bestform Newsletter

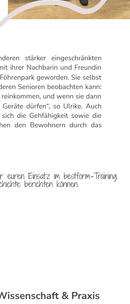
Immer bestens informiert über Neuigkeiten zum Projekt "bestform. Sport kennt kein Alter", Neues aus Wissenschaft und Praxis zum Thema "Sport im Alter"

1

bestform-Erfolgsgeschichte

Ulrike

„Ich war wirklich eingeschränkt, ich konnte keine Treppen mehr laufen oder in die Straßenbahn einsteigen, das ist jetzt alles wieder möglich"



Seit dem Tod ihres Ehemanns lebt Ulrike im betreuten Wohnen des AWO Fährenparks. Doch der Neuanfang war alles andere als einfach, erinnert sich Ulrike: „Ich war wirklich eingeschränkt, ich konnte keine Treppen mehr laufen oder in die Straßenbahn einsteigen […]". Doch mit Beginn der bestform-Studie und dem damit verbundenen regelmäßigen Training schöpfte sie neue Kraft und Lebensenergie: „Der ganze Bewegungsapparat ist wieder richtig in Gang gekommen. Treppenlaufen und Straßenbahnfahren, das ist jetzt alles wieder möglich."

Motiviert durch ihre eigenen Trainingserfolge entschließt sich Ulrike, anderen stärker eingeschränkten Bewohnern und Bewohnerinnen im bestform-Training zu helfen. Gemeinsam mit ihrer Nachbarin und Freundin Margret ist sie seitdem eine enorme Stütze für das bestform-Training im AWO Fährenpark geworden. Sie selbst ist begeistert von den Effekten, die sie durch das bestform-Training bei den anderen Senioren beobachten kann: „Ich habe eigentlich bei allen festgestellt, dass sie anfangs sehr schüchtern hier reinkommen, und wenn sie dann ein paar Mal hier waren, sind sie ganz locker und strahlen, wenn sie an die Geräte dürfen", so Ulrike. Auch beobachtete sie, dass viele durch das Training deutlich stabiler werden und sich die Gehfähigkeit sowie die körperliche Aktivität gesteigert hat. Darüber hinaus sei der Kontakt zwischen den Bewohnern durch das gemeinsame Trainieren und Schwitzen deutlich besser geworden.

Liebe Ulrike, liebe Margret, wir danken euch herzlich für euren Einsatz im bestform-Training. Wir sind stolz, dass wir über diese bestform-Erfolgsgeschichte berichten können.

2

Neues aus Wissenschaft & Praxis

"Gibt es einen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Alzheimer-bezogener Sterblichkeit?"

In Deutschland sind aktuell ca. 1,8 Millionen Menschen an Demenz erkrankt, die meisten davon an Alzheimer. Gibt es keine deutlichen Fortschritte in der Krankheitsprävention oder -therapie, könnten nach aktuellen Schätzungen im Jahr 2050 in Deutschland sogar bis zu 2,7 Millionen Menschen erkrankt sein (1). Laut statistischem Bundesamt starben bereits 2023 rund 10.100 Menschen in Deutschland in Folge einer Alzheimer-Demenz (2).

In einer neuen Studie von einem internationalen Forscherteam wird der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und dem Risiko, an Alzheimer zu sterben, näher beleuchtet (2). Bisherige Forschung zeigt, dass neben genetischen Faktoren auch der Lebensstil einen großen Einfluss auf das Erkrankungsrisiko hat. So wurde bereits festgestellt, dass regelmäßige Bewegung das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, deutlich senken kann (3). Doch bisher war unklar, wie viel Bewegung tatsächlich nötig ist, um einen Schutz vor Alzheimer zu bieten – und wie viele Todesfälle durch mehr körperliche Aktivität verhindert werden könnten.

Die Studie widmet sich genau dieser Frage und untersucht, welche Umfänge moderater und intensiver körperlicher Aktivität dazu beitragen können, die Sterblichkeit durch Alzheimer zu verringern. Über 91.000 US-Amerikanern (Durchschnittsalter von 75,8 Jahren, 56,7 % Frauen) wurden über einen Zeitraum von 6,5 Jahren beobachtet, davon starben 2,4 % der Teilnehmenden an Alzheimer. Für moderate körperliche Aktivität zeigte sich kein signifikanter Zusammenhang mit der Sterblichkeit durch Alzheimer. Intensive Aktivität hingegen hatte einen L-förmigen Effekt: 40 Minuten pro Woche reduzierten das Risiko, optimal waren aber 140 Minuten.

Diese Erkenntnisse verdeutlichen den wertvollen Beitrag von regelmäßiger körperlicher Aktivität. Sie können dabei helfen, bessere Präventionsstrategien zu entwickeln und genauer zu definieren, wie viel Bewegung nötig ist, um das Alzheimer-Risiko zu reduzieren.

Referenzen:

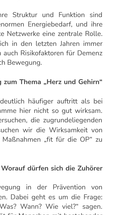
1. Statistisches Bundesamt (2024). Zahl der Todesfälle wegen Alzheimer von 2003 bis 2023 fast verdoppelt. Unter: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2024/PD24_38_p002.html

2. López-Bueno, R., Yang, L., Stamatakis, E., & Del Pozo-Cruz, B. (2023). Moderate and vigorous leisure time physical activity in older adults and Alzheimer's disease-related mortality in the USA: a dose-response, population-based study.The Lancet. Healthy longevity,4(12), e703–e710. https://doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00212-X

3. Zhang, X., Li, Q., Cong, W., Mu, S., Zhan, R., Zhong, S., Zhao, M., Zhao, C., Kang, K., & Zhou, Z. (2023). Effect of physical activity on risk of Alzheimer's disease: A systematic review and meta-analysis of twenty-nine prospective cohort studies.Ageing research reviews,92, 102127. https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.102127

3

Gefragt - Prof. Dr. med. Christine von Arnim



Wir freuen uns, dass wir Prof. Dr. med. Christine von Arnim als Referentin für unseren bestform-Kongress am 11. Oktober 2024 gewinnen konnten.

Steckbrief:

- Direktorin der Klinik für Geriatrie an der Universitätsmedizin Göttingen
- Fachgebiete: Geriatrie, Neurologie, Rehabilitationswesen
- Forschungsschwerpunkt: Kardio-Neuro-Geriatrie, Prähabilitation, Demenz- und Delirprävention
- Vortrag @ bestform-Kongress: Fast-facts - Demenz & Kognition

Regelmäßige körperliche Aktivität kann nicht nur das Herz-Kreislauf-System stärken, sondern auch die kognitive Fitness fördern. Die Gesundheit von Herz und Gehirn ist der Schlüssel zu einem aktiven und erfüllten Leben im Alter – doch was steckt hinter dieser wichtigen Verbindung? Im Rahmen des bestform-Kongresses haben wir die renommierte Professorin Christine von Arnim interviewt, die uns Einblicke in ihre Forschungsarbeiten zu den Zusammenhängen zwischen Herz und Gehirn sowie deren Bedeutung für das gesunde Altern gibt.

Sie forschen derzeit unter anderem zum Thema „Herz und Gehirn". Wieso begeistert Sie speziell dieses Forschungsthema?
Beiden Organen wurde historisch der Sitz der Seele zugeschrieben. Ihre Struktur und Funktion sind faszinierend. Als hochentwickelte Organe haben Herz und Gehirn einen enormen Energiebedarf, und ihre Zellen regenerieren sich nicht so einfach, sondern vielmehr spielen komplexe Netzwerke eine zentrale Rolle. Basierend auf meiner langjährigen Forschung zu Demenz und Delir hat sich in den letzten Jahren immer deutlicher gezeigt, dass viele Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch Risikofaktoren für Demenz und Delir sind. Das eröffnet wichtige Ansätze zur Prävention, gerade im Bereich Bewegung.

Was sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Erkenntnisse aus Ihrer Forschung zum Thema „Herz und Gehirn" und wie können diese älteren Menschen helfen?
Wir haben festgestellt, dass ein Delir bei herzchirurgischen Operationen deutlich häufiger auftritt als bei anderen Eingriffen. Gleichzeitig sind multimodale Delir-Management-Programme hier nicht so gut wirksam. Derzeit entwickeln wir neue Leitlinien zum Thema „Delir im Alter" und versuchen, die zugrundeliegenden Mechanismen bei kardialen Eingriffen besser zu verstehen. Zudem untersuchen wir die Wirksamkeit von „Prähabilitation", das bedeutet, Patienten vor einem Eingriff durch gezielte Maßnahmen „fit für die OP" zu machen.

Sie referieren am bestform-Kongress zum Thema „Demenz & Kognition?" Worauf dürfen sich die Zuhörer freuen?
Ich werde den aktuellen Wissensstand zum Thema Sport und Bewegung in der Prävention von Demenzerkrankungen und zur Förderung der kognitiven Fitness präsentieren. Dabei geht es um die Frage: Welche Evidenz gibt es, und was lässt sich konkret zu den Aspekten „Was? Wann? Wie viel?" sagen. Außerdem werden auch die neuesten Empfehlungen zur körperlichen Aktivität für Menschen mit bestehender Demenz thematisiert.

Wir danken Prof. Dr. med. Christine von Arnim ganz herzlich für das spannende Interview und freuen uns auf ihren Vortrag beim bestform-Kongress!

4

Gesundheitstipp des Monats: "Ausdauertraining mit Köpfchen"

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich nicht nur positiv auf die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems aus, sondern fördert auch die kognitive Leistungsfähigkeit des Gehirns. Im Folgenden erhaltet ihr einige einfache Tipps, wie ihr durch clevere Tricks nicht nur Herz und Hirn trainieren, sondern auch euer Training abwechslungsreicher gestalten könnt:

- **Dual-Tasking**: Integriere während des Ausdauertrainings kognitive Aufgaben, wie das Lösen einfacher Rechenaufgaben oder das Nennen von Wörtern in umgekehrter Reihenfolge. Diese Methode funktioniert besonders gut mit einem Trainingspartner.
- **Koordinationstraining**: Kombiniere grundlegende Koordinationsübungen, wie den Einbeinstand, mit visuellen oder akustischen Reizen, etwa durch das Fangen eines Balls oder das Wechseln des Standbeins beim Klatschen.
- **Natur und Orientierung**: Wähle neue, abwechslungsreiche Routen für deine Spaziergänge. Dies bietet nicht nur neue sensorische Eindrücke für das Gehirn, sondern fördert auch die Verbesserung der räumlichen Orientierung.

Eure bestform-Trainer Julia, Michael + Veronika

5

bestform-News

bestform-Kongress - The Final Countdown

In weniger als einer Woche ist es so weit!
Wir freuen uns bereits sehr auf die spannenden Vorträge, anregenden Diskussionen und den gemeinsamen Austausch mit allen Teilnehmern.

"bestform-Kongress"
am Freitag, den 11.Oktober 2024
von 9-17 Uhr
findet der bestform-Kongress
im Hörsaal Pavillon am Klinikum rechts der Isar
der Technischen Universität München statt

Interesse?
Hier geht´s zur Anmeldung

Nutzt die verbleibenden Tage, um euch zum Kongress anzumelden!

Wir freuen uns auf euch!

Euer bestform-Team

Informationen zur Anfahrt:

Da die Parkplatzsituation am Klinikum rechts der Isar leider sehr eingeschränkt ist, empfiehlt sich am 11. Oktober dringend die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (Haltestelle Max-Weber-Platz).

Von hier aus sind es nur wenige Meter zu Fuß zum Hörsaal Pavillon. Diesen können Sie direkt über den Seiteneingang in der Einsteinstraße (zwischen den beiden U-Bahnaufgängen, P= Hörsaal Pavillon) erreichen.

Unter folgendem Link finden Sie Informationen zur Anfahrt: https://www.mri.tum.de/anreise