

bestform Newsletter

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



I. German Congress of Science in Sports Medicine – Exercise is Medicine

Wie kann Bewegung dazu beitragen, Gesundheit und Selbstständigkeit im Alter möglichst lange zu erhalten? Mit dieser Frage beschäftigte sich die Plenarsitzung „Exercise in Ageing Societies“ beim 1. German Congress of Science in Sports Medicine, der vom 23. bis 26. September 2026 in Tübingen stattfand.

Wir hatten die große Ehre, unser Projekt „bestform – Sport kennt kein Alter“ in dieser hochkarätig besetzten Session einem internationalen Fachpublikum der Sportmedizin vorzustellen. Gemeinsam mit Dr. Moritz Eggelbusch (TU München) und Prof. Jürgen Bauer (Universität Heidelberg) zeigten wir unterschiedliche Perspektiven auf Bewegung und gesundes Altern: Während Dr. Eggelbusch aktuelle Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen Muskelverlust, Körperzusammensetzung und Stoffwechsel präsentierte, beleuchtete Professor Bauer die geriatrische Perspektive auf das Altern und stellte dabei eindrucksvoll die elementare Bedeutung von körperlichem Training zur Erhaltung der Körperfunktion im Alter dar. Mit bestform zeigten wir abschließend auf, wie sich diese wissenschaftlichen Erkenntnisse in die Praxis übertragen lassen: durch ein gezieltes, gerätegestütztes Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining, das zumindest am Beispiel von bestform direkt in Senioreneinrichtungen umgesetzt werden kann.

Der erstmals in dieser Form ausgerichtete, englischsprachige Kongress brachte etablierte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Nachwuchsforschende zusammen und bot ein vielfältiges Programm mit internationalen Beiträgen aus Sportmedizin und Sportwissenschaft.

Für uns war die Präsentation eine besondere Anerkennung unserer Arbeit und eine wertvolle Gelegenheit zum wissenschaftlichen Austausch. Dies bestärkt uns darin, die Erkenntnisse weiterzutragen und Bewegung als festen Bestandteil guter Versorgung in Senioreneinrichtungen zu etablieren; für mehr Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter. Das Potenzial ist zu groß, um es nicht zu nutzen!





Neues aus Wissenschaft & Praxis

Pink October: In Bewegung bleiben – warum Sport bei Brustkrebs besonders wichtig ist

Der Oktober ist der internationale Monat der Brustkrebsaufklärung – eine Gelegenheit, das Bewusstsein für Brustkrebs zu schärfen und Maßnahmen zur Verbesserung des Zugangs zu rechtzeitiger Diagnose und hochwertiger Versorgung zu fördern. Die World Health Organization stellt 2026 das Motto "Every story is unique, every journey matters" in den Mittelpunkt. "Jede Geschichte ist einzigartig, jeder Weg zählt" trägt der Tatsache Rechnung, dass jede Erfahrung mit Brustkrebs anders ist. So können Betroffene je nach Diagnose, Behandlung, Unterstützungsnetzwerken und Zugang zur Versorgung mit unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert sein.

Was die Forschung zu Bewegung sagt

Dass Bewegung auch nach einer Brustkrebsdiagnose sinnvoll ist, stützen aktuelle Studien. Eine im September 2026 im British Journal of Sports Medicine veröffentlichte Metaanalyse wertete 21 randomisierte kontrollierte Studien mit rund 8.400 Krebspatient:innen aus, drei Viertel davon mit Brustkrebs. Wer an einem strukturierten Trainingsprogramm teilnahm, hatte im Mittel ein um 23 Prozent geringeres Sterberisiko und ein um 17 Prozent geringeres Risiko für einen Rückfall, Zweitumor oder Tod im Vergleich zu Teilnehmenden in den Kontrollgruppen. Tendenziell fiel der Effekt bei denjenigen größer aus, die ihr Programm konsequent durchhielten (Tzang et al., 2026). Auch bei Beschwerden nach der Behandlung kann Bewegung helfen: Eine Analyse von 25 Studien mit knapp 1.900 Brustkrebs-Überlebenden sah besonders für die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining einen schmerzlindernden Effekt (Huang et al., 2026).

Wichtig ist: Welches Training sinnvoll ist, hängt von Diagnose, Therapiephase und Befinden ab und sollte mit dem behandelnden Team besprochen werden.

Bewegung und Training ist zudem Teil eines Lebensstils, der schon das Erkrankungsrisiko senken kann: Es gibt starke Hinweise darauf, dass Frauen, die sich eng an die Empfehlungen zu gesundem Gewicht, körperlicher Aktivität, Ernährung sowie wenig bis keinem Alkohol und Nichtrauchen halten, seltener an Brustkrebs erkranken (Konieczna et al., 2024).

Training ist mehr als ein Brustkrebs-Thema

Genau dieser Gedanke steht auch hinter "bestform. Sport kennt kein Alter"; regelmäßiges Training als beste Medizin für ein gesundes Älterwerden. Mit dem Alter steigt das Risiko für Tumorerkrankungen, aber auch für viele weitere Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen bzw. auch Abbau von Muskelmasse und Knochenfestigkeit. Bewegung wirkt hier an vielen Stellen zugleich.

Der "Pink October" erinnert uns deshalb an zweierlei: Jede Krankheitsgeschichte ist einzigartig und genauso individuell sollte Bewegung gestaltet werden. Dass sie ein wertvoller Baustein sein kann, gilt bei Brustkrebs wie bei vielen anderen Erkrankungen, in jedem Alter.

Gesundheitstipp: Aktiv und gesund durch den Herbst



Sicher unterwegs - jeder Schritt zählt:

Nasses Laub und frühe Dunkelheit machen Wege schwieriger zum Gehen.

- Achten Sie auf den Weg und weichen Sie rutschigen Stellen aus.
- Nutzen Sie Ihre Gehhilfen wie Gehstöcke und Rollator.
- Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt für einen Spaziergang im Freien. Am frühen Nachmittag sind die Wege meist trocken und die Lichtverhältnisse günstig.
- Regelmäßiges Koordinations- und Krafttraining erhöht zusätzlich die Sicherheit beim Gehen.

Vitamin D tanken - raus ans Tageslicht: Nach der Sommerhitze laden die milderen Herbsttage wieder dazu ein, mehr Zeit im Freien zu verbringen. Tageslicht und Bewegung tun Körper und Seele gut. Sonnenlicht unterstützt außerdem die körpereigene Bildung von Vitamin D.

- Genießen Sie bewusst das Tageslicht und die Herbstsonne, bei einem Spaziergang, auf einer Parkbank oder bei einem Plausch mit anderen Menschen.
- Gehen Sie in Ihrem Tempo.
- Bauen Sie kleine Kräftigungs-, Koordinations- oder Dehnübungen in Ihren Spaziergang ein.

Frische Herbstluft genießen - tief durchatmen: Die frische Herbstluft kann erfrischen und neue Energie schenken. Bewusstes Atmen hilft Ihnen, zur Ruhe zu kommen und die eigene Atmung wahrzunehmen. Regelmäßige Bewegung und geeignete Atemübungen können das Wohlbefinden unterstützen.

- Öffnen Sie regelmäßig das Fenster, lassen die frische Luft herein und nutzen den Moment für Atemübungen,
- Verbinden Sie die Atemübungen mit leichten Bewegungen wie Schulterkreisen oder Arme leicht zur Seite anheben. Atmen Sie ohne Anstrengung und spüren Sie in ihren Körper hinein.

Eure bestform-Trainer

Referenzen:

- <https://www.who.int/news-room/events/detail/2026/10/01/default-calendar/breast-cancer-awareness-month-2026>
- Huang, H., Chen, X., Wang, Z. et al. Evidence-based prescription: optimal exercise type and dose for pain management in breast cancer survivors—a systematic review and dose–response network meta-analysis. *BMC Cancer* 26, 59 (2026). <https://doi.org/10.1186/s12885-025-15432-x>
- Tzang CC, Luo CA, Kuo VF, Huang ES, Kang YF, Su WY, Chen YL, Lin WL, Lin WC, Tzang BS, Hsu TC. Structured exercise interventions and survival outcomes in patients with cancer: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Br J Sports Med.* 2026 Sep 24;60(18):1434-1442. doi: 10.1136/bjsports-2026-111664. PMID: 42744658.
- Konieczna J, Chaplin A, Paz-Graniel I, Croker H, Becerra-Tomás N, Markozannes G, Tsilidis KK, Dossus L, Gonzalez-Gil EM, Park Y, Krebs J, Weijenberg MP, Baskin ML, Copson E, Lewis SJ, Seidell JC, Chowdhury R, Hill L, Chan DS, Romaguera D. Adulthood dietary and lifestyle patterns and risk of breast cancer: Global Cancer Update Programme (CUP Global) systematic literature review. *Am J Clin Nutr.* 2025 Jan;121(1):14-31. doi: 10.1016/j.ajcnut.2024.10.003. Epub 2024 Oct 23. PMID: 39489901; PMCID: PMC11747198
- Mcleod JC, Stokes T, Phillips SM. Resistance Exercise Training as a Primary Countermeasure to Age-Related Chronic Disease. *Front Physiol.* 2019 Jun 6;10:645. doi: 10.3389/fphys.2019.00645. PMID: 31244666; PMCID: PMC6563593.

Bayerischer Präventionstag am 12. Oktober 2026, auch an unserem TUM Campus im Olympiapark München



Am 12. Oktober 2026 stand der TUM Campus im Olympiapark München ganz im Zeichen von Prävention und Gesundheitsförderung. Beim interaktiven „Prevention Parcours“ konnten Besucherinnen und Besucher an zwölf Stationen aktuelle Forschung zu Themen wie Bewegung, Stress, Schlaf und Gesundheitskompetenz entdecken, selbst aktiv werden und mit Forschenden ins Gespräch kommen. Der Aktionstag bot insbesondere neuen Studierenden einen praxisnahen Einblick in die Vielfalt der Präventionsforschung. Die Themen Bewegung und motorische Gesundheit boten dabei aber auch Anknüpfungspunkte für gesundes Altern und den Erhalt körperlicher Selbstständigkeit im Alter. Damit wurde deutlich, wie vielfältig Prävention ist und dazu beitragen kann, Gesundheit und Lebensqualität über die gesamte Lebensspanne hinweg von jung bis alt zu fördern.

Der Bayerische Präventionstag ist ein Beitrag zur Umsetzung des Masterplans Prävention, den das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention im Herbst 2025 auf den Weg gebracht hat. Ziel des landesweiten Aktionstags ist es, die Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung stärker ins Bewusstsein der Öffentlichkeit zu rücken und unterschiedliche Akteure zusammenzubringen, die sich für ein gesundes Leben einsetzen. Bayernweit fanden in diesem Jahr mehr als 430 Aktionen rund um den Präventionstag statt.

Quellen:

<https://www.hs.mh.tum.de/mh/news/article/bayerischer-praeventionstag-am-tum-campus-im-olympiapark/>

https://www.stmgp.bayern.de/ministerium/veranstaltungen/bayerischer-praeventionstag/#toc_Uber_den_Bayerischen_Praeventionstag



Wir wünschen Ihnen einen
schönen, aktiven Herbst!