

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 - Forschung

bestform auf dem ESC Preventive Cardiology Kongress

Ende April fand wieder der jährliche Kongress der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie statt. Dieses Jahr in Ljubljana, der Hauptstadt Sloweniens.

Die Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie hat viele Beiträge zur Herzggesundheit vorgestellt und auch Monika Siegrist und Nina Schaller von unserem bestform Team waren vertreten und stellten einige Ergebnisse zur bestform-Studie vor.

In einer Sub-Analyse der bestform-Studie zeigte sich in Bezug auf den Pulsdruck, einem Parameter der Gefäßgesundheit, der sich aus der Differenz von systolischem und diastolischem Pulsdruck berechnet, dass dieser innerhalb der bestform-Studie häufig erhöht war. Das körperliche Training über sechs Monate zeigte insgesamt zwar keine signifikante Verbesserung im Vergleich zur Kontrollgruppe, aber Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die das Training besonders konsequent durchführten, konnten ihren Pulsdruck doch deutlich senken. Regelmäßiges Training zahlt sich also aus.

Eine zweite Analyse zeigte, dass rund drei Viertel der an der bestform-Studie teilnehmenden Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeeinrichtungen bereits von Vorstufen der Gebrechlichkeit (Präfrailty) oder von Gebrechlichkeit (Frailty) betroffen sind. Dies geht mit deutlichen Einschränkungen der körperlichen Leistungsfähigkeit, Mobilität und Muskelkraft einher. Ein körperliches Training kann Muskelschwund und Gebrechlichkeit entgegenwirken.



bestform

2

Neues aus Wissenschaft & Praxis

Subanalyse der BESTFORM-Studie: Training verbessert körperliche Leistungsfähigkeit auch bei hochbetagten Menschen mit Herzinsuffizienz

In einer aktuellen Sub-Analyse der bestform-Studie wurde untersucht, ob hochbetagte Bewohnerinnen und Bewohner von Senioreneinrichtungen mit Herzinsuffizienz (Herzschwäche) in ähnlichem Maße von einem strukturierten Trainingsprogramm profitieren wie Personen ohne Herzinsuffizienz.

Die Sub-Analyse umfasste 57 Teilnehmende der bestform-Studie mit einem Durchschnittsalter von 84 Jahren, darunter 24 Personen mit Herzinsuffizienz. Bereits zu Studienbeginn zeigten sich deutliche Unterschiede: Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Herzinsuffizienz verfügten über eine geringere Handkraft und legten im 6-Minuten-Gehtest deutlich kürzere Strecken zurück als Personen ohne Herzinsuffizienz. Zudem wiesen sie höhere Konzentrationen des Biomarkers GDF-15 auf, der mit Krankheitsbelastung und biologischen Alterungsprozessen in Verbindung gebracht wird.

Nach sechs Monaten multimodalem, gerätegestütztem Training konnten signifikante Verbesserungen der körperlichen Leistungsfähigkeit beobachtet werden. Sowohl die allgemeine körperliche Funktion als auch die Fähigkeit, wiederholt vom Stuhl aufzustehen, und die Gehfähigkeit verbesserten sich deutlich. Darüber hinaus verringerte sich die Konzentration des Entzündungsmarkers TNF- α , was auf positive Effekte des Trainings hindeutet.

Besonders erfreulich: Die Verbesserungen traten unabhängig davon auf, ob eine Herzinsuffizienz vorlag oder nicht. Die Ergebnisse unterstreichen damit das große Potenzial von strukturiertem Kraft- und Bewegungstraining, auch für hochbetagte Menschen mit Herzinsuffizienz.

Die Auswertung der bestform-Studie zeigt, dass selbst bei sehr alten und gesundheitlich belasteten Menschen gezielte Trainingsinterventionen dazu beitragen können, Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten.

Referenz:

Schmid-Ellinger V, Siegrist M, Schaller N, Isaak J, Weiß M, Wenzke JW, Fegers-Wustrow I, Haller B, Halle M, Adams V.: Eur J Heart Fail. 2026 Apr 21: xuag133. DOI:

<https://doi.org/10.1093/ehj/xuag133>

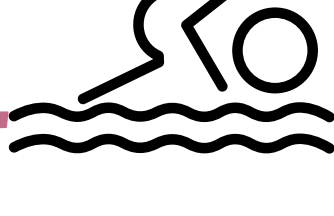
3 Gesundheitstipp: Aktiv bleiben -- aber angepasst

Die warmen Sommermonate laden dazu ein, mehr Zeit im Freien zu verbringen. Bewegung an der frischen Luft tut gut, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hebt die Stimmung. Gleichzeitig ist es wichtig, bei höheren Temperaturen gut auf den eigenen Körper zu achten.

Verlegen Sie Ihr Training am besten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden, denn trotz der hohen Temperaturen sollte der Sport nicht vernachlässigt werden. Dieser ist schließlich der Grundbaustein für ein gesundes und selbstständiges Leben bis ins hohe Alter.

Als Ausdauer-Einheit können Sie zum Beispiel schwimmen gehen, oder Spaziergänge auf möglichst schattigen Wegen machen. Ihr Krafttraining machen Sie nach Möglichkeit am besten in gut belüfteten oder klimatisierten Räumen. Achten Sie außerdem darauf ausreichend zu trinken, auch ohne starkes Durstgefühl. Wasser oder ungesüßte Tees helfen dabei, den Kreislauf stabil zu halten. Leichte, luftige Kleidung und eine Kopfbedeckung schützen zusätzlich vor Hitze.

Hören Sie auf Ihr Körpergefühl: Wenn Sie sich müde oder unwohl fühlen, legen Sie eine Pause ein. Schon kleine, regelmäßige Bewegungseinheiten, insbesondere in Kombination aus Kraft, Balance und Ausdauer haben einen positiven Effekt.



Eure bestform-Trainer

4 bestform -- News Neuer bestform-Trainingsraum im KWA Stift Georg-Brauchle-Haus

Aufgrund der hohen Nachfrage ist das bestform-Training in einen größeren Trainingsraum innerhalb des KWA Stifts Georg-Brauchle-Haus umgezogen. Gleichzeitig wurden zusätzliche Geräte angeschafft und eine Kooperation mit der Physiotherapie im Hause aufgenommen. Auch das Mitarbeitertraining soll künftig weiter ausgebaut werden - ein weiterer Schritt für mehr Gesundheit und Bewegung im Haus.

Bestform-Trainer Enzo freut sich über den „besten Arbeitsplatz der Welt“, die wachsende Nachfrage und darüber, dass ihn schon bald weitere Kolleginnen und Kollegen im bestform-Training unterstützen werden. Das TUM bestform-Team war bereits vor Ort, hat eine erste Inhouse-Trainerschulung durchgeführt, und war ebenso begeistert vom neuen bestform-Trainingsraum wie vom tollen Engagement der Schulungsteilnehmenden.

Wir freuen uns sehr über diese tolle Entwicklung und die Fortsetzung unserer Zusammenarbeit!



P.S.: Das gesamte bestform-Team der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie der TUM gratuliert dem KWA Kuratorium Wohnen im Alter herzlich zum diesjährigen Firmenjubiläum „60-Jahre KWA“ und wünscht weiterhin viel Erfolg, aktive Gesundheit und alles Gute!



Wir wünschen Ihnen einen bewegten und gesunden Sommer!