

Interview mit PD Dr. med. Clemens Becker, Chefarzt der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart



Frage 1: Warum ist körperliche Aktivität im Alter so wichtig?

Dr. Becker: Studien belegen eindeutig den Zusammenhang von Bewegung und Gesundheitszustand. Körperliche Aktivität senkt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen oder Diabetes mellitus. Eine präventive Wirkung kann außerdem auf die Entstehung von Brust- und Dickdarmkrebs nachgewiesen werden. Auch psychische Erkrankungen wie Depressionen treffen körperlich aktive Senioren deutlich seltener. Zudem zeigt sich durch Bewegung eine Förderung der alterssensitiven kognitiven Funktionen.

Frage 2: Was verstehen Sie unter körperliche Aktivität im Alter – Gewichte stemmen im Fitnessstudio zum Beispiel?

Dr. Becker: Ältere Leute müssen keine Gewichte stemmen, um fit zu bleiben. Hier geht es nicht um sportliche Aktivitäten wie den Besuch im Fitnessstudio, sondern um Bewegung allgemein. 80 bis 90 Prozent unserer Aktivitäten sind Alltagsaktivitäten. Wenn eine Seniorin regelmäßig tagsüber die Enkelkinder betreut, ist sie körperlich deutlich aktiver als ein berufstätiger Mann, der den ganzen Tag im Büro vor dem Computer sitzt und lediglich zweimal wöchentlich im Park joggt. Viele Menschen können jedoch nicht einschätzen, wie viel sie sich insgesamt bewegen. Deshalb ist die Unterstützung durch einen Sensor wichtig. Erst mit seinen Daten wird die körperliche Aktivität transparent.

Frage 3: Was hält ältere Menschen davon ab, sich mehr zu bewegen?

Dr. Becker: Senioren haben oft ein geringeres Selbstvertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten und Angst vor Verletzungen. Sie trauen sich nicht, gleichzeitig fehlt ihnen der Anstoß von außen. Hier sollten insbesondere auch Versicherungen ansetzen und mit Informationen Unterstützung leisten. Insgesamt bewegen sich aber nicht nur Senioren, sondern Menschen aller Altersgruppen zu wenig. Bei den über 65-Jährigen ist die Quote jedoch noch etwas höher.

Frage 4: Bringt es denn überhaupt noch etwas, körperliche Aktivitäten bei Senioren zu fördern, die sich ihr Leben lang zu wenig bewegt haben?

Dr. Becker: Ganz eindeutig ja: Körperliche Aktivität im Alter bedeutet für die Senioren Lebensqualität. Sie sind und fühlen sich gesünder, gewinnen wieder mehr Vertrauen in ihren Körper und zeigen eine größere seelische Stabilität.

Frage 5: Warum war diese Pilotstudie für Sie so wichtig?

Dr. Becker: Es handelt sich um die erste Studie dieser Art. Die Informationen geben uns wichtige Hinweise – beispielsweise wie wir willige, aber eher träge Senioren dazu bringen können, mehr als bisher körperlich aktiv zu werden.