

Körperliches Training als Medizin

-

Möglichst lange fit und mobil bleiben

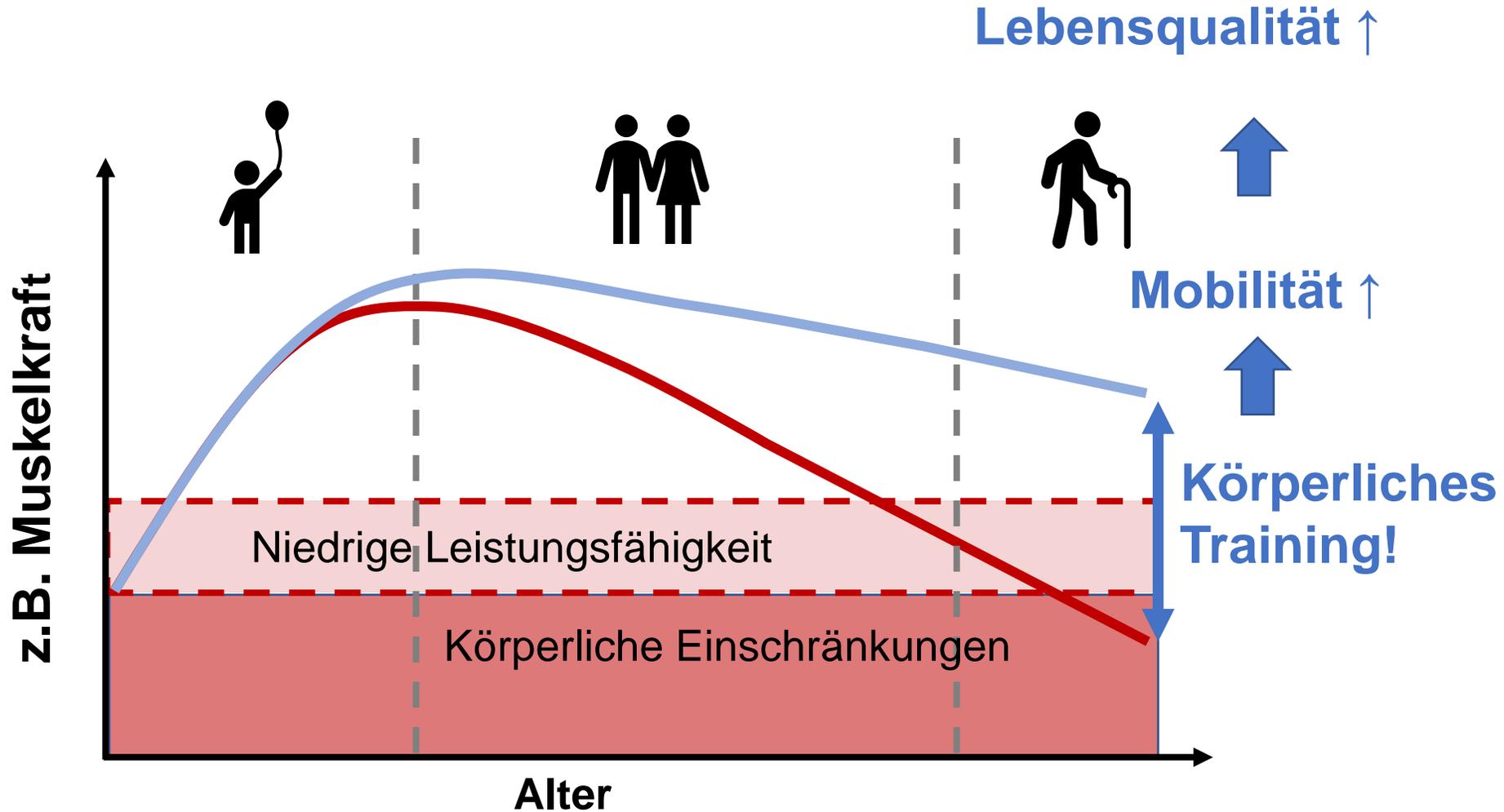


Dipl.oec.troph. Nina Schaller
Lehrstuhl und Poliklinik für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin
Klinikum r. d. Isar der Technischen Universität München

Was erwartet Sie?

- Hintergrund: Veränderungen im Alter
- Sport als Medizin: Auswirkungen von körperlichem Training
- Empfehlungen zu körperlicher Aktivität: Was kann jeder selbst tun?
- Praxis-Beispiel: Die Studie „bestform. Sport kennt kein Alter!“

Veränderungen im Alter

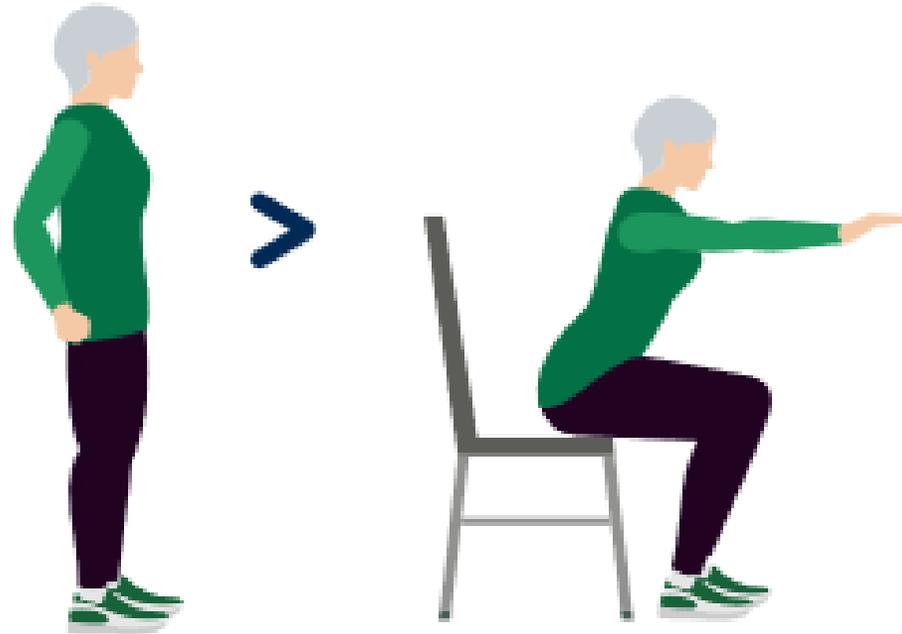


Alt...oder inaktiv?

**Ohne Muskeln – keine Bewegung (Mobilität↓)
Ohne Bewegung – keine Muskeln!**



Bitte mal kurz aufstehen 😊



Die unterstützte Kniebeuge

Sport als Medizin

-

Auswirkungen von körperlichem Training

Auswirkung von körperlichem Training



Muskel: „Cross-Talk“ mit anderen Organen

**...auch der alte Muskel
„spricht“ noch!**

Empfehlungen zur körperlichen Aktivität

-

Was kann jeder selbst tun?

Bewegungsempfehlungen für ältere Menschen



Ausdauertraining

Mind. 5 Tage / Woche moderat
oder 3 Tage / Woche intensiv
Spaziergehen, Heimtrainer
Ca. 10-30 min



Krafttraining

Mind. 2 x / Woche
Idealerweise an Geräten
8-10 Übungen, 10-15 Wdh



Koordination, Gleichgewicht

Mind. 2 x / Woche
„herausfordernde Übungen“

Jede Bewegung zählt!

- Bewegung in den Alltag integrieren
- Dinge selbst anpacken
- Langes Sitzen vermeiden
- Gemeinsam macht's noch mehr Spaß
- Wer regelmäßig trainiert, der profitiert!



Übungen für Zuhause

The screenshot shows a web browser window with the URL gesund-aktiv-aelter-werden.de/bewegung/online-bewegungsangebote/. The website header includes the logo 'GESUND & AKTIV ALTER WERDEN' and navigation links: 'Gesundheitsthemen', 'Bewegung', 'Fachinformationen', 'Service', and 'Aktuelles & Presse'. A search bar is located on the right. The main content area is titled 'ANGEBOTE' and features four exercise options, each with a representative image and a title:

- Übungsvideos**: Image of a person performing a yoga-like pose on a mat.
- Bewegungsanleitungen**: Image of a person sitting in a chair in a gym setting.
- Wochenprogramm**: Image of a person standing on a log in a park.
- Bewegungspackung**: Image of a group of people looking at cards outdoors.

A green plus sign icon is visible on the right side of the 'ANGEBOTE' section. The website footer is partially visible at the bottom left, showing a red logo.

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Präventive Sportmedizin & Sportkardiologie



ARI TUM
Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München

Zentrum für Prävention und Sportmedizin

Sport auf Rezept

Das Zentrum für Prävention und Sportmedizin im Überblick

ARI TUM
Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München

Zentrum für Prävention und Sportmedizin

Rezept für Bewegung

Name _____ geb. _____

Sportart	Häufigkeit	Trainingspuls
Ausdauer		
<input type="checkbox"/> Gehen Nordic Walking	<input type="checkbox"/> x pro Woche, je _____ Min.	_____ Min.
<input type="checkbox"/> Ergometer- Crosstraining	<input type="checkbox"/> x pro Woche, je _____ Min.	_____ Min.
<input type="checkbox"/> Laufen Joggen	<input type="checkbox"/> x pro Woche, je _____ Min.	_____ Min.
<input type="checkbox"/> Radfahren	<input type="checkbox"/> x pro Woche, je _____ Min.	_____ Min.
<input type="checkbox"/> Schwimmen	<input type="checkbox"/> x pro Woche, je _____ Min.	_____ Min.
Kraft		
<input type="checkbox"/> Theraband Geräte	<input type="checkbox"/> x pro Woche, je _____ Min.	
Koordination		
<input type="checkbox"/> Übungen	<input type="checkbox"/> x pro Woche, je _____ Min.	

Wiedervorstellung in der Ambulanz in _____

Datum, Unterschrift Arzt _____ Datum, Unterschrift Patient/-in _____

Zentrum für Prävention und Sportmedizin
Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle
Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin

Hauptsitz: Georg-Brauchle-Ring 56 (Campus C)
D-80992 München
www.sport.mri.tum.de

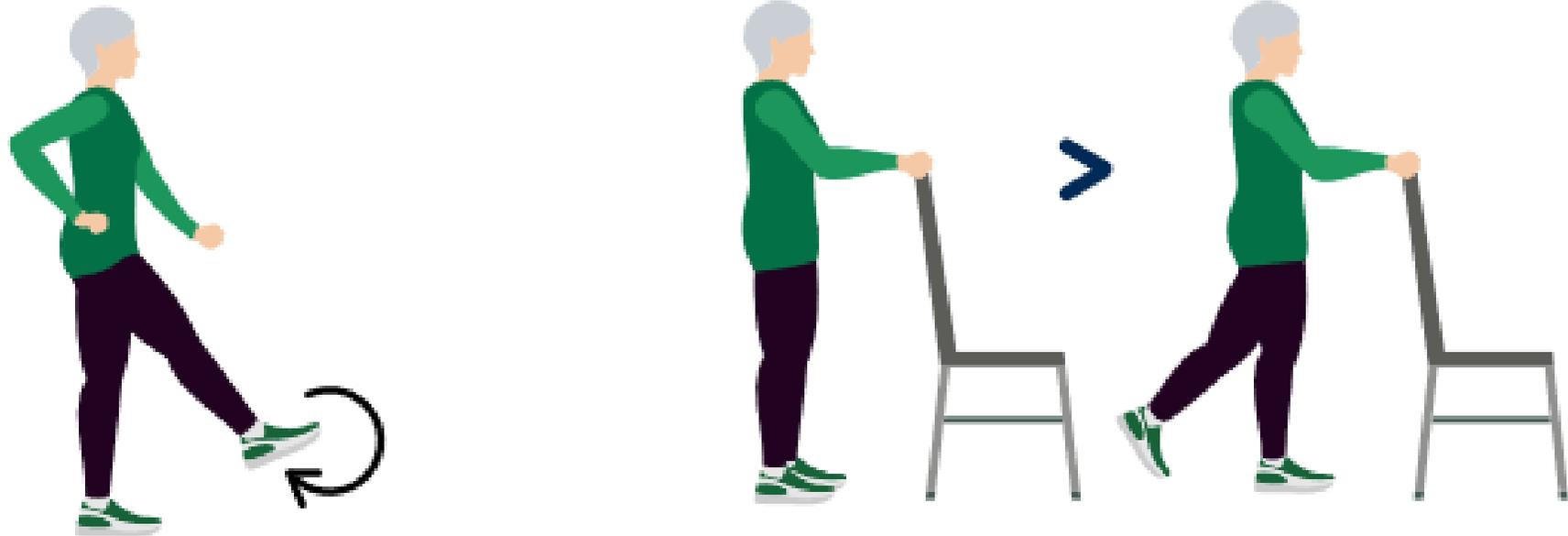
ARI TUM
Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München

Zentrum für Prävention und Sportmedizin

7 min-Workout für Senioren

Neben Ausdauer täglich Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren

Bitte nochmal kurz aufstehen 😊



Die „liegende 8“

„bestform. Sport kennt kein Alter!“

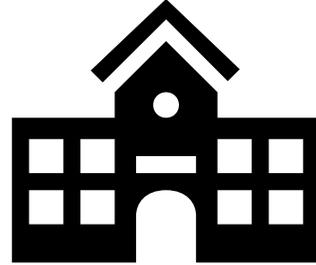
-

Training in Seniorenheimen

bestform



Randomisiert-kontrollierte Studie (RCT)



mind. 20 Senioreneinrichtungen in München

10 Kontrolleinrichtungen

10 Trainingseinrichtungen

Kein Training

6 Monate, 2 x 45-60 min/Woche, Kraft, Ausdauer, Koordination

Von der Studie zur Implementierung



- **Beinkraft** ↑
- **Ausdauerleistung** ↑
- **Sturzangst** ↓



- **körperliche Funktion?**

Vielen Dank!

www.bestform.tum.de

- Beisheim Stiftung
- Alle bestform-Einrichtungen
- Alle Träger, Leitungen & Personal
- Alle Trainier*innen
- Alle Mitwirkenden & Helfer*innen
- Alle „bestformer“ – Senioren
- HUR Deutschland GmbH
- bestform-Team
- **...und Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit**



Nina.Schaller@mri.tum.de