

1. Wozu Bewegung

Durch den demografischen Wandel und eine immer älter werdende Gesellschaft wird auch die Zahl an chronischen Erkrankungen, sturzbedingten Frakturen sowie der Pflegebedarf in den kommenden Jahren weiter ansteigen. Bereits heute ist knapp ein Fünftel der Bundesbürger über 60 Jahre alt. Schätzungen gehen davon aus, dass die durchschnittliche Lebenserwartung bis 2050 auf bis zu 90 Jahre ansteigen könnte. Körperliche Aktivität und körperliches Training stellen wirksame Mittel dar, um dem Leben nicht nur mehr Jahre, sondern den Jahren auch mehr Leben zu geben, die Inzidenz chronischer Erkrankungen zu reduzieren und Menschen mit chronischen Erkrankungen zu unterstützen. Aus diesem Grund empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation auch für ältere Erwachsene moderate körperliche Aktivität im Umfang von 150 bis 300 Minuten pro Woche. Allerdings erfüllt lediglich ein Drittel der Menschen über 65 Jahren die WHO-Empfehlungen zur körperlichen Aktivität bei mit dem Alter abnehmender Tendenz. So sind die über 80-Jährigen nur noch etwa halb so aktiv wie Menschen in ihren 60ern.



2. Körperliche Aktivität und Morbidität

Bereits eine Trainingseinheit pro Woche kann das Erkrankungsrisiko für eine Vielzahl chronischer Erkrankungen, wie z. B. Diabetes, verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs oder Demenz minimieren. Dabei zeigt sich, dass ein größerer Umfang, d. h. mehr als nur eine Trainingseinheit sowie eine höhere Intensität der Aktivität, mit einem zusätzlichen Benefit einhergehen. Längere Sitzzeiten wirken genau umgekehrt und erhöhen das Erkrankungsrisiko.



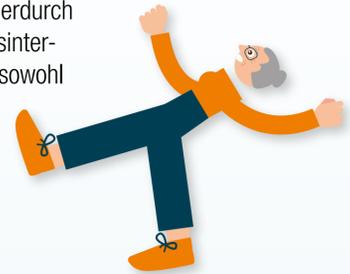
3. Körperliche Aktivität und Mortalität

Durch körperliche Aktivität kann das Risiko eines vorzeitigen Todes signifikant reduziert werden. Studien belegen einen eindeutigen Dosis-Wirkungs-Zusammenhang zwischen der gesteigerten körperlichen Aktivität und einer verminderten Sterblichkeit. Es konnte gezeigt werden, dass eine Steigerung des täglichen Aktivitätsumfanges von 10 Minuten mit einer Risikoreduktion von 8 % einhergeht. Inzwischen liegen auch Daten aus randomisiert kontrollierten Studien vor, in denen gezeigt werden konnte, dass sich das Mortalitätsrisiko durch körperliches Training signifikant senken lässt.



4. Körperliches Training und Stürze

Mit dem Älterwerden ist ein exponentielles Wachstum der Sturzgefahr und hierdurch auch der sturzbedingten Frakturen zu beobachten. Auch hier stellen Trainingsinterventionen ihre Wirksamkeit unter Beweis. Studien legen nahe, dass Training sowohl das Sturzrisiko als auch das allgemeine Frakturrisiko wesentlich reduziert, wobei Menschen mit Osteopenie oder Osteoporose von diesen Effekten insbesondere profitieren. Supervidierte Interventionen sind eigenständigem Training deutlich überlegen.



5. Trainierbarkeit

Koordination

Gerade die koordinativen Fähigkeiten sind mit höherem Alter besonders stark rückläufig. Körperliches Training kann hierbei zu einer motorischen Verjüngung von 15 Jahren führen. Dies äußert sich beispielsweise in einer verbesserten Balance und der Fähigkeit, mehrere Handlungen parallel durchzuführen (Dual-Task).



6. Körperliche Aktivität und altersassoziierte Erkrankungen

Bereits heute leiden 50 % der Bundesbürger unter mindestens einer chronischen Erkrankung. Mit zunehmendem Alter steigt deren Häufigkeit.

Krebs

Körperliche Aktivität zeigt eine enge Assoziation mit dem Krebsrisiko und kann dieses, je nach Entität, um 10 bis 20 % reduzieren. Daten aus Beobachtungsdaten und ersten Nachverfolgungen klinischer Studien legen nahe, dass körperliche Aktivität bzw. Training das Mortalitätsrisiko sogar um 40 bis 50 % reduziert. Das primäre Ziel in der onkologischen Bewegungstherapie liegt jedoch im Nebenwirkungsmanagement mit besonders starker Evidenz für Ängstlichkeit, Depression, krebsbezogene Fatigue, Lebensqualität, Schlafqualität, sekundäre Lymphödeme und körperliche Funktionsfähigkeit.

Kardiovaskuläre und -metabolische Gesundheit

Neben der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität (VO₂max) besitzen körperliche Aktivität und körperliches Training auch auf andere kardiovaskuläre Gesundheitsparameter einen positiven Effekt. Bei Patienten mit arterieller Hypertonie verbessern sich die Arteriensteifigkeit sowie Blutdruckverhalten und Blutfettwerte durch körperliche Aktivität. Stärker betroffene Personen profitieren umso mehr von den Interventionen.

Diabetes mellitus

Das Erkrankungsrisiko für Diabetes mellitus Typ 2 ist eng mit dem Alter assoziiert. So steigt die Prävalenz von Diabetes im Allgemeinen bei 75-bis 79-jährigen auf über 30 % an. Körperliche Aktivität und körperliches Training wirken sich unmittelbar auf den Zuckerstoffwechsel des Körpers aus und reduzieren hierdurch nicht nur das Erkrankungsrisiko, sondern unterstützen auch Betroffene im Umgang mit der Erkrankung. Die Studiendaten zeigen, dass ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining besonders wirksam ist.

Knochengesundheit

Durch die sich verändernde hormonelle Situation mit Eintreten der Wechseljahre kann bei Frauen ein substanzieller Knochendichteverlust beobachtet werden, welchen Männer erst im höheren Alter verzeichnen. Um diesem Verlust entgegenzuwirken und das gesteigerte Frakturrisiko zu minimieren, kann Bewegung in der Primärprävention der Osteoporose bzw. -penie, aber auch zur Optimierung der Knochendichte bei osteoporotischen bzw. -penischen Patienten sowie Menschen mit Osteoporoserisiko eingesetzt werden. In Studien konnten positive Effekte auf die Knochendichte bei lumbalen Wirbelkörpern, Femurhals und Hüfte nachgewiesen werden.



Kraft

Die Kraftfähigkeit stellt einen zentralen Grundstein für die Autonomie älterer Menschen dar. Studien zeigen, dass Krafttrainingsinterventionen auch bei älteren Menschen hoch-effektiv sind und Kraftfähigkeit sowie die körperliche Funktionsfähigkeit wesentlich verbessern. Wenngleich Krafttraining allein keinen Effekt auf die Balance hat, verstärkt es die Wirkung von Koordinationstraining auf die Balance.



Ausdauer

Bei älteren Erwachsenen stellt die Ausdauerfähigkeit einen wichtigen Prädiktor für die Gesundheit und das Mortalitätsrisiko dar. Dieser Indikator kann auch bei älteren Menschen durch körperliches Training verbessert werden. Gerade Intervalltraining konnte in Studien eine besonders hohe Wirksamkeit erzielen.



Wirksamkeit von Bewegung und Training im Setting Altenheim

Auch bereits Pflegebedürftige profitieren von körperlicher Aktivität, insbesondere bei zweimal wöchentlichem Kraft-, Gang- und Gleichgewichtstraining. Die Greifkraft sowie die Ganggeschwindigkeit verbessern sich. Der Verlust an Gleichgewichtsfähigkeit kann reduziert werden.

