

Krafttraining auch in höherem Alter ratsam

(Wien, 03-04-2015) In Österreich sind rund zehn Prozent der Über-65-Jährigen gebrechlich, weitere 40 Prozent sind von einer Vorstufe der Gebrechlichkeit betroffen. Das von der MedUni Wien wissenschaftlich begleitete Projekt „Gesund fürs Leben“ hat zum Ziel, bei älteren Personen mit mangelhaftem Ernährungszustand die Fitness und damit die Lebensqualität zu erhöhen. Erste Ergebnisse zeigen, dass regelmäßiges Krafttraining vor allem die nötige Handkraft und damit die Selbständigkeit erhöhen. Das sagte Thomas Dorner vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien anlässlich des Welt-Gesundheitstags am kommenden Dienstag (7. April).

Das „Gesund fürs Leben“-Projekt ist eine Kooperation von MedUni Wien, Wiener Hilfswerk und Sportunion Österreich und wird vom Wiener Wissenschafts-, Forschungs- und Technologiefonds gefördert. Dabei motivieren ehrenamtliche „Buddies“ (Mindestalter 50 Jahre) im Rahmen von wöchentlichen Hausbesuchen die älteren Menschen dazu, Krafttrainings zu machen. Außerdem werden Ernährungsaspekte besprochen und die soziale Unterstützung erhöht. Ein Projekt mit Win-Win-Effekt: „Dadurch wird nicht nur die Gesundheit der hochbetagten, sondern auch der jüngeren Buddies gefördert.“

Die jetzt auf der „Nachhaltigkeitskonferenz“ des Projekts präsentierten, ersten Resultate zeigen deutlich: Die Trainings tragen zur Selbständigkeit der älteren Personen bei. Dorner: „Ab dem 30. Lebensjahr nimmt nachweislich die Muskelmasse ab. Ohne Training sind bis zum 80. Lebensjahr rund 50 Prozent der Muskelmasse verschwunden. In dieser Studie konnte die maximale Handkraft in der Interventionsgruppe um drei Kilogramm gesteigert werden. Das ist eine Erhöhung um fast 20 Prozent des Ausgangswerts. Weiters kam es zu einer signifikanten Steigerung des körperlichen Aktivitätsniveaus, der Mobilität, der Lebensqualität und der kognitiven Funktion, Albumin, ein Ernährungsparameter für Eiweiß im Blutserum, der häufig bei gebrechlichen Personen vermindert ist, wurde signifikant erhöht.“

Durch Muskeltraining wird zudem das Risiko für Stürze verringert – ein wichtiger Faktor angesichts der hohen Anzahl von PatientInnen mit Osteoporose in Österreich: Rund 740.000 Menschen über 50 Jahre, davon mehrheitlich Frauen, sind betroffen. Dorner betont: „Die Angst vor Stürzen wurde in der Interventionsgruppe signifikant reduziert. Das ist deshalb sehr bedeutend, da Angst vor Stürzen dazu führt, dass sich gebrechliche Personen weniger bewegen, dadurch die Muskulatur weiter abnimmt und somit das Sturzrisiko wieder steigt.“

Bei den Buddies, die mit den gebrechlichen Personen mittrainierten, kam es während dieser Zeit ebenfalls zu einer signifikanten Erhöhung der Handkraft und der Beinkraft.

Prinzipiell ein interessanter Aspekt: Zwar ist die generelle Lebenserwartung bei Frauen insgesamt höher, allerdings ist der Anteil der „gesunden“ Lebensjahre EU-weit bei Männern mit 79 Prozent höher als jener bei Frauen (74 Prozent). Frauen sind häufiger chronisch krank und schätzen ihren Gesundheitszustand auch schlechter ein.

„Durch eine Kombination aus richtiger Ernährung mit ausreichend tierischen und pflanzlichen Proteinen zur Erhaltung der Muskelmasse und regelmäßigem körperlichem Training zur Erhaltung der Muskelkraft kann der Anteil der gesunden Lebensjahre erhöht werden“, sagt der MedUni Wien-Experte. Hinzu kommt, dass viele von Gebrechlichkeit betroffene Personen häufig alleine leben und die Wohnung gar nicht mehr verlassen. „Ein reges Sozialleben und soziale Kontakte sind ein wichtiger Faktor, um so lange wie möglich selbständig zu bleiben“, erklärt Dorner.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 27 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizinteoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.