

Für ein gesundes Altern

Erste Ergebnisse der Studie „bestform. Sport kennt kein Alter“ zeigen, dass regelmäßige Bewegungsprogramme die Lebensqualität hochbetagter Bewohner verbessern. Kraft und Ausdauer steigen, die Angst vor Stürzen sinkt.



Foto: AdobeStock/Fabio (Symbolbild)

Von Andreas Beez

In München und Oberbayern läuft derzeit eine der weltweit größten wissenschaftlichen Studien zu den Gesundheits-Effekten von sportlichem Training in Seniorenheimen. Die Ergebnisse könnten die Betreuung hochbetagter Bewohner revolutionieren. Denn in der täglichen Praxis des vor vier Jahren etablierten Projekts unter dem Motto „bestform. Sport kennt kein Alter“ kristallisierte sich heraus, dass die Teilnehmer von dem Bewegungsprogramm profitieren – das zeigte sich bereits in einer vorgeschalteten Pilotstudie.

So verbesserten sich bei vielen Ausdauer und Kraft, vor allem in den Beinen. Zudem verringerte sich bei zahlreichen regelmäßig trainierenden Senioren auch die Angst vor Stürzen deutlich. Diese positiven Effekte bestätigten Betreuungs-Profis aus verschiedenen Senioreneinrichtungen bei einem Arbeitstreffen zur Studie auf Initiative des Sportwissenschaftler-Teams der TU München.

Ihre Beobachtungen decken sich mit den Erkenntnissen von Professor Martin Halle. Der Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin am Klinikum rechts der Isar erforscht seit 20 Jahren sehr intensiv auch den Nutzen von Sport im Alter. „Regelmäßige Bewegung ist der Schlüssel zu einer guten Lebensqualität bis ins hohe Alter und zugleich die schlüssige Antwort auf die Herausforderungen einer dramatisch alternden Gesellschaft“, berichtete der Wissenschaftler bei einem Symposium im Zentrum für Sportmedizin und Sportkardiologie im Uptown-Tower am Georg-Brauchle-Ring. Dort waren führende Vertreter und Pflege-Experten der an der Studie beteiligten Heime zusammengekommen, um eine erste bestform-Zwischenbilanz zu ziehen. Halle nutzte die Gelegenheit, um für einen Paradigmenwechsel bei der Betreu-

ung alter Menschen zu werben. „Wenn mir ein Mediziner-Kollege sagt, seine Patienten seien zu alt und zu krank, um zu trainieren, dann entgegne ich ihm: Meine Patienten können gar nicht alt und krank genug sein, um zu trainieren. Denn je kränker die Menschen sind, desto größer sind die Effekte des regelmäßigen Trainings.“ Seine These untermauerte der Mediziner mit beeindruckenden Fallbeispielen. So berichtete Halle von einem Patienten mit einem Kunsterz, der bereits nach drei Monaten Training seine körperlichen Leistungswerte beinahe verdoppelt hatte. Andere Patienten trainierten sogar während

der Blutwäsche (Dialyse), darunter eine 85-Jährige, die zu Hause ihre geliebte Katze versorgt und dabei an ihre körperlichen Grenzen geraten war. „Seit sie während der Dialyse trainiert, hat sie keine Muskelkrämpfe mehr. In ihren Augen funkelt wieder Lebensfreude.“

Vor dem Hintergrund solcher Erfolgsgeschichten forderte der Sozialmanager und Kenner der deutschen Pflegebranche, Stefan Arend, beim bestform-Symposium eine wirklich nachhaltige Reform unseres Betreuungssystems. „Fachlich fundierte Bewegungsprogramme müssen als Grundvoraussetzung in den Verträgen mit den Heim-

betreibern verankert werden.“ Nur so könne sichergestellt werden, dass den Bewohnern ein Grundrecht auf Bewegung mit den vielfältigen positiven Effekten für ihre Gesundheit und Lebensqualität tatsächlich zuteil werde. In der Praxis hätten Sport und Bewegung in den deutschen Senioreneinrichtungen keinen großen Stellenwert. Sie seien eher die Ausnahme als die Regel, kritisierte Arend und fügte hinzu: „Natürlich findet sich in so manchem Kellerraum ein altes, verwaistes Ergometer, und wenn Zeit ist, gibt es auch Hockergymnastik und Sitztanz.“ Doch mit einem nachhaltigen, fundierten Bewe-

gungsangebot und Training habe das alles nichts zu tun.

Die Senioreneinrichtungen, die an der bestform-Studie teilnehmen, bieten ihren Bewohnern moderne, seniorengerechte Trainingsgeräte an. Die Teilnehmer sporteln zwei Mal pro Woche, betreut und angeleitet von Trainern aus dem sportwissenschaftlichen Team der TU München sowie speziell geschulten Mitarbeitern der Einrichtungen. „Unser Programm zielt darauf ab, die drei Säulen Kraft, Koordination und Ausdauer zu verbessern“, berichtet bestform-Projektleiterin Nina Schaller, die gemeinsam mit Privatdozentin Dr. Monika Siegrist die Studie leitet.

Wie effektiv das Training ist, untersuchen die Wissenschaftlerinnen mit ihrem Team in einer der größten professionellen Sport-Studien, die jemals in Altenheimen durchgeführt worden ist. Forscher sprechen von einer cluster-randomisierten Studie – eine erprobte Vorgehensweise, die unbeeinflussbare und dadurch belastbare Ergebnisse liefert. Daran nehmen im Fall von bestform über 400 Senioren in mehr als 20 Heimen teil. Der Altersdurchschnitt liegt deutlich über 80 Jahre.

Die Studie endete zum 30. Juni diesen Jahres, die Ergebnisse wollen die Wissenschaftler:innen zu Beginn 2024 veröffentlichen. „Wir freuen uns auf einen riesigen Datenschatz, der uns dann auch als Gesellschaft sicher viele wertvolle Erkenntnisse schenkt“, kommentierte Peter Weeber von der Beisheim Stiftung bei dem Symposium. Die Stiftung unterstützt das Projekt seit seiner Entstehung ideell und vor allem mit den finanziellen Mitteln. Sie will mithelfen, bestform auch über die Studie hinaus als festen Bestandteil des Betreuungssystems zu etablieren. Projektleiterin Nina Schaller hofft, dass „aus bestform eine Bewegung entsteht“.

400

SENIOR:INNEN

aus 20 Heimen
nehmen an der
Studie teil

„Das Trainingsprogramm bereichert unsere Bewohner“

Im Gespräch mit KWA Stiftungsleiterin Lisa Brandl-Thür

Könnten Sie uns bitte erläutern, welche Leistungen Sie den Bewohnerinnen und Bewohnern im Rahmen der „bestform-Studie“ anbieten und wie diese Leistungen in Anspruch genommen werden?

Im Rahmen der Pilotstudie in den Jahren 2018-2019 erfolgte die Einführung eines multimodalen Trainingsprogramms für Senioren, ergänzt durch ein Extraprogramm für Bewohner, die nicht an der Studie teilnehmen konnten. Leistungen im Rahmen der Studie waren: Einführungsvorträge, sportmedizinische Untersuchungen, Kraft- und Ausdauertraining, Koordinations- und Gleichgewichtstraining, individuelle Begleitung während der Trainingseinheiten durch Fachkräfte wie Sportwissen-

schaftler der sportmedizinischen Fakultät der TU München, Physiotherapeuten sowie Trainer für Rehasport. Während der Studie wurde das Training an 5 Tagen pro Woche, mit bis zu 21 Stunden pro Woche angeboten. Insgesamt mehr als 70 Bewohnerinnen und Bewohner nahmen teil. Schwankungen in der Teilnehmerzahl waren im Rahmen von Erkrankungen möglich. Das Training wurde während der Pilotstudie sehr gerne und regelmäßig in Anspruch genommen. Anreize für die Bewohnerinnen und Bewohner waren das aktive Mitwirken an einer wissenschaftlichen Studie, das Wissen über das fundierte Konzept bestform und die Expertise der TUM, die konsequente individuelle Betreuung durch die Trainerinnen und Trainer, das Gefühl, etwas Gutes für sich zu tun sowie die Lust etwas Neues auszuprobieren, dabei Aufmerksamkeit zu erhalten und im Rahmen der Studie bedeutsam zu sein.

Welche positiven Effekte haben Sie bei Ihren Bewohnern festgestellt?

Eine Stärkung und Kräftigung der gesamten Konstitution: Kraft, Ausdauer, Körperhaltung, Gleichgewicht, Aktivität, psychisches Wohlbefinden, Freude, weniger Angst zu stürzen, mehr Lebensqualität und soziale Kontakte.

Wie ging es nach dem Ende der Studie in Ihrem Haus weiter?

Seit Januar 2020 wird das Trainingsprogramms bestform in Eigenregie durch das KWA Stift Rupertihof weitergeführt. Die Trainingsbegleitung erfolgt durch speziell geschulte Fachkräfte des Hauses nach dem bestform-Konzept, welches regelmäßig in Zusammenarbeit mit den wissenschaftlichen Mitarbeitern und Sporttherapeuten der TUM weiterentwickelt wird. Unsere Trainerinnen haben die Möglichkeit, regelmäßig an Schulungsprogrammen der TU München teilzunehmen. Das Trainingsangebot im Rupertihof wurde nach außen für KWA Club-Mitglieder und extern lebende Senioren geöffnet. Das gesamte Projekt ist bis heute ein großer Erfolg und eine Bereicherung für die Bewohnerinnen und Bewohner.



Lisa Brandl-Thür, Stiftungsleiterin KWA Kuratorium Wohnen im Alter, Rottach-Eggern.

Foto: KWA

Die Fragen stellte Steve Schrader.

www.sport.mritum.de/de/bestform