

Lebensqualität bis ins hohe Alter

So hilft Gerätetraining in Senioreneinrichtungen – Großstudie der TU München

VON ANDREAS BEEZ

München – In München und Oberbayern läuft derzeit eine der weltweit größten wissenschaftlichen Studien zu den Gesundheits-Effekten von sportlichem Training in Seniorenheimen. Die mit Spannung erwarteten 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 jetzt bei einem Arbeitstreffen zur aktuellen Studie auf Initiative des Sportwissenschaftler-Teams der TU München.

Ihre Beobachtungen decken sich mit den Erkenntnissen von Professor Martin Halle. Der erfahrene 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 renommierte Wissenschaftler bei dem Symposium im Zentrum für Sportmedizin und Sportkardiologie der TUM im Uptown-Tower am Georg-Brauchle-Ring. Dort waren führende Vertreter und Pflege-Experten der an der Studie beteiligten Heime zusammengelassen, um eine erste Bestform-Zwischenbilanz zu ziehen.

Auch kranke Senioren sollten trainieren

In seiner leidenschaftlichen Rede nutzte Halle die Gelegenheit, um für einen Paradigmenwechsel bei der Betreuung 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 und zum Teil herzergreifenden Fallbeispielen. So berichtete Halle von einem Patienten mit einem Kunstherzen, 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 ver-



Spaß und Power durch Bewegung: Edeltraud Haunschild (li.) und Brigitte Posch (2. v. re.) trainieren im Marienstift in Gern, betreut von Mitarbeiterin Jasna Projic (2. v. li.) und Clarissa Matheis aus dem bestform-Team der TU. FOTO: M. SCHLAF



Wirbt für Sport auch in hohem Alter: Professor Martin Halle. FOTO: TUM



Will das Recht auf Sport in Heimen verbriefen: Dr. Stefan Arend. FOTO: PRIVAT



Beobachtet Mehrwert für die Senioren: Alexandra Röhrich. FOTO: GÖTZFRIED



Sieht mehr Lebensqualität bei den Teilnehmern: Svetlana Schmik. FOTO: SCHLAF

sorgt 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 erfahrene Sozialmanager und intime Kenner der deutschen Pflegebranche, Dr. Stefan Arend, beim bestform-Symposium eine wirklich nachhaltige Reform unseres Betreuungssystems. „Fachlich fundierte Bewegungsprogramme müssen als Grundvoraussetzung in den Verträgen mit den Heimbetreibern 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 zuteilwerde. In der Praxis hätten Sport und Bewegung in den deutschen Senioreneinrichtungen keinen großen Stellenwert. Sie seien eher die Ausnahme als die Regel, kritisierte Arend bereits in einer Kolumne für das führende Pflege-Fachmagazin „Carekonkret“ und fügte darin mit einem Anflug von beißendem Sarkasmus 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 Bewegungsangebot und Training habe das nichts zu tun.

Die Senioreneinrichtun-

gen, die an der bestform-Studie teilnehmen, setzen hier neue Maßstäbe. Sie bieten ihren Bewohnern moderne, seniorenrechtliche 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 engagierten Wissenschaftlerinnen mit ihrem Team in einer der größten professionellen Sport-Studien, die jemals in Altenheimen durchgeführt worden ist. Wissenschaftler 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 Jahren.

Die Studie endet am 30. Juni, die Ergebnisse wollen die Wissenschaftler bereits im Herbst präsentieren. „Wir freuen uns auf einen riesigen Datenschatz, der uns dann auch als Gesellschaft sicher viele wertvolle Erkenntnisse schenkt“, kommentierte Dr. Peter Weeber von der Beis-

heim Stiftung bei dem Symposium. Die Beisheim Stiftung unterstützt das bestform-Projekt bereits seit seiner Entstehung ideell und vor allem mit den nötigen finanziellen Mitteln. Sie will mithelfen, bestform auch über die wissenschaftliche Studie hinaus als festen Bestandteil unseres Betreuungssystems zu etablieren. Projektleiterin Nina Schaller hofft, dass „aus bestform eine Bewegung entsteht“.

Betreuungs-Profis: Großer Mehrwert

Wie dies gelingen kann, schilderten bei dem Arbeitstreffen Vertreter der ersten Stunde. So berichtete Lisa Brandl-Thür, die Direktorin des KWA-Stifts Ruperti Hof in Rottach-Egern, von den Anfängen des Trainings in der Piloteneinrichtung. „Heute ist bestform aus dem Ruperti Hof und dem Angebot für unsere Senioren nicht mehr wegzudenken. Wir stehen als Team voll hinter diesem Konzept, weil es kein Alibi-Programm ist, sondern für unsere Senioren einen echten Mehrwert bietet.“ Die hohe fachliche und wissenschaftlich fundierte Qualität des Bewegungsprogramms war der engagierten Stiftsleiterin aus dem Landkreis Miesbach von Anfang an wichtig. Brandl-Thür gilt als Wegbereiterin der bestform-Studie, weil sie Halle nach einem Vortrag eine Kooperation anbot. Dadurch kamen erste Gespräche und Planungen auf den Weg.

Auch Eva-Maria Matzke,

Vorständin des Diakoniewerks München-Maxvorstadt, gehört zu den Motoren des Projekts. „Entscheidend ist, dass die Begeisterung für das Projekt im Team gelebt wird. Wenn ein positiver Spirit unter den Mitarbeitern vorhanden ist, dann springt der Funke früher oder später auch auf die gesamte Hausgemeinschaft über“, analysierte die engagierte Heimmanagerin. Dass davon nicht nur die Senioren, sondern auch die Betreuer profitieren können, bestätigten auch Alexandra Röhrich vom Damenstift am Schwabinger Luitpoldpark und Svetlana Schmik, stellvertretende Leiterin des Marienstifts in Gern. Es sei einerseits motivierend zu sehen, welche Fortschritte die Trainingsteilnehmer machen, und andererseits durchaus entlastend fürs Personal, weil die Senioren auch wieder ein Stück Selbstständigkeit zurückgewinnen, so die beiden Expertinnen unisono.

Dass das Bewegungsprogramm nicht nur körperlich, sondern auch seelisch guttut, betonte Dr. Horst Rosenfeldt, ein besonders treuer Teilnehmer und glühender Verfechter des bestform-Programms bei einer Talkrunde zum Abschluss des Symposiums: „Der soziale Aspekt ist ganz wichtig, wir Senioren lernen uns dadurch besser kennen, treffen uns auch außerhalb der Trainingsräume. Das macht bestform auch aus. Es bringt Menschen nicht nur in Bewegung, sondern auch zusammen.“



Experten-Talkrunde bei der TU München (v. li.): Eva-Maria Matzke, Dr. Horst Rosenfeldt, Lisa Brandl-Thür, Dr. Stefan Arend und Nina Schaller. FOTOS: TUM



Netzwerk- und Arbeitstreffen im Zentrum für Sportmedizin und Sportkardiologie: Profis aus Senioreneinrichtungen, Wissenschaftler und Experten tauschen sich zu den Gesundheitseffekten des bestform-Bewegungsprogramms aus. FOTO: TUM