

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

Augustinum Seniorenresidenz München-Nord

Seit Januar 2025 gehört Training auch im Augustinum Seniorenresidenz München-Nord fest zum Alltag. Zweimal pro Woche treffen sich die Bewohnerinnen und Bewohner im neu eingerichteten Trainingsraum, um an modernen Kraft- und Ausdauergeräten zu trainieren.

In kleinen Gruppen von drei bis fünf Personen führt bestform-Trainerin Gunda Stern durch die Einheiten. „Das Training hier vor Ort macht mir unglaublich Freude“, erzählt sie. „Besonders schön ist es, die Fortschritte zu sehen. Eine Teilnehmerin schafft mittlerweile sogar 100 Kilo an der Beinpresse“, berichtet Gunda stolz.

Auch die Bewohnerinnen und Bewohner sind überzeugt. Viele schätzen nicht nur die spürbare körperliche Verbesserung, sondern auch die sozialen Kontakte: „Es tut einfach gut, gemeinsam zu trainieren und dabei professionell betreut zu werden“, sagt Teilnehmerin Elisabeth Wurm mit einem Lächeln.

Für den nächsten Trainingszyklus ab September 2025 haben sich bereits viele neue Interessierte gemeldet. Das zeigt: Das Konzept begeistert und es spricht sich schnell herum.

Wir freuen uns sehr, dass wir die Augustinum Seniorenresidenz München-Nord für unsere Idee gewinnen konnten und nun weitere Seniorinnen und Senioren getreu unserem Motto „Sport kennt kein Alter!“ trainieren können.

Ein großes Dankeschön an das Augustinum Seniorenresidenz München-Nord.
Wir freuen uns auf viele weitere Erfolgsgeschichten!



2 Neues aus Wissenschaft & Praxis

Ausdauertraining und kardiorespiratorische Fitness wirken wie ein Schutzschild für das Gehirn

Das Alter ist der stärkste bekannte Risikofaktor für Demenz. Studien zeigen jedoch: Wer sich wenig bewegt, beschleunigt das Altern des Gehirns. Umgekehrt kann regelmäßige Bewegung die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, deutlich verringern. Weniger klar war bislang, welche biologischen Mechanismen hierfür verantwortlich sind und wie diese zusammenspielen. Eine aktuelle Übersichtsarbeit in der renommierten Zeitschrift The Lancet von Tari und Kollegen (1) fasst nun zusammen, wie regelmäßiges Ausdauertraining und eine gute kardiorespiratorische Fitness kognitiven Abbau abmildern und Demenzrisiken senken können.

Forscherinnen und Forscher aus Norwegen und Australien führten eine systematische Literaturrecherche durch und werteten Tierstudien, Interventionsprogramme sowie große Kohortenstudien mit über 30.000 Teilnehmenden aus. Ziel war es, die biologischen Mechanismen besser zu verstehen, durch die Bewegung unser Gehirn schützt.

In einer großen prospektiven Kohorte war ein Erhalt oder Anstieg der kardiorespiratorischen Fitness mit einem um 40 Prozent geringeren Demenzrisiko und 44 Prozent niedrigerer demenzbedingter Sterblichkeit verbunden (2). Damit ist kardiorespiratorische Fitness ein besserer Indikator für gesundes Altern als die bloße Menge an Bewegung.

Diese positiven Effekte sind sogar direkt im Gehirn sichtbar: Schon wenige Wochen Training können das Gedächtniszentrum, den Hippocampus, vergrößern. Mit längerer Trainingsdauer verbessern sich zudem die Durchblutung und die Versorgung der Nervenzellen. Gleichzeitig werden Entzündungen reduziert und der Stoffwechsel der Zellen verbessert. Eine zentrale Rolle spielen dabei auch sogenannte Exerkine – beim Training freigesetzte Signalstoffe aus Muskel, Leber, Fettgewebe oder Blutplättchen. Sie fördern das Wachstum neuer Nervenzellen und die Bildung neuer Synapsen. Auch das Darmmikrobiom profitiert: Regelmäßige Bewegung steigert Vielfalt und Stabilität der Flora und trägt so dazu bei, Entzündungen im Körper zu reduzieren.

Ausdauertraining und gute Fitness verbessert also sowohl den Stoffwechsel als auch die Gedächtnisleistung. Die WHO empfiehlt mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Aktivität pro Woche. Jedoch erfüllen 70 bis 90 Prozent der Bevölkerung diese Vorgaben nicht. Bereits zwei bestform-Trainingseinheiten pro Woche, ergänzt durch zwei 30-minütige Spaziergänge, reichen aus, um die WHO-Empfehlungen zu erfüllen. Entscheidend ist dabei vor allem, langfristig aktiv zu bleiben!

Referenz:

1. Tari, A. R., Walker, T. L., Huuha, A. M., Sando, S. B., & Wisloff, U. (2025). Neuroprotective mechanisms of exercise and the importance of fitness for healthy brain ageing. *Lancet (London, England)*, 405(10484), 1093–1118. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)00184-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)00184-9)

2. Tari, A. R., Nauman, J., Zisko, N., Skjellegrend, H. K., Bosnes, I., Bergh, S., Stensvold, D., Selbæk, G., & Wisloff, U. (2019). Temporal changes in cardiorespiratory fitness and risk of dementia incidence and mortality: a population-based prospective cohort study. *The Lancet. Public health*, 4(11), e565–e574. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30183-5)

3 Gesundheitstipp: Bewegung als „Gehirnschutz“

Schon kleine, intensive Bewegungseinheiten können den „Bewegungsschutzschirm“ aktivieren und wichtige Botenstoffe - die sogenannten Exerkine freisetzen.



- **„10-Minuten-Power-Spaziergang“**
Gehen Sie jeden Tag mindestens 10 Minuten in etwas schnellerem Tempo, so dass Sie noch sprechen, aber etwas außer Atem sind. Schon kurze Reize genügen, um die Ausschüttung von Exerkinen anzukurbeln.
- **„Bewegung in Intervallen“**
Bauen Sie kleine Intervalle ein: Wechseln Sie beim Spazierengehen für 30–60 Sekunden in ein schnelleres Tempo und gehen dann wieder langsamer. Zwei bis drei solcher Wechsel genügen, um den „Bewegungsschutzschirm“ aufzuspannen.
- **„Treppen statt Aufzug“**
Wenn möglich, nehmen Sie regelmäßig die Treppe. Die kurze, intensivere Belastung wirkt wie ein Mini-Training und aktiviert die schützenden Botenstoffe.

Eure bestform-Trainer

4 bestform-News

Olink - Laboranalysen

Der aktuelle Forschungsstand zeigt, dass körperliches Training Entzündungen reduzieren und das Gehirn vor Demenz schützen kann.

Im Rahmen der bestform-Studie möchten wir prüfen, ob das bestform-Trainingsprogramm diese positiven Effekte auch bei älteren und hochbetagten Menschen erzielen konnte. Mit der modernen Olink-Technik können über 400 Biomarker untersucht werden, die mit Entzündungen und neurodegenerativen Erkrankungen zusammenhängen

Die Messungen sind bereits abgeschlossen, und wir befinden uns derzeit in der Datenauswertung. Über neue Ergebnisse werden wir Sie im Newsletter auf dem Laufenden halten

Vielen Dank an die Beisheim Stiftung für ihre finanzielle Unterstützung der Laboranalysen!

