

## Fitness 75plus

Ab einem Alter von etwa 75 Jahren lässt die körperliche Leistungsfähigkeit deutlicher ab als die Jahre davor. Das bedeutet jedoch nicht, dass nun Gymnastik und Fitnesstraining unbedeutend würden. Im Gegenteil: Nun hat die körperliche Ertüchtigung noch mehr Wert. Eine bemerkenswerte Initiative

### **Mobilitätsprogramm für hochbetagte SeniorInnen**

SeneCura, Österreichs größter privater Pflegeheimbetreiber, setzt mit wissenschaftlicher Begleitung der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg Österreichs erstes Mobilitäts- und Fitnessprogramm speziell für höher Betagte SeniorInnen um. Das Projekt "Fit & Beweglich 77+" zielt darauf ab, die körperliche Funktionalität und Mobilität älterer und pflegebedürftiger Personen durch gezieltes Muskeltraining, Ausdauertraining und Balancetraining in eigenen Senioren-Fitnesszentren zu verbessern. Hierfür wurde ein einzigartiges Trainingsprogramm mit seniorengerechten sporttherapeutischen Geräten entwickelt.

Eine neuartige Pilotstudie, die der österreichische Pflegeheimprovider SeneCura zusammen mit der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg seit September 2009 durchführt, untersucht die Auswirkungen des Muskel-, Ausdauer- und Balancetrainings auf das körperliche und seelische Wohlbefinden von SeniorInnen. "Wir bieten Österreichs erstes Fitnessprogramm speziell für höher Betagte", erzählt Prof. Rudolf Öhlinger, Geschäftsführer von SeneCura. "In unseren Fitnessstudios sporteln SeniorInnen auf speziellen Trainingsgeräten nach besonderen Fitnessplänen – ausgerichtet auf die Bedürfnisse älterer Menschen." Ein hochqualifiziertes Betreuersteam dokumentiert die Trainingseinheiten, die von den SpezialistInnen der PMU Salzburg wissenschaftlich untersucht und ausgewertet werden. "Eine Vielzahl von Studien beweist, dass körperliches Training enorme Vorteile für die Gesundheit bringt – wir werden analysieren, inwiefern Menschen ab 77 Jahren von einem gezielten Trainingsprogramm profitieren", so Prof. DDr. Josef Niebauer, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin am Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin.

### **Vorzeigeprojekt gestartet im SeneCura Sozialzentrum Krems**



angelaufen. Nicht nur für die BewohnerInnen des Hauses, sondern auch für die Kremser Bevölkerung über 77 Jahren öffnet SeneCura die Türen zum einzigartig ausgestatteten Fitnesscenter, das kostenlos benützt werden kann. Die Geräte des Fitnessstudios wurden von Proxomed entwickelt und gemeinsam mit der PMU Salzburg ausgewählt. Sie sind auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse von SeniorInnen zugeschnitten. So sind etwa die Heimfahrräder mit tiefen Einstiegen, breiteren Sätteln und einer simplen Bedienung ausgestattet. Speziell ausgebildete FitnesstrainerInnen und Ernährungscoaches unterstützen die SportlerInnen bei dem sportmedizinisch- und physiotherapeutisch maßgeschneiderten Trainingsprogramm. "Neben der körperlichen Funktionalität soll auch die Ernährungssituation verbessert werden", erklärt Prof. Dr. Jürgen Osterbrink, Vorstand des Instituts für Pflegewissenschaft. "Suboptimale Ernährung und eingeschränkte Mobilität stehen bei betagten Menschen in engem Zusammenhang mit Heilungsverläufen und Sturzgefahr."

### **Kleine Schritte zur höheren Lebensqualität**

Schon kleine Schritte können im Leben oft große Verbesserungen erzielen. "Die gezielte Stärkung von Muskeln, Ausdauer und Balance kann zur funktionalen Unabhängigkeit im Alltag und damit natürlich zur Verbesserung der Lebensqualität führen", meint Prof. Dr. Bernhard Iglseider von der Universitätsklinik für Geriatrie. Von ersten Erfolgen berichtet Prof. Öhlinger: "Nach den systematischen Fitnessübungen war es einer unserer Bewohnerinnen wieder möglich, ihre Stickerei wieder aufzunehmen und bei einem 88-Jährigen mit Herzschwäche konnte die Lebensqualität und körperliche Fitness deutlich verbessert werden. Mit körperlichen Verbesserungen einher geht natürlich das seelische Wohlbefinden der SeniorInnen. Wir gehen davon aus, dass unser Mobilitätsprogramm noch zu vielen weiteren persönlichen Erfolgen und natürlich zu fundierten Empfehlungen für alle älteren ÖsterreicherInnen führt."

### **In Planung: Seniorenfitnesscenter im Salzburger Stadtteil Lehen**

Nach Abschluss der Studie publiziert die Paracelsus Medizinische Privatuniversität die Forschungsergebnisse in einer wissenschaftlichen Dokumentation. SeneCura plant, das bereits nach kurzer Zeit sehr erfolgreiche Pilotprojekt auch in anderen der aktuell über 35 SeneCura Häuser in Österreich einzusetzen: Im Ortsteil Lehen errichtet SeneCura aktuell ein modernes Sozialzentrum mit 90 Pflegebetten, davon 30 Betten speziell für DemenzpatientInnen. "Hier wird auch ein eigenes Senioren-Fitnesscenter nach dem Kremser Vorbild entstehen, das die älteren SalzburgerInnen sicher begeistert aufnehmen werden. Bis zur Eröffnung 2013 lassen wir in dieses neue Angebot alle Forschungsergebnisse einfließen – unser Ziel ist, einen neuen österreichischen Fitness-Standard für SeniorInnen zu schaffen, von dem alle gleichermaßen profitieren – und damit eine weitere Versorgungslücke in der Betreuung älterer Menschen zu schließen", betont Öhlinger.



### **Siehe auch**

- [Fitnesscenter / Fitnessstudio / Fitness-Studio](#)