tenhaven. In einer Expertenrunde wurde von PD Dr. Monika Siegrist, Prof. Martin Halle, Ex-Skirennläufer Christian Neureuther, AOK-Vorstand Rheinland/Hamburg Matthias Mohrmann, KWA-Vorstand Dr. Johannes Rückert und Dr. Stefan Arend diskutiert wie Pflegeeinrichtungen in Bewegung gebracht werden können. Einig waren sich alle, dass Bewohner ein Recht auf evidenzbasierte Trainingsprogramme haben und deren Umsetzung politische Unterstützung benötigt.

Das ausführliche Nachlese zum bestform-Kongress finden Sie auf unserer Homepage unter: <https://www.sport.mri.tum.de/de/bestform/bestform-events/bestform-kongress-2024>



Wir danken allen, die an unserem bestform-Kongress teilgenommen haben!



2

Neues aus Wissenschaft & Praxis

"Wie beeinflusst der Pflegebedarf die körperliche Aktivität älterer Menschen?"

In Deutschland leben aktuell etwa 5 Millionen pflegebedürftige Menschen – eine Zahl, die mit der alternden Bevölkerung kontinuierlich zunimmt. Die Mehrheit dieser Menschen ist in mittlere Pflegegrade eingestuft: Rund 41 % gehören zum Pflegegrad 2, während etwa 29 % in Pflegegrad 3 eingeordnet sind (1).

Pflegegrad 1-5



In einer kürzlich veröffentlichten Studie eines norwegischen Forscherteams wurde die Veränderung der körperlichen Aktivität älterer Menschen (+70 Jahre) in Abhängigkeit der verschiedenen Pflegegrade untersucht (2). Die Studie analysierte die tägliche körperliche Aktivität bei älteren Erwachsenen mit unterschiedlichem Pflegebedarf, um Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und dem Pflegebedarf zu identifizieren. Dabei wurden Aktivitätsdaten von 1.042 Personen ab 70 Jahren über eine Woche hinweg mittels Sensoren erfasst und in Bewegungs- und Ruhephasen eingeteilt. Die Ergebnisse zeigen, dass ältere Erwachsene mit höherem Pflegebedarf deutlich weniger aktiv waren, insbesondere beim Gehen und Stehen. Die körperliche Aktivität bestand überwiegend aus kurzen, niedrig-intensiven Aktivitäten, die den Großteil des täglichen Bewegungsverhaltens ausmachten. In Pflegeeinrichtungen wurden lediglich 2,6% der Tageszeit gehend verbracht, 7,8% im Stehen, 68,4% im Sitzen und 21,1% im Liegen verbracht.

Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass es bei Personen mit Pflegebedarf bereits an einfachen, niedrig-intensiven körperlichen Aktivitäten mangelt und diese mit der Pflegeintensität stetig abnimmt. Es besteht daher dringender Bedarf, die körperliche Aktivität insbesondere von Bewohnern in Senioreneinrichtungen zu unterstützen, um die Mobilität und Autonomie zu fördern.

Referenzen:

1. Statistisches Bundesamt (2024). Pflege-Pflegebedürftige nach Versorgungsart, Geschlecht und Pflegegrade. Unter: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Pflege/Tabellen/pflegebeduerftige-pflegestufe.html>
2. Ustad, A., Sverdrup, K., Tangen, G. G., Døhl, Ø., Vereijken, B., Thingstad, P., & Skjæret-Maroni, N. (2024). Daily physical activity in older adults across levels of care: the HUNT Trondheim 70 + study. *European journal of aging and physical activity : official journal of the European Group for Research into Elderly and Physical Activity*, 21(1), 20. <https://doi.org/10.1186/s11556-024-00355-6>

3

Gesundheitstipp des Monats: "Exercise-Snacks"

Exercise-Snacks sind kurze, gezielte Bewegungseinheiten, die helfen, längeres Sitzen zu unterbrechen und die körperliche Aktivität im Alltag zu erhöhen. Hier sind einige effektive Übungen, die einfach in den Alltag integriert werden können:

- **Beinstrecken im Sitzen (1-2 Minuten)**
Auf die vordere Kante eines Stuhls setzen. Ein Bein gestreckt anheben, einige Sekunden halten und dann wieder absenken. Diese Übung mit dem anderen Bein wiederholen.
- **Mini-Kniebeugen (1-2 Minuten)**
Aufstehen und in eine kleine Kniebeuge gehen, dabei die Hüfte nach hinten schieben und darauf achten, dass die Knie nicht über die Zehen hinaus geschoben werden. Danach wieder gerade hinstellen und im Anschluss mit geradem Rücken hinsetzen.
- **Armkreisen (1-2 Minuten)**
Stehen oder sitzen und die Arme seitlich ausstrecken. Kleine Kreise mit den Armen im und gegen den Uhrzeigersinn ausführen.



Eure bestform-Trainer Julia, Michael & Veronika