

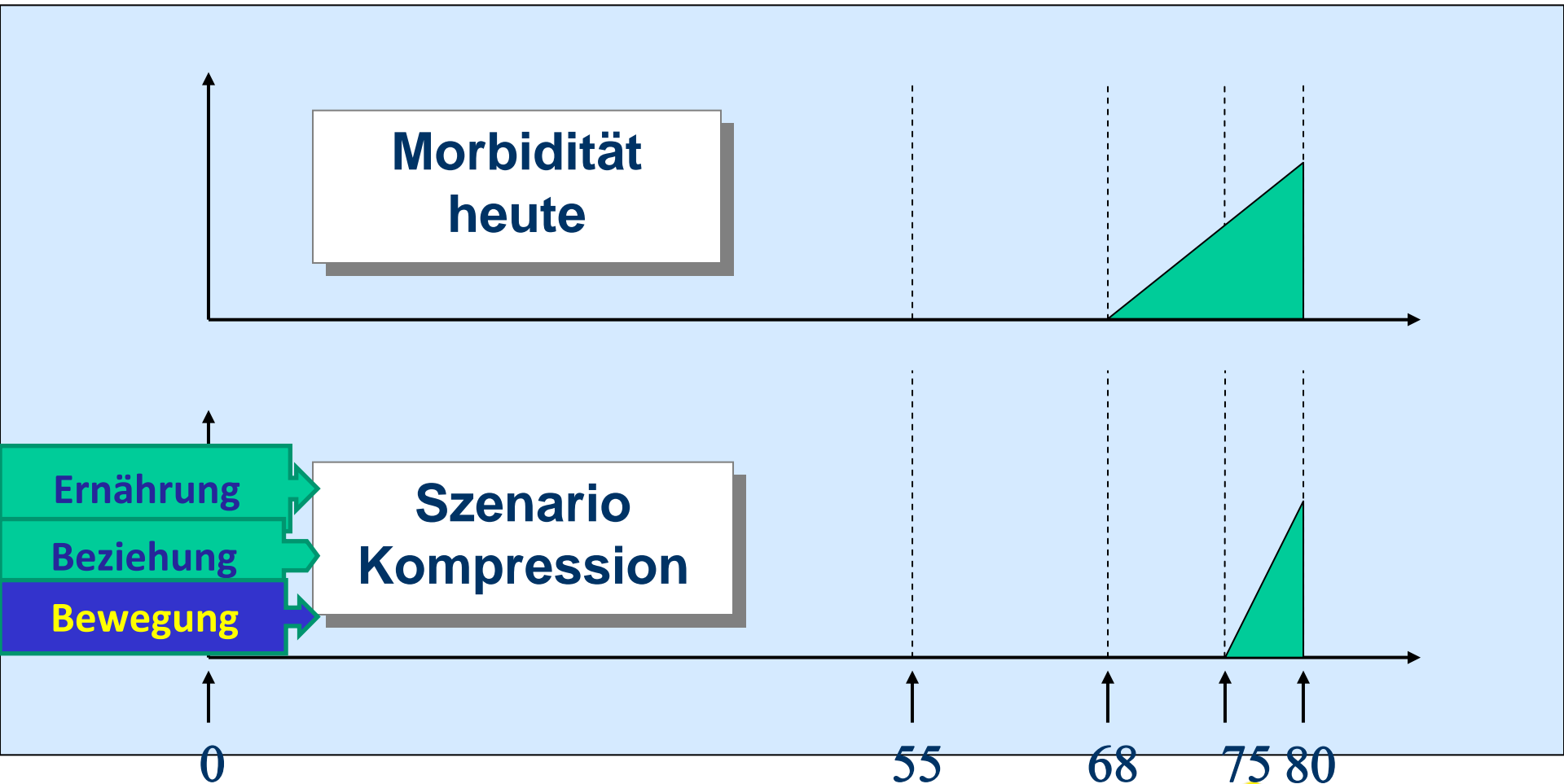


Wie kann der Alltag Bewegung bei älteren Menschen fördern?

Dr. Ellen Freiberger
Institut für Sportwissenschaft und Sport



Kompression der Morbidität



Mod. Fries (1983) in: Schwartz & Walter (1999). Public Health Forum, 7/25, S. 3.



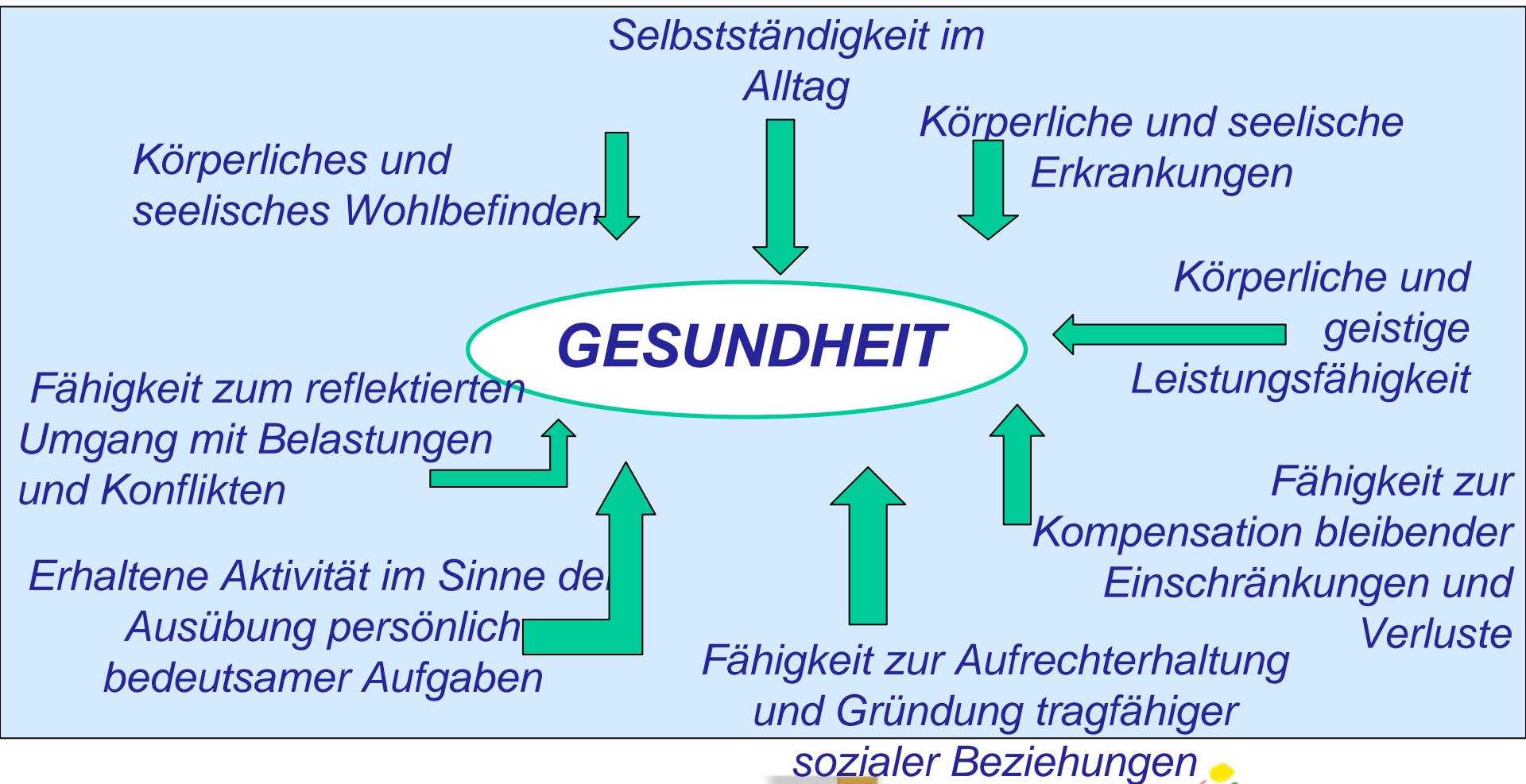
Was ist Gesundheit?

- mehrdimensionalen Verständnis von Gesundheit

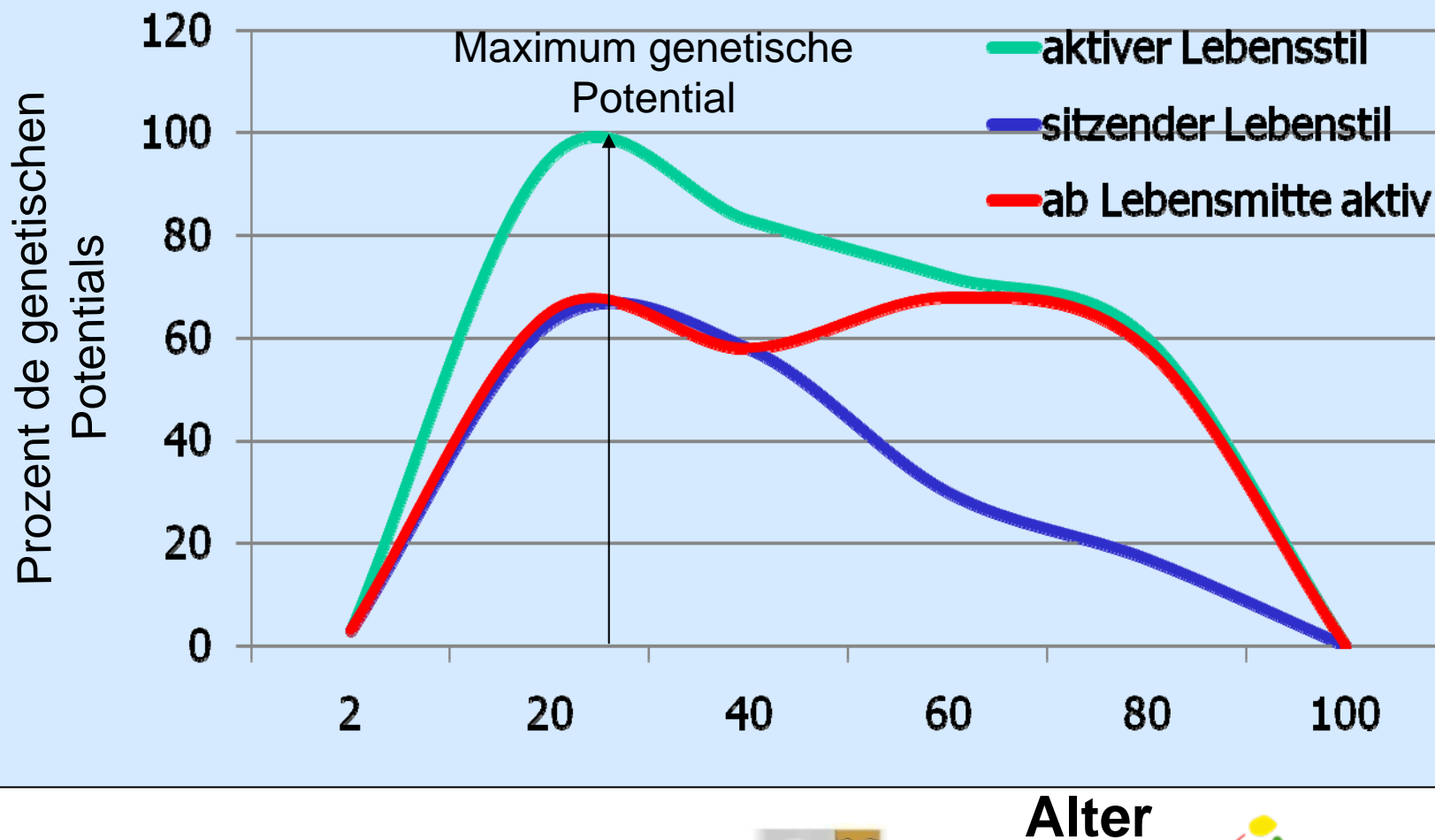
„Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet.“ (Hurrelmann, 1990, ..)



Aspekte der Gesundheit im Alter nach Kruse (et al., 1999)



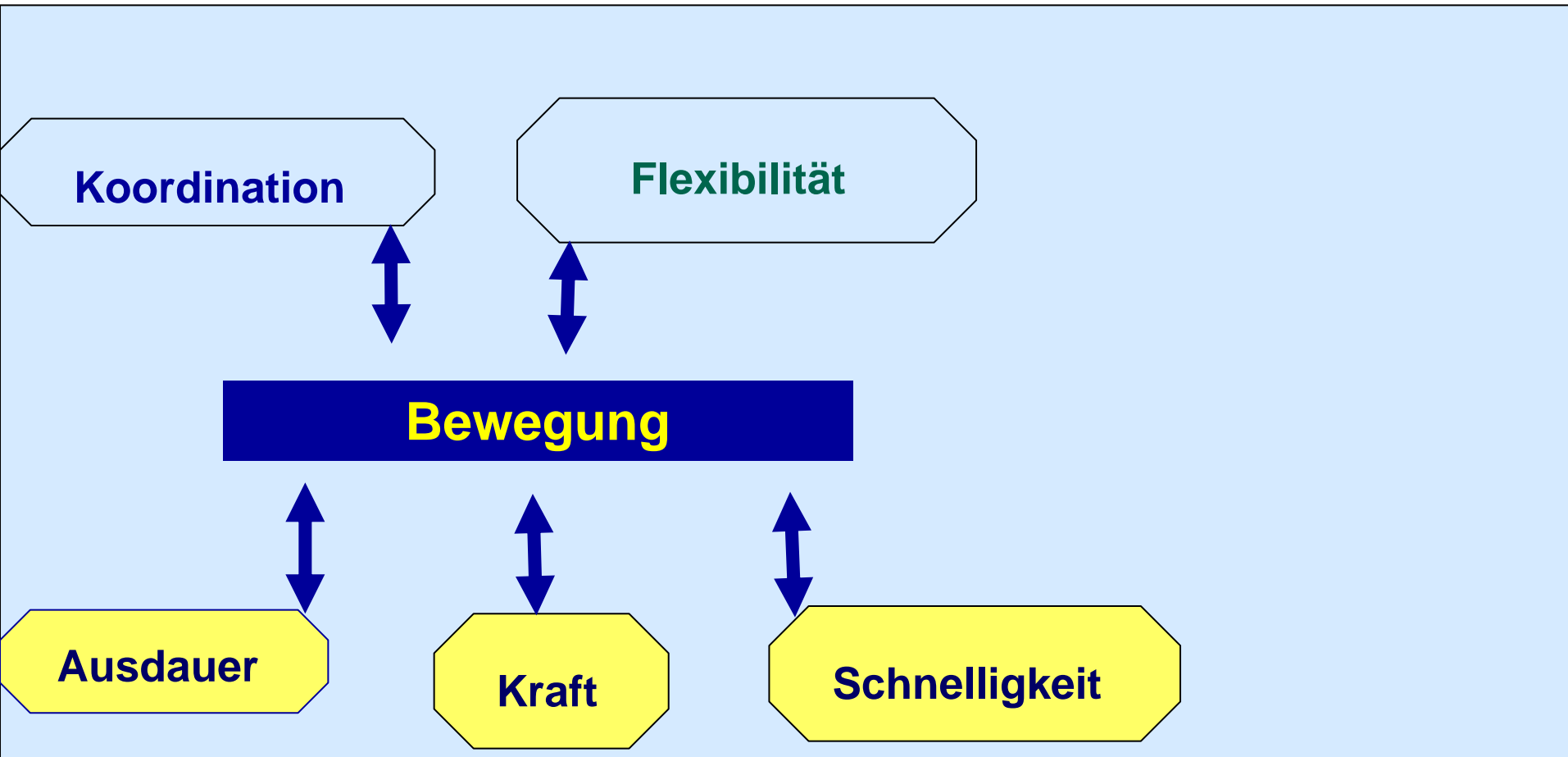
Hypothetischer Einfluss von Lebensstilen auf die Gesundheit (Spiriduso et al., 1995)



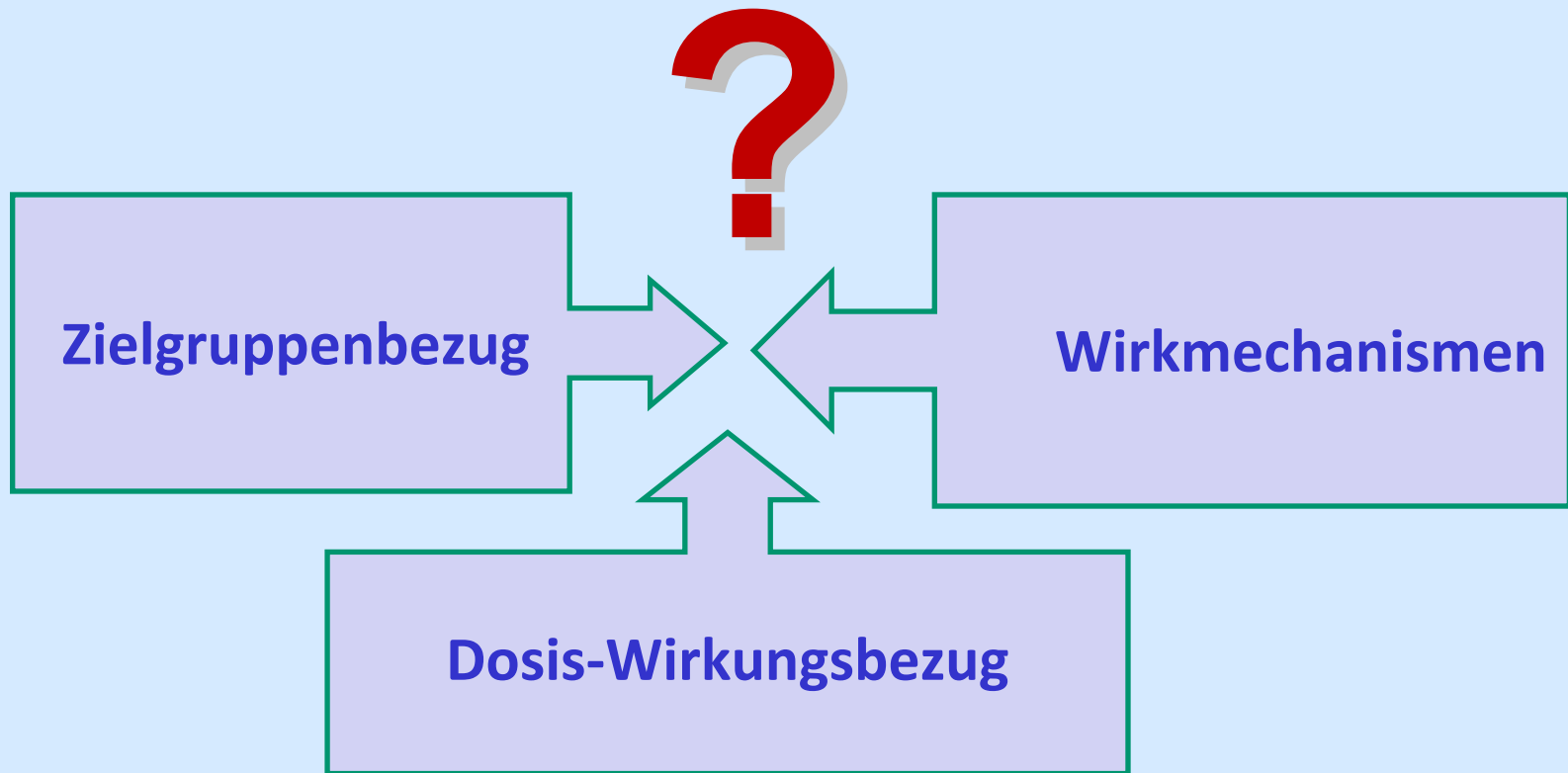
• WELCHE BEWEGUNG ODER KÖRPERLICHE AKTIVITÄT?



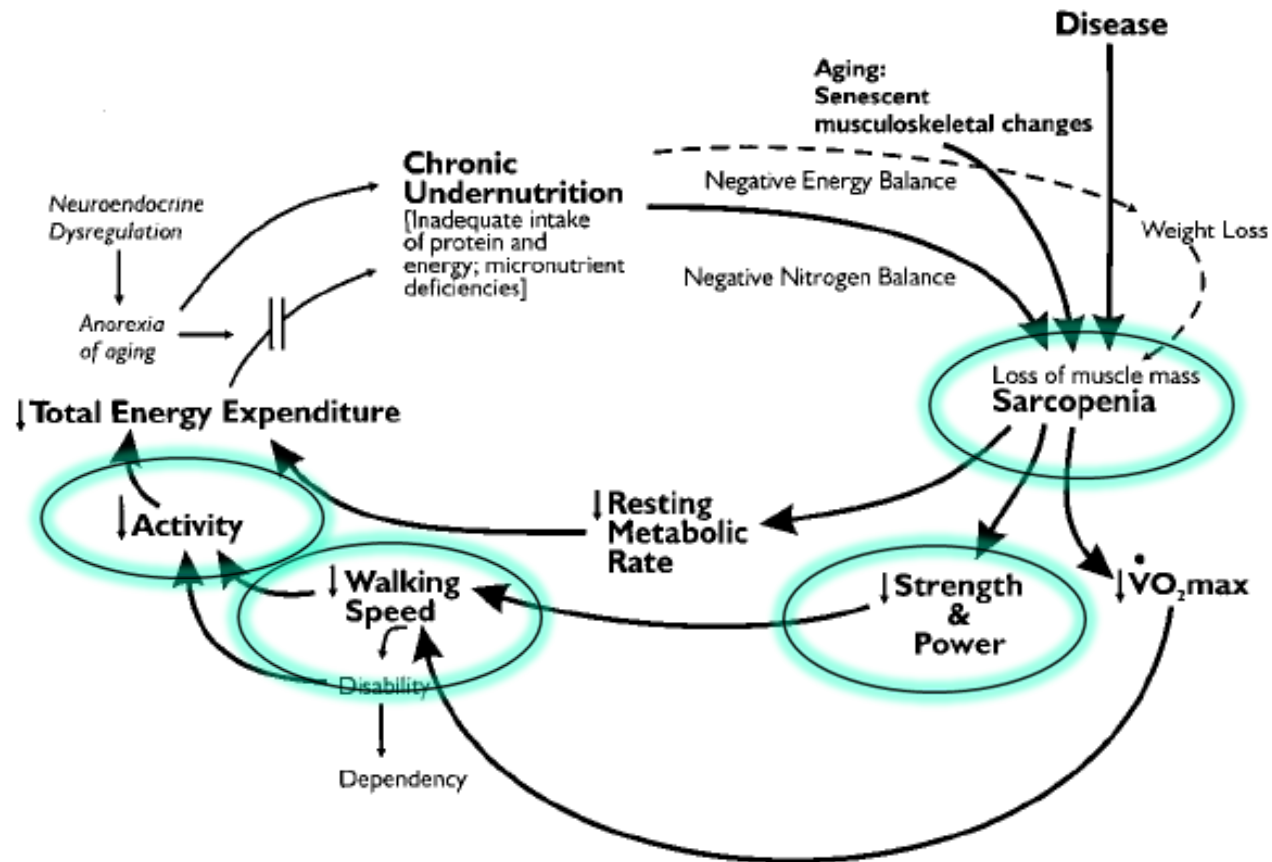
Motorische Dimensionen einer Bewegung



Evidenz für Bewegung in vielen Belangen gesichert, aber:

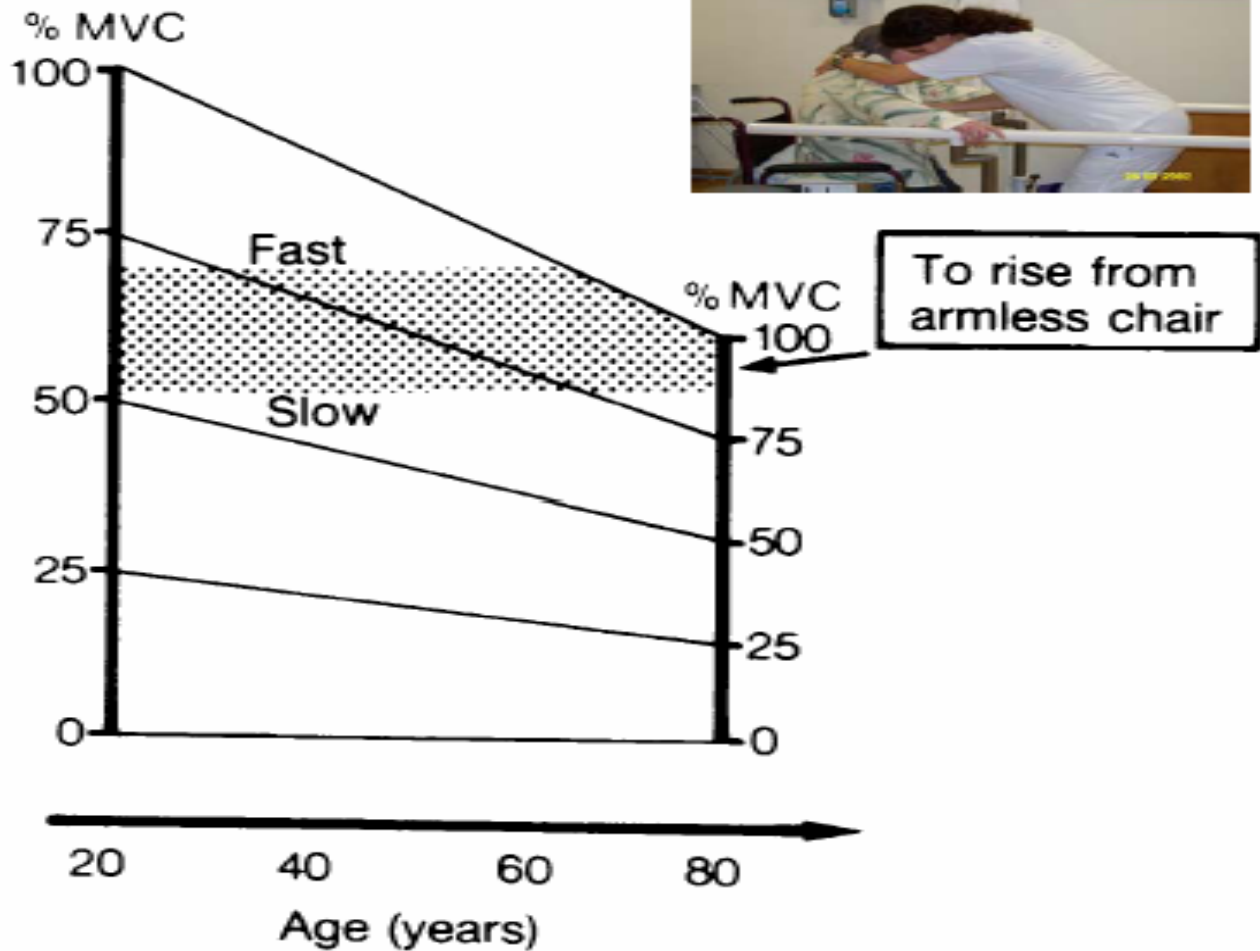


Elemente von *Frailty* (Gebrechlichkeit nach Fried et al., 2001)



Fried et al., 2001, M147

Rückgang der Muskelkraft ab dem 40. Lebensjahr (Young et al. 1992)



Was kann ein Krafttraining im Alter bewirken?

- Studien konnten zeigen, dass ein progressives Krafttraining von 3 bis 6 Monaten im Durchschnitt
 - die Muskelkraft um 40% - 150% steigert abhängig von der Population und Intensität des Programms
 - eine Zunahme der gesamten Muskelmasse um einige Kilogramm bewirken kann
 - Fiatarone Shing 2006; Latham et al., 2009;
 - Weiterhin konnten positive Effekte auf Ganggeschwindigkeit und Gleichgewicht nachgewiesen werden
 - Latham et al., 2009, Ferrucci et al., 2004



Welche körperliche Aktivität?

- Keine generelle Aussage möglich, denn es ist abhängig von der Zielgruppe und dem Wirkmechanismus.
- Z.B. sollten junge ältere Menschen (zwischen 60 bis 80 Jahre) ein Ausdauertraining machen zur HKH Prophylaxe
 - Bis zu 40% Reduktion der Mortalitätsrate sogar mit moderater körperlicher Aktivität wie Walking
 - Bis zu 15% Steigerung der max VO_2 durch ein entsprechendes Training



Welche körperliche Aktivität?

- Bei den Hochbetagten führt ein Ausdauertraining eventuell dazu, dass die „normalen Aktivitäten“ verringert werden und damit der allgemeine körperliche Aktivitätslevel nicht unbedingt gesteigert wird
 - Goran et al., (1992), Vogel et al., 2009, Fried et al., 1998
- **AUßERDEM**
- hat ein Nordic Walkingtraining die Sturzrate bei der Trainingsgruppe (ältere Menschen über 70 Jahre) erhöht
 - Ebrahim et al., 1997



Fazit: Welche körperliche Aktivität?

- Entsprechende Leitlinien und Empfehlungen lauten **aktuell** (ohne die Differenzierung zwischen älteren und Hochbetagten Menschen):
 - Moderates Ausdauertraining
 - Progressives Krafttraining
 - Gleichgewichtsschulung
 - Beweglichkeitstraining

» Nelson et al., (2007), Vogel et al., 2009



Fazit: Welche körperliche Aktivität?

- Möglichst große Muskelgruppen sollten durch die körperliche Aktivität angesprochen werden
 - Tai Chi, Wandern, Rückenschwimmen, Radfahren, lebenslang ausgeführte Sportarten in modifizierter Form, Tanzen **Zielgruppenspezifisch** ausgeführt
- Bei den Hochbetagten sollten zum Erhalt der Alltagskompetenzen und zur Sturzprophylaxe die zentralen Elemente *Kraft* und *Gleichgewicht* enthalten sein

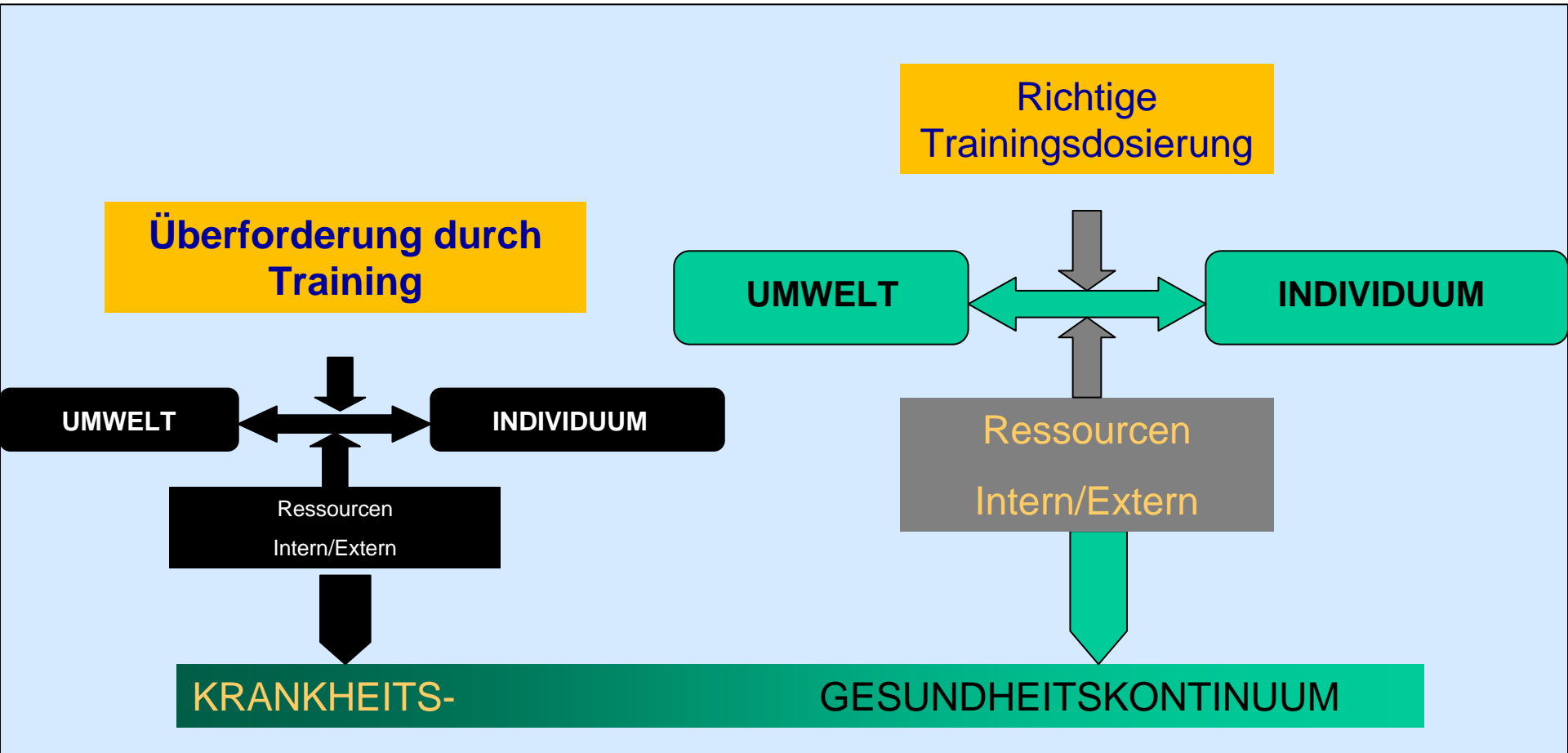
– Nelson et al., 2007, Samitz & Mensink, 2002,



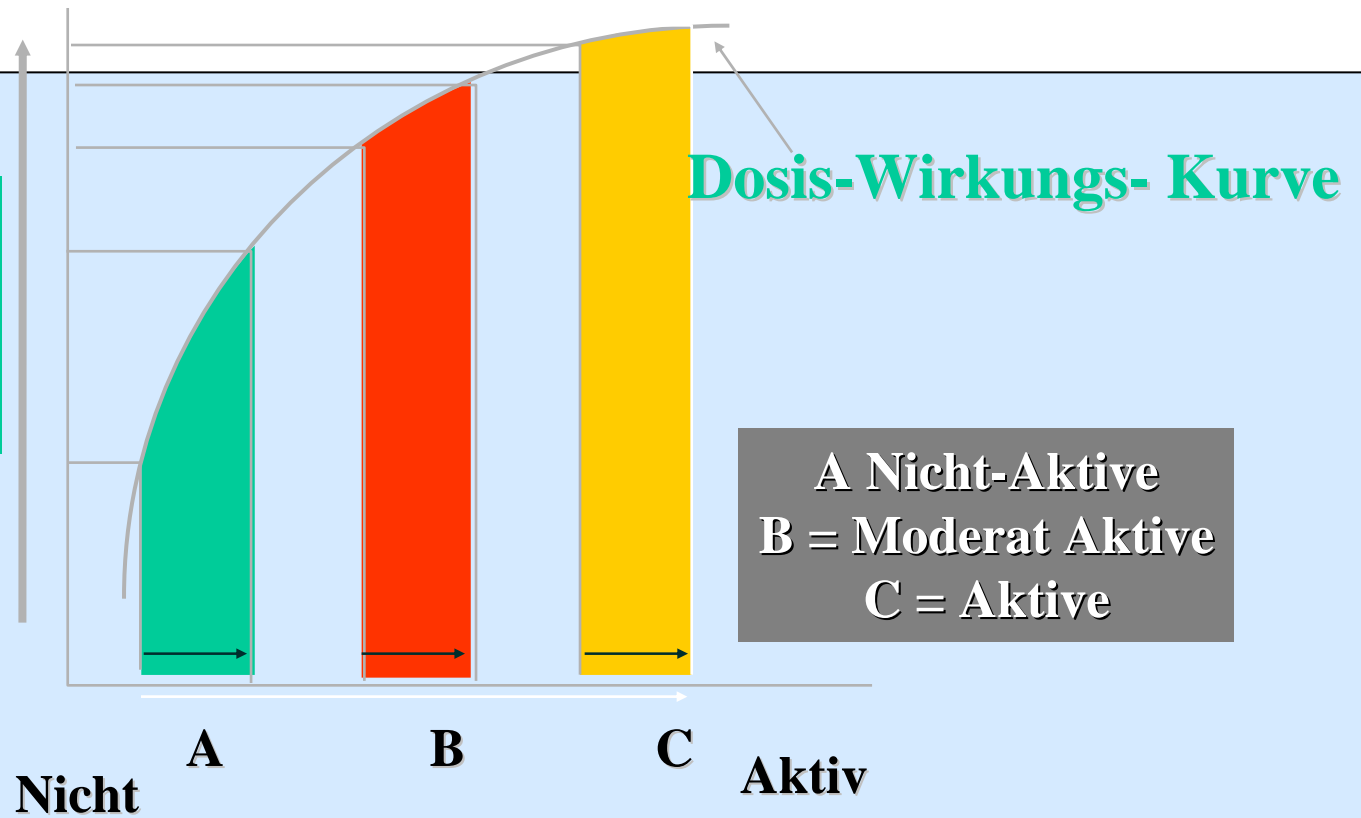
3. BEWEGUNG JA - ABER WIE INTENSIV?



Wie intensiv soll die körperliche Aktivität sein?



IADL Benefits



Baseline Aktivitäts Status

Haskell, MSSE, 26, 649-660.

Internationale Empfehlungen zur körperlichen Aktivität (Nelson et al., 2007)

- 30 Minuten moderate aerobe körperliche Aktivität an fünf Tagen einer Woche *oder*
- Mind. 20 Minuten anstrengende körperliche Aktivität an drei Tagen einer Woche
- *Kombinationen möglich*
 - *Zusätzlich*: Aktivitäten zur Steigerung von Kraft oder Kraftausdauer an zwei Tagen jeder Woche



Wie kann Ausdauer im Alltag trainiert werden?

- Körperliche Alltagsaktivitäten in die tägliche Routine einbauen:
 - Vermeidung vom Lift oder Rolltreppe, öfters zu Fuß gehen
 - Örtliche Einkäufe mit dem Fahrrad oder sogar zu Fuß erledigen
 - Auf einem Großparkplatz das Auto in der letzten Ecke parken, um so unbemerkt ca. 500m zu gehen
 - Ein Schrittzähler kann helfen, sich positiv zu motivieren und sich pro Tag genügend zu bewegen (ca. 10.000 Schritte/Tag)



Fazit

- Motto dafür könnte lauten:

„Führen Sie Ihren Hund spazieren – auch wenn Sie keinen haben“.



Wie kann man Kraft trainieren?

- Training der Kraftausdauer
 - (Internationale Empfehlungen des ACSM 2006)
 - Progressive Steigerung bei leichten Einstiegsniveaus
 - Wiederholungszahl in einer Übung zwischen 10-15
 - Trainieren an 2-3 nicht aufeinanderfolgenden Tagen
 - Schmerzfrei trainieren
 - Möglichst “multi-joint” Training, d.h. große Muskelgruppen über mehrere Gelenke



Wie kann man Kraft trainieren?

- Training der Schnellkraft

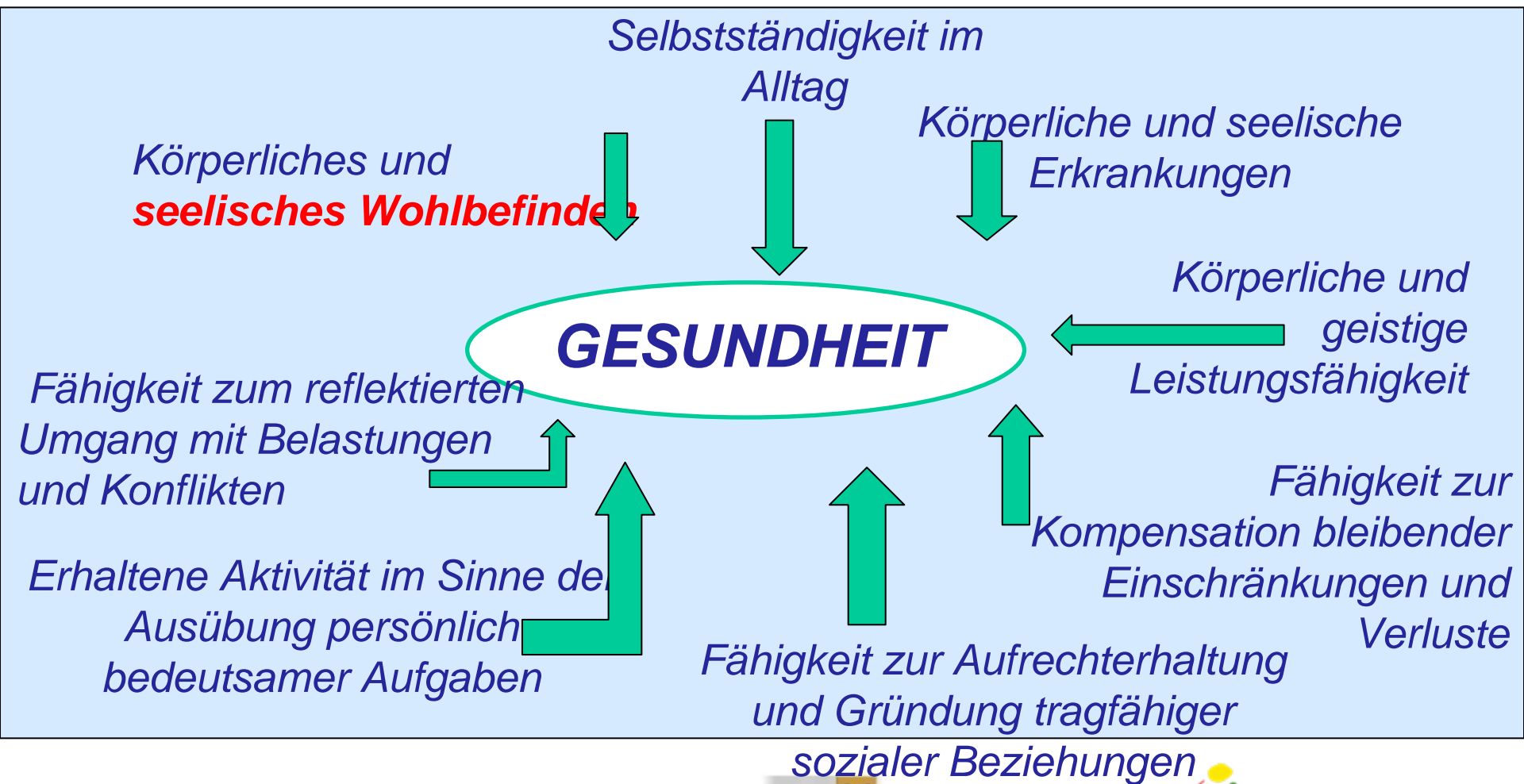
- Neuer Forschung zeigen die Bedeutung der Schnellkraft zur Sturzprophylaxe
- Schnellkraft (power training) bedeutet eine schnelle Bewegung in die entsprechende Stellung und eine langsame Bewegung in die Ausgangsstellung
 - Praktisches „Hands on“ Beispiel: Stuhl aufstehen

- Funktionales Training

- Beinhaltet Trainingsformen aus der alltäglichen Bewegung z.B. Treppensteigen, seitliche Schritte ect.
- Wirkmechanismen noch ungeklärt, aber erste Ergebnisse deuten auf bessere Wirkweise hin, wie Krafttraining (de Vreede et al., 2006, Faber et al., 2006)



Aspekte der Gesundheit im Alter nach Kruse (et al., 1999)



Stärkung der Psychosoziale Ressourcen zur Aktivität und Teilhabe

- **Def.:**

Psychosoziale Gesundheitsressourcen umfassen solche **kognitiven, emotionalen** und **sozialen** Potentiale, die zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen, günstige Voraussetzungen zur Bewältigung von gesundheitlichen Belastungen darstellen und in die Lage versetzen die körperliche Leistungsfähigkeiten, das Wohlbefinden und gesundheitliche Belastungen selbst bewusst und aktiv zu beeinflussen.

(Brehm et al., 2002, S.12)



Dimensionen der Psychosoziale Ressourcen

- Stimmung & Stimmungsmanagement
- Handlungs- & Effektwissen
- Kompetenzerwartung (Selbstwirksamkeit)
- Selbst- & Körperkonzept
- Soziale Ressourcen



Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen

- *Handlungswissen:*

- Wissen zur Realisierung sportlicher sowie gesunder Aktivitäten im Alltag, dazu gehören u.a.:
 - Führen eines Aktivitätstagebuchs
 - Einführen von Methoden zur subjektiven Belastungssteuerung
 - Festlegen von subjektiven Zielen

- *Effektwissen:*

- Wissen, dass sich auf die potentiellen Wirkungen sportlicher Aktivität bezieht, dazu gehören u.a.
 - Vermittlung von Wirkmechanismen z.B. durch Kurzvorträge
 - Vermittlung von Wirkmechanismen durch Kontrastlernen (z.B. Dauermethode vs. Intervallmethode)
 - Wahrnehmungslenkung

(Brehm et al., 2006)



Fazit: Wie kann man trainieren?

- Die heterogene Kohorte älterer Menschen ist trainierbar, wenn auch mit mehr Aufwand
- Es gibt internationale und nationale Leitlinien und Empfehlungen für das Training mit älteren Menschen
- Training sollte aber nicht nur die motorischen sondern auch die psycho-sozialen Ressourcen mit berücksichtigen
- Wichtig ist die Regelmäßigkeit und die richtige Dosierung entsprechend der Zielgruppe



Ausblick: Gerüstet um in das Abenteuer zu starten?

Programme nicht einfach auf andere Zielgruppen übertragen
Wirkmechanismen beachten

Dauer, Art und Intensität genau planen

Vorher bitte beachten:

Auswahl und Rekrutierungsprozesse der Adressaten Gruppe

Einsatz entsprechend ausgebildeter Kursleiter

Definieren der primären und sekundären Ziele



Dr. Ellen Freiberger

Institut f. Sportwissenschaft und Sport
Universität Erlangen – Nürnberg

Gebberstr. 123b
91058 Erlangen

Tel.: 09131-8525464

E-mail: ellen.freiberger@sport.uni-erlangen.de

Vortrag unter: www.standfestimalter.de