

# Seniorentraining

## Ein Trend setzt sich durch



**Es ist eine Erfahrung, die jeder machen kann: Wer körperlich fit ist, wird weniger krank. Das gilt insbesondere für ältere Menschen. Und zwar nicht nur in Bezug auf das oft schon etwas schwächer werdende Immunsystem, sondern vor allem, was die muskuläre Grundkonstitution angeht.**

Laut Statistik stürzt jeder dritte Deutsche über 65 Jahren mindestens einmal im Jahr. Die Ursachen sind häufig gravierende Mängel im Bereich Kraft und Ausdauer, die dazu führen, dass die Betroffenen sich nicht mehr sicher im Alltag bewegen können.

So wird jeder Einkauf, Spaziergang oder harmloser Stolperer auf dem Weg ins Badezimmer zu einem Sicherheitsrisiko mit oft drastischen Folgen. Allzu oft folgt bei älteren Menschen auf die, bei einem Sturz zugezogene, Schenkelhalsfraktur die Bettlägerigkeit.

### Know-how und genaue Planung

Mit einem gezielten Trainingsprogramm für Senioren könnte man dieser Entwicklung effektiv gegensteuern. Die Forschungslage zu diesem Feld ist eindeutig.

Eine ganze Reihe von Studien, die hierzu in den letzten Jahren durchgeführt wurden, bestätigen den nachweislich positiven Effekt, den gezieltes Kraft- und Ausdauertraining auf die gesundheitliche Grundkonstitution von älteren Menschen hat. Allerdings ist die praktische Umsetzung überaus anspruchsvoll und bedarf viel medizinischem Know-how und einer genauen Planung. Neben erstklassigen Geräten müssen auch das Trainingskonzept und die Finanzierung eng an die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst sein. Gefragt sind gut funktionierende Kooperationen zwischen sportmedizinischen Spezialisten, die Trainingskonzepte und -geräte stellen mit Kostenträgern, wie Krankenkassen oder Gemeinden, die dafür sorgen, dass das Programm für die potentiellen Trainierenden auch finanzierbar bleibt.

### „Standfest vor Ort“

Ein vielversprechendes Programm, das diesen hohen Ansprüchen genügt, ist der

Präventionskurs „Standfest vor Ort“, das von der proxomed® Medizintechnik GmbH zusammen mit der Ruhr-Universität Bochum, dem Reha-Zentrum Oberhausen und der Krankenkasse BKK vor Ort entwickelt wurde.

Der Kurs besteht aus 16 Trainingseinheiten in der Gruppe, die zweimal pro Woche stattfinden. Die erste Trainingseinheit dauert 90 Minuten, alle weiteren eine Stunde. Für die Finanzierung sorgt der § 20 SGB V, in dessen Rahmen „Standfest vor Ort“ als anerkannter Präventionskurs von der Partnerkrankenkasse BKK vor Ort mit 200 Euro bezuschusst wird.

Und zwar mit gutem Grund, wie Susan Möllers, Abteilungsleiterin Gesundheit der BKK vor Ort, ausführt: „Aus der aktuellen Forschung wissen wir, dass eine große Anzahl aller potentiell durch sogenannte Volkskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Rückenleiden gefährdeten Bürger sich aus eigener Kraft, also unter Verzicht auf aufwändige therapeutische Maßnahmen, gesund erhalten können. Letztlich erweist sich also die Investition in Präventionsprogramme als eine der effizientesten Strategien zur Kosteneinsparung überhaupt.“

Um diese Einschätzung weiter zu untermauern und entsprechende Fakten zu generieren wurde jüngst eine umfassende Studie zur sozioökonomische Bewertung des Programms „Standfest vor Ort“ gestartet, wiederum unter der Leitung der Ruhr-Universität Bochum.

### Motivationsschub

Auf dem Programm steht ein abwechslungsreiches und softwaregesteuertes Training der wichtigen Grundfähigkeiten Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Für das Kraft- und Ausdauertraining kommen speziell optimierte Geräte von proxomed® zum Einsatz. Die koordinativen Fähigkeiten werden zunächst mit dem S3-Check von MFT getestet und dann, je nach Bedarf, mit funktioneller Gymnastik weiter trainiert. Vor allem diese nicht-gerätegestützten Einheiten haben sich als entscheidend für den Erfolg von Seniorentraining herausgestellt. Sie helfen, die unter älteren Trainierenden weit verbreitete Scheu vor Gerätetraining zu überwinden.

Darüber hinaus ist Funktionsgymnastik ein äußerst effektives Mittel, um alltägliche Bewegungsmuster einzuüben. Im Mobilitäts-, Sicherheits- und Falltraining geht es vor allem darum, den eigenen Körper besser zu verstehen und souveräner mit der Angst vor Stürzen umzugehen. Hierbei wird jede Trainingseinheit mit einer Ruhephase beendet, um die Entspannungsfähigkeit zu stärken. Schließlich erhalten die Teilnehmer Tipps, wie sie ihren Alltag sicherer gestalten können, sowie Übungsanleitungen für zuhause.

Der Präventionskurs „Standfest vor Ort“ kann von interessierten Fitness-, Therapie- und Rehazentren ab sofort bundesweit angeboten werden. Nach der Pilot-einrichtung in Oberhausen haben bereits Zentren in Rheda-Wiedenbrück, Marl, Solingen Stadtlohn, Viersen, Haren und Ratingen das Angebot eingeführt. Die Mindestanforderungen für Anbieter sind übersichtlich und auch für kleinere Einrichtungen leistbar. Neben Kurs und Trainingsräumen sind lediglich eine bestimmte Ausstattung an Geräten sowie entsprechend qualifiziertes Personal erforderlich.

### „Fit und beweglich 77+“

Ein ähnlich ambitioniertes Projekt hat in Krems und Bludenz (Österreich) Gestalt angenommen. Dort stehen die Sozialzentren Krems bzw. Bludenz, die von SeneCura, Österreichs größtem privaten Pflegeheimbetreiber betrieben werden.

Seit 2009 führt SeneCura in Kooperation mit der Paracelsus Medizinischen Pri-



Regelmäßiges Training beugt das Sturzrisiko vor und verbessert die Gesundheit

vaturuniversität Salzburg (PMU) eine Pilotstudie durch, um die Auswirkungen von Muskel-, Ausdauer- und Balancetraining auf das körperliche und seelische Wohlbefinden von Senioren zu untersuchen. Hierzu wurden Fitnessbereiche mit speziellen Trainingsgeräten und -plänen eingerichtet, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind.

Laut Prof. Rudolf Öhlinger, Geschäftsführer von SeneCura, ist dies das erste Fitnessprogramm für Senioren in Österreich. In den SeneCura Sozialzentren Krems und

Bludenz ist das Mobilitätsprogramm bereits äußerst erfolgreich angelaufen, denn SeneCura öffnet die Türen zum einzigartig ausgestatteten Fitnesscenter nicht nur für die Hausbewohner sondern auch kostenlos für die Bevölkerung über 77 Jahren. Die Geräte der Trainingsfläche wurden von proxomed® entwickelt und sind auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse von Senioren zugeschnitten. So sind etwa die Heimfahrräder mit tiefen Einstiegen, breiteren Sätteln und einer simplen Bedienung ausgestattet.

Speziell ausgebildete Trainer und Ernährungscoaches unterstützen die Senioren bei ihrem sportmedizinisch und physiotherapeutisch maßgeschneiderten Trainingsprogramm. „Neben der körperlichen Funktionalität soll auch die Ernährungssituation verbessert werden“, erklärt Univ.-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.“

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.

Infos: [www.proxomed.com](http://www.proxomed.com)



Persönliche Betreuung und Motivation ist gerade bei Best Agern besonders wichtig

Klaus Lüber