

## Pressemappe

Seite 1 von 7

München, Mai 2019

### Mehr Lebensqualität im Alter

**Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München entwickelt mit Hilfe der Beisheim Stiftung ein universal einsetzbares Bewegungsprogramm für Senioreneinrichtungen in ganz Deutschland +++ Für die wissenschaftliche Studie „bestform. Sport kennt kein Alter“ werden 20 Senioreneinrichtungen in und um München gesucht.**

Zu dem innovativen „bestform“-Projekt finden Sie in dieser Pressemappe:

- ✓ Seite 2-4      Presseinformation
- ✓ Seite 5-7      Experten-Interview mit Univ.-Prof. Martin Halle

#### **Für Interviews, Fotos und Drehs stehen Ihnen zur Verfügung:**

- Univ.-Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München
- Dr. Toni Calabretti, Vorstand der Beisheim Stiftung
- Annette Heuser, Geschäftsführerin der Beisheim Stiftung
- Dr. Stefan Arend, Vorstand der KWA Kuratorium Wohnen im Alter gemeinnützige AG
- Lisa Brandl-Thür, Direktorin des KWA Stifts Rupertihof
- Eva-Maria Matzke, Vorstand des Diakoniewerks München
- Senioren, auch hohen Alters

**Pressekontakt:** Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Heidi Willmann,  
Tel.: 08142 / 284 25 54, 0179 / 39 86 809, E-Mail: [h.willmann@gespraechsstoff.com](mailto:h.willmann@gespraechsstoff.com)



Beisheim Stiftung



Zentrum für Prävention  
und Sportmedizin



## Presseinformation

### Körperliches Training als Medizin für Senioren

**Mai 2019 – Prof. Martin Halle und sein Team des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München suchen 20 Senioreneinrichtungen in und um München für die wissenschaftliche Studie „bestform. Sport kennt kein Alter“.** Prof. Halle: „Regelmäßiges körperliches Training ist die beste Medizin, um die Lebensqualität zu erhalten.“ Langfristiges Ziel der von der Beisheim Stiftung geförderten Studie: ein ganzheitliches, universal einsetzbares Bewegungsprogramm für Senioreneinrichtungen in ganz Deutschland zu entwickeln.



Regelmäßiges Krafttraining bremst den Muskelabbau und ermöglicht eine längere Eigenständigkeit.

#### **Mobilität, Lebensqualität und seelische Gesundheit älterer Menschen verbessern**

Ob beim Aufstehen, Gehen, Treppensteigen oder dem nächtlichen Gang zur Toilette: Fast ein Drittel der 65-Jährigen sowie die Hälfte der über 80-Jährigen stürzen jährlich mindestens einmal – das belegen gemeinsame Zahlen des Robert Koch-Instituts, des Deutschen Zentrums für Altersfragen und des Statistischen Bundesamts. Die drei Institutionen gehen von **etwa fünf Millionen Stürzen älterer Menschen pro Jahr** aus. Stürze sind die häufigste Ursache von Hilfs- und Pflegebedürftigkeit. „Wenn wir nicht gezielt trainieren, verlieren wir



bis zum 80. Geburtstag etwa 50 Prozent unserer Muskelmasse und haben ein **erhöhtes Risiko für Stürze, Brüche, Bettlägerigkeit und soziale Isolation**. Körperliches Training ist die beste Medizin, um die Mobilität, Lebensqualität und seelische Gesundheit älterer Menschen zu verbessern. Selbst gebrechliche oder hochbetagte Menschen profitieren enorm“, erklärt Prof. Halle. Mit Unterstützung der Beisheim Stiftung entwickelt der Präventivmediziner ein universal einsetzbares Bewegungsprogramm für Senioreneinrichtungen in ganz Deutschland. Gleichzeitig möchte er ein gesamtgesellschaftliches Umdenken bezüglich Bewegung im Alter erzeugen.

Die wissenschaftliche Studie „bestform. Sport kennt kein Alter“ soll **Grundlage für ein aktives, selbstbestimmtes und gelingendes Altern** werden. Dazu wurde im Vorfeld ein sechsmonatiges **Pilotprojekt** mit 77 Teilnehmern zwischen 75 und 104 Jahren im KWA-Stift Rupertihof in Rottach-Egern und im Diakoniewerk München-Maxvorstadt durchgeführt. Prof. Halle beschreibt: „Die Trainingsmöglichkeit wird als **enorme Bereicherung** gesehen: Die Senioren nehmen regelmäßig und mit großer Begeisterung am Training teil und berichten über **körperliche und seelische Verbesserungen**. Gezielte Bewegungsangebote sind somit ein unverzichtbarer Baustein im Alltag von Senioren, um Muskelschwund, Gebrechlichkeit und auch Pflegebedürftigkeit möglichst lange entgegenzuwirken.“

## **20 Senioreneinrichtungen gesucht – kostenfreies, professionelles Training**

Auf Basis der wissenschaftlichen Auswertungen des Pilotprojekts führt das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München eine cluster-randomisierte **Längsschnittstudie mit 20 Senioreneinrichtungen und rund 500 Teilnehmern** durch, die die gesundheitsfördernden Effekte des Trainingsprogramms nachweisen soll. Finanziert wird die Studie von der Beisheim Stiftung. Senioreneinrichtungen in und um München (S-Bahn-Einzugsgebiet) haben die Chance, dabei zu sein. Gesucht werden ab sofort 20 Seniorenheime, Seniorenresidenzen und Betreutes Wohnen mit mindestens 50 Bewohnern und einer zumindest provisorischen Fläche für fünf bis sieben Krafttrainingsgeräte. Damit das Projekt wissenschaftlich durchgeführt werden kann, müssen die interessierten Einrichtungen bereit sein, sowohl als Trainings- oder Kontrolleinrichtung teilzunehmen. Die Zuordnung erfolgt per Los.



Jeweils zehn Einrichtungen werden Trainings- oder Kontrolleinrichtung. Mit Unterstützung des Studienteams wird in den **Trainingseinrichtungen** zunächst ein Trainingsbereich installiert. Die Krafttrainingsgeräte sind altersangepasst und so auch für Hochbetagte einfach zu bedienen. Bewohner der Trainingseinrichtungen haben die Gelegenheit, zweimal wöchentlich kostenfrei, unter professioneller Anleitung und nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ein Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining zu absolvieren. Das Training erstreckt sich über sechs Monate, in denen die Teilnehmer vor, während und danach internistisch und sportmedizinisch untersucht werden.

Teilnehmer der **Kontrolleinrichtungen** erhalten bei zwei Informationsveranstaltungen Tipps zu gesundem Altern. Zusätzlich werden auch sie im Studienverlauf regelmäßig bezüglich ihrer Gesundheit und ihres Sturzrisikos untersucht.

Das Projekt beginnt im Januar 2020 und läuft bis Dezember 2021. **Die Kosten für Training, Geräte und Untersuchungen werden im Rahmen des Projekts übernommen.**

Interessierte Einrichtungen können sich ab sofort bei **Projektleiterin Nina Schaller** melden, unter der Telefonnummer 089 / 289 244-23 oder per Email an [nina.schaller@mri.tum.de](mailto:nina.schaller@mri.tum.de).

### **Bewegung in das Thema Alter bringen**

„Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels ist es uns als Beisheim Stiftung wichtig, Bewegung in das Thema Alter zu bringen“, sagt **Dr. Toni Calabretti, Vorstand der Beisheim Stiftung**. „Mit dem Projekt „bestform. Sport kennt kein Alter.“ ermöglichen wir Menschen in Senioreneinrichtungen, aktiv zu werden und damit **ihre körperliche und geistige Fitness zu stärken**. Durch das Programm schaffen wir auch die gerade im Alter so wichtigen **Gemeinschaftserlebnisse**.“

Weitere Informationen unter [www.beisheim-stiftung.com](http://www.beisheim-stiftung.com) und [www.sport.mri.tum.de](http://www.sport.mri.tum.de).



## Experteninterview mit Univ.-Prof. Martin Halle

### „Nach einem Sturz sinkt die Lebensqualität oft dramatisch“

Rund fünf Millionen Stürze passieren Senioren in Deutschland jedes Jahr. Etwa 120.000 Rentner erleiden einen Oberschenkelhalsbruch, mit oft gravierenden Folgen: „Nach einem Sturz sinkt die Lebensqualität oft dramatisch“, weiß Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München. „Die Betroffenen haben Angst vor weiteren Stürzen, benötigen Pflege und ziehen sich zurück.“



Der Präventivmediziner motiviert seine Patienten, durch einen aktiven Lebensstil ihre Mobilität, Gesundheit und Lebensfreude zu erhalten. Unterstützt von der Beisheim Stiftung entwickelt er derzeit ein Bewegungsprogramm für Senioreneinrichtungen in ganz Deutschland. Warum ein körperliches Training so wichtig ist und wie Studienteilnehmer profitieren, erklärt der Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin im Interview.

#### Warum machen Sie sich so für Bewegung im Alter stark?

„In meinen Ambulanzen bin ich täglich mit den Folgen von Bewegungsmangel konfrontiert. Ich möchte aufzeigen, wie jeder einzelne seine Lebensqualität bis ins hohe Alter eigenverantwortlich erhalten bzw. verbessern kann. Bisher ist es so, dass Frauen und Männer in Deutschland durchschnittlich nur 6,5 Jahre gesund im Ruhestand verbringen (OECD-Statistik 2016). Bewegungsmangel ist eine der Hauptursachen. Eine Studie der Universität Mainz im Auftrag des Bundesministeriums des Innern 2014 bestätigt: 47 Prozent der 55- bis 69-Jährigen und 64 Prozent der 70- bis 85-Jährigen sind nicht regelmäßig körperlich aktiv. Ich möchte beitragen, diese Zahlen zu verändern, indem ich aufrüttle, motiviere und mit



meinem Team sowie Partnern Konzepte entwickle. Klar ist: Wer sich nicht oder zu wenig bewegt, wird früher gebrechlich als andere. Wer dagegen regelmäßig körperlich aktiv ist, altert gesünder. Körperliches Training fördert die Physis und die Psyche – das gilt auch und gerade im Alter. Bewegung verbessert das Wohlbefinden und senkt das Risiko für chronische Erkrankungen, etwa des Herz-Kreislauf-Systems, Diabetes oder Demenz. Wer trainiert, ist körperlich weniger eingeschränkt, bleibt geistig fit, hat mehr soziale Kontakte und eine höhere Lebenserwartung.“

### **Welches Ziel verfolgen Sie und die Beisheim Stiftung mit der bestform-Studie?**

„Senioreneinrichtungen bieten derzeit in der Regel kein gerätegestütztes Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining an, das effektiv genug ist, um den altersbedingten Rückgang an Kraft, Muskelfunktion oder Knochenqualität aufzuhalten. Um ein gelingendes Altern zu ermöglichen und dramatisch steigende Pflegekosten einzusparen, sind innovative Ansätze unbedingt erforderlich. Nach Prognose des Instituts der deutschen Wirtschaft werden im Jahr 2035 knapp 26 Prozent der Bevölkerung älter als 67 Jahre sein, heute sind es etwa 20 Prozent. Hier gilt es zu handeln. Mit der Studie schließen wir die wissenschaftliche Versorgungslücke und helfen, das Thema Alter neu zu definieren. Wir schaffen in den nächsten Jahren optimale Voraussetzungen, um den Senioren und Hochbetagten ein möglichst eigenständiges Training zu ermöglichen und so ihre Unabhängigkeit und Selbständigkeit zu stärken.“

### **Wie profitieren die Studienteilnehmer von dem Training?**

„Viele Hochbetagte haben bereits Stürze erlebt – jedes Jahr sind mehr als 350.000 Krankenhausaufenthalte von über 65-Jährigen auf Stürze zurückzuführen (Quelle: Geriatriisches Zentrum am Klinikum der Universität Heidelberg, 2014). Das strukturierte, professionell angeleitete Training der Muskulatur, in Kombination mit Koordinations- und Ausdauertraining kann Senioren helfen, ihre Selbständigkeit zu verbessern, wieder Selbstvertrauen aufzubauen und ihre seelische Gesundheit zu stärken.“



**Im KWA Stift Rupertihof in Rottach-Egern haben Sie ein „Think Lab“ eingerichtet. Wie unterscheidet sich das Training dort von einem Training in einem Fitnessstudio?**

„Dieser Muster-Trainingsraum nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen wurde extra für die Studie konzipiert und eingerichtet. Im Pilotprojekt haben wir dort modernste, seniorengerechte Kraft-, Koordinations- und Ausdauergeräte getestet, etwa Ergometer, auf denen im Sitzen bzw. im Halb-Liegen trainiert werden kann oder stufenlos einstellbare Krafttrainingsgeräte wie Ruderzug oder Beinpresse. Wir untersuchen dort auch weiterhin, welche infrastrukturellen und trainingstherapeutischen Maßnahmen die besten Ergebnisse hinsichtlich Gebrechlichkeitsindikatoren, Sturzrisiko und Lebensqualität erzielen. Ergänzend bestimmen wir Machbarkeitsfaktoren und die Nutzerakzeptanz – das heißt, Senioren bringen auch Verbesserungsvorschläge ein.“

**Sie sagen, hinsichtlich der Sturzprävention wird ein Krafttraining mit zunehmendem Alter immer bedeutender. Worauf sollten Senioren noch bei ihrem Training achten?**

„Mit dem Alter verliert der Körper schnell an Muskulatur und die Knochen werden poröser. Durch **Krafttraining** lassen sich die großen Muskelgruppen und die Rumpfmuskulatur stärken. Muskeln sind Stabilisatoren für Gelenke und Wirbelsäule. Wer mehr Muskeln hat, hat auch dichtere, stabilere Knochen. Um Stürzen im Alter vorzubeugen, ist es wichtig, auch die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren – mit einer guten **Koordination** können Sie sich zum Beispiel bei einer Falte im Teppich besser abfangen. Aber auch die **Ausdauer** sollte nicht vergessen werden: Bewegungsmangel im ist Alter der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Regelmäßiges Ausdauertraining lässt die Gefäße wieder elastischer werden und bremst den Entzündungs- und Alterungsprozess.“

Weitere Informationen unter [www.sport.mri.tum.de](http://www.sport.mri.tum.de) und im Film der Beisheim Stiftung:  
<https://www.beisheim-stiftung.com/de/de/projekt/bestform>.

