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

Margot + Erika

"Wir sind 20 Jahre jeden Tag zusammen schwimmen gegangen. Dank bestform können wir nun wieder zusammen trainieren."

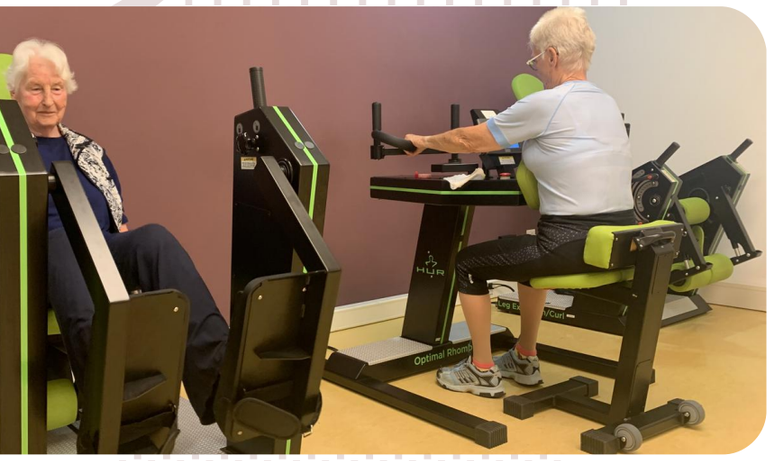
Margot und Erika hatten über 20 Jahre lang eine besondere Tradition gepflegt: Jeden Tag trafen sich die beiden morgens zum gemeinsamen Schwimmen im Ganzjahres-Freibad. Seit ihrem gemeinsamen Einzug ins Seniorenheim "Marienstift" können die beiden Damen ihre gemeinsame Tradition nun im bestform-Training fortführen.

Unter Anleitung von den Trainern Susi, Alex & Jasna treffen sich die beiden nun regelmäßig zum „Radeln, Gewichte stemmen und Balancieren“. Susi ist ganz begeistert von der Ausdauer und Sportbegeisterung der beiden Powerfrauen: „Am liebsten würden sie jeden Tag hier trainieren“. Besonders für Margot, die schon ihr Leben lang eine Sportlerin aus Leidenschaft ist, ist das bestform-Training ein unverzichtbarer Teil ihres Alltags geworden. „Für mich ist es das Beste am ganzen Alltag hier!“, berichtet sie.

Gemeinsames Training seit über 20 Jahren – eine beeindruckende Erfolgsgeschichte, die nun mit unserem bestform-Projekt fortgeschrieben werden kann.

Wir danken Margot + Erika ganz herzlich
für das Teilen Ihrer bestform-Erfolgsgeschichte!

bestform



2

Neues aus Wissenschaft & Praxis

"Physical activity knows no age limit-
Körperliche Aktivität kennt keine Altersgrenze"

Ein Artikel der Editoren des Journals "The Lancet Healthy Longevity" (1):

Regelmäßige Bewegung schützt vor nicht übertragbaren Krankheiten, verbessert die psychische Gesundheit und die Lebensqualität. Trotz dieser bekannten Vorteile sind weltweit viele Senioren inaktiv: Etwa ein Viertel der Erwachsenen erfüllt die empfohlenen Bewegungsrichtlinien nicht. Dies stellt ein gravierendes Gesundheitsrisiko dar. Laut WHO könnten zwischen 2020 und 2030 etwa 500 Millionen Menschen aufgrund von Bewegungsmangel neu erkranken, was zu jährlichen, weltweiten Gesundheitskosten von 27 Billionen US-Dollar führt.

Da gesundheitliche Probleme im Erwachsenenalter oft auf die Kindheit zurückzuführen sind, ist es entscheidend, körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen zu fördern. Doch Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Ältere Menschen empfinden oft, dass Bewegungsinitiativen hauptsächlich auf Jüngere ausgerichtet sind, obwohl sie erheblich von Bewegung profitieren können, z.B. durch möglichst langen Erhalt der Körperfunktion und der Vermeidung von Stürzen. Eine Übersichtsarbeit von einer spanischen Forschergruppe aus 2024 (2) zeigte, dass moderate bis intensive körperliche Aktivität vor Sarkopenie (Muskelschwund) schützt. Trotz dieser Vorteile sind die Aktivitätsniveaus bei älteren Erwachsenen besonders niedrig und nehmen mit dem Alter weiter ab.

Ältere Menschen glauben oft, dass Bewegung für sie aufgrund altersbedingter Einschränkungen nicht mehr umsetzbar ist. Viele ältere Menschen mit Multimorbidität (mehreren Krankheiten) und Gebrechlichkeit sehen vor allem Krafttraining an Geräten als ungeeignet an und haben Angst vor Verletzungen. Insbesondere in Senioreneinrichtungen verbringen die Bewohner einen Großteil ihrer Zeit im Sitzen oder Liegen. Gesundheitliche Einschränkungen, Angst vor Stürzen oder Verletzungen sowie Faktoren wie mangelnde Zugänglichkeit hindern sie an körperlicher Aktivität. Dennoch hat Bewegung in Senioreneinrichtungen erhebliche gesundheitliche Vorteile. Dies setzt aber voraus, dass individuell angepasste Bewegungsprogramme angepasst werden, die auch gebrechliche und multimorbiden Menschen ein wirksames Training ermöglichen.

Da ältere Erwachsene eine heterogene Gruppe darstellen, sind individuelle, angepasste Bewegungsprogramme notwendig, besonders für gebrechliche und multimorbide Menschen. Ältere Menschen motiviert eher die Aussicht auf bessere Mobilität und Autonomie als die Krankheitsprävention. Es ist auch wichtig, Bewegung in den Alltag von älteren Menschen zu integrieren, wofür ein unterstützendes Umfeld (Pflegekräfte, Angehörige, etc.) unerlässlich ist.

Wesentliche Gründe für das Sport treiben im Alter sind ein Erhalt oder eine Verbesserung der Mobilität und Autonomie und diese Aspekte sollten im Vordergrund des Trainings stehen. Die Förderung von körperlicher Aktivität muss daher alle Altersgruppen einschließen. Ältere Menschen sollten durch maßgeschneiderte Programme und altersgerechte Botschaften unterstützt werden und sich bestärkt fühlen, ihre persönlichen Bewegungsziele zu erreichen.

Bewegung- eine Freude, die kein Alter kennt!

Referenzen:

1. The Lancet Healthy Longevity (2024). Physical activity knows no age limit.*The lancet. Healthy longevity*,*5*(7), e447. https://doi.org/10.1016/S2666-7568(24)00115-6

2. Sánchez-Sánchez, J. L., He, L., Morales, J. S., de Souto Barreto, P., Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., Casas-Herrero, Á., Gallardo-Gómez, D., Lucia, A., Del Pozo Cruz, B., & Valenzuela, P. L. (2024). Association of physical behaviours with sarcopenia in older adults: a systematic review and meta-analysis of observational studies.*The lancet. Healthy longevity*,*5*(2), e108–e119. https://doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00241-6

3

Vorgestellt - Prof. Dr. med. Jürgen Bauer

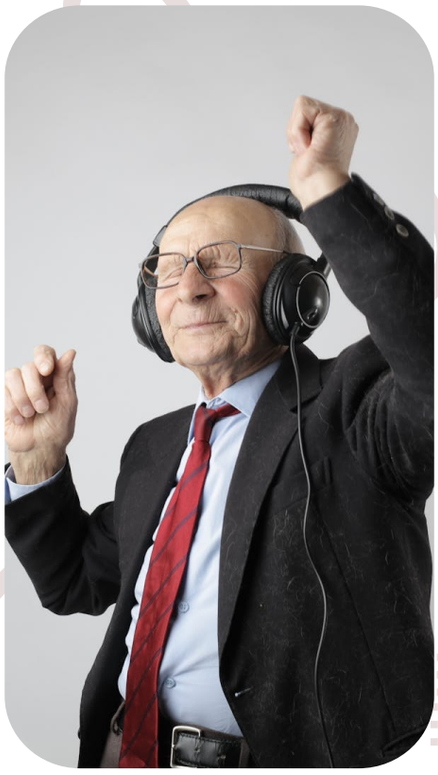
Quelle:
AGAPLESION Bethanien Krankenhaus Heidelberg

Wir freuen uns, dass wir Prof. Dr. med. Bauer als Referenten für unseren bestform-Kongress am 11.Oktober 2024 gewinnen konnten.

Steckbrief:

- Lehrstuhlinhaber für Geriatrie an der Ruprecht Karls Universität Heidelberg; Ärztlicher Direktor des Geriatrischen Zentrums am Universitätsklinikum Heidelberg, Agaplesion Bethanien Krankenhaus Heidelberg
- Fachgebiete: Geriatrie, Gastroenterologie, Ernährungsmedizin
- Forschungsschwerpunkt: Sarkopenie, Frailty, digitale Applikationen, Rehabilitation und Training im Alter
- Vortrag@bestform-Kongress:
  Bedeutung von Bewegung – Was sagt die Geriatrie?
  (Key-Note-Lecture)

Wir danken Prof. Dr. med. Jürgen Bauer für seine Zusage zum bestform-Kongress
& freuen uns auf seinen Vortrag!



4 Gesundheitstipp des Monats: "Sport mit Musik – Motivation und Spaß vereinen!"

Musik kann den Unterschied machen, wenn es darum geht, mehr Spaß beim Sport zu haben. Im bestform-Trainingsraum läuft meistens Bayern 1 Radio, was die Trainingseinheit zusätzlich auflockert.

Unser Gesundheitstipp des Monats ist daher: Startet Euer nächstes Workout mit einer energiegeladenen Playlist oder Eurem Lieblings-Radiosender und erlebt, wie die Trainingseinheit wie im Flug vergeht!

Eure bestform-Trainer Julia, Michael + Veronika

5 bestform-News

Trainerfortbildung

Im August 2024 fand die 4. bestform Trainer-Fortbildung statt.
Insgesamt wurden im Rahmen der bestform-Fortbildungen bereits knapp 50 bestform-Trainer ausgebildet. Die Fortbildung beinhaltet Module rund um die Themen (Patho-)Physiologische Aspekte des Alterns, Trainingswissenschaft im Alter & praktische Inhalte zur Umsetzung des bestform-Trainings.
Die nächste Fortbildung findet voraussichtlich im Herbst/Winter 2024 statt.

Wir bedanken uns bei allen bestform-Trainern für die rege Teilnahme!

Nähere Infos zu Fortbildung finden Sie hier:

bestform-Kongress

Save the date - "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

*Achtung: geänderter Veranstaltungsort

Interesse?
Hier geht´s zur Anmeldung