

Mehr Lebensqualität dank regelmässigem Krafttraining

Pilotstudie der TerzStiftung Berlingen zeigt, dass gezieltes Training die Mobilität älterer Menschen massiv verbessert

Das Projekt «Blib fit und mobil» der terzStiftung hat nachgewiesen, dass regelmässiges Krafttraining bei älteren Menschen bereits nach einer dreimonatigen Trainingsphase einen erheblichen Kraftzuwachs bewirkt. Wenn man die sieben trainierten Muskelgruppen der 48 Probanden zusammenfasst, liegt der Kraftzuwachs im Durchschnitt bei 48 Prozent. Hierbei handelt es sich um ein Begleitprojekt der neuen Internet-Plattform «sicher-mobil.ch», auf der seit ihrem Start am 24. Oktober 2012 schon mehr als 12 000 Besucher gezählt werden konnten.

Gut trainiert – sicher mobil

«Mach mit: Gut trainiert – sicher mobil» – dieser Appell steht für die gemeinnützige terzStiftung im Zentrum, wenn es darum geht, selbstbestimmt und eigenverantwortlich am Strassenverkehr teilzunehmen. Im Zentrum der Mobilitätskampagne steht die neue Internet-Plattform www.sicher-mobil.ch, auf der seit 24. Oktober 2012 neun Übungen für die körperliche Fitness abrufbar sind. Ebenso können dort sieben verkehrssicherheitsrelevante kognitive Übungen absolviert werden. Als Interessenvertreter für erfahrene Menschen vertritt die terzStiftung den Standpunkt, dass für die Fahrerlaubnis genügend gute körperliche und psychische Gesundheit, aktuelle Fitness, geistige Mobilität und praktische Fahrkompetenz ausschlaggebend sind. Dies gilt für Lenkerinnen und Lenker aller Generationen – nicht nur für 70-Jährige. Dank des Entscheids des Fonds für Verkehrssicherheit konnte dieses Projekt verwirklicht werden.

Mit persönlicher Fitness und Gesundheit beschäftigte sich auch das Begleitprojekt «Blib fit und mobil», das terz mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz und unter der Leitung von Sylvia Gattiker (BA Prävention und Gesundheitsmanagement) umsetzte. Hierbei trainierten 48 Frauen und Männer während einer dreimonatigen Pilotstudie ihre eigene Leistungsfähigkeit. Danach konnte der Nutzen in verschiedener Hinsicht sichtbar gemacht werden – medizinisch, psychisch, physisch und funktionell. Die Muskulatur kann in jedem Alter aufgebaut und die Bewegungsabläufe verbessert werden: Fasst man die sieben trainierten Muskelgruppen der 48 Probanden zusammen, liegt der Kraftzuwachs im Durchschnitt bei 48 Prozent. Diese massive Steigerung beim Kraftzuwachs geht auch mit einem besseren Reaktionsvermögen und Körpergefühl einher, wie die Pilotstudie ebenfalls aufzeigte.

Durchschnittsalter 70 Jahre

Das Durchschnittsalter aller Probanden lag bei 69,9 Jahren. Der jüngste Teilnehmer war 55 Jahre alt, der älteste 87 Jahre. Die Geschlechter waren gleichmässig verteilt: 52 Prozent der Teilnehmenden waren weiblich, 48 Prozent waren männlich. Trainiert wurde an sechs Standorten in der Deutschschweiz (Berlingen, Chur, Allschwil BL, Zürich, Gossau ZH und Zufikon).

Der Sozial- und Präventivmediziner Felix Gutzwiller, Mitglied des Patronatskomitees, weist darauf hin, dass eine ausreichend ausgebildete Muskulatur eine der bedeutendsten Voraussetzungen für die Selbständigkeit und eine bessere Lebensqualität im Alter ist: «Regelmässiges Krafttraining kann in vielen Fällen Verspannungen und Rückenschmerzen zum Verschwinden bringen, die Fettverbrennung und die Knochendichte verbessern, die Muskelmasse erhöhen sowie den Ruhepuls senken.»

Gesundheitsförderung Schweiz förderte das «Blib fit und mobil»-Projekt unter anderem aus folgenden Gründen: «Besonders überzeugt haben uns der Ansatz, die Zielgruppe direkt einzubeziehen, sowie das Ziel, Mobilitätskompetenz zu vermitteln», sagt Reto Jent, Leiter Kommunikation von Gesundheitsförderung Schweiz. Indem sie erfahrene Menschen direkt anspricht und aktiv einbezieht, trägt die «sicher-mobil.ch»-Kampagne auch zu einem angemessen positiven Altersbild von älteren Verkehrsteilnehmenden in der Öffentlichkeit bei.

Positive Rückmeldungen

Dieses Konzept wurde von den Probanden der «Blib fit und mobil»-Studie hoch geschätzt. Susan Kronenberg schreibt: «Momentan guter, von mir selbst fühlbarer Erfolg. Ich habe nun in meinem Schlafzimmer eine Fitnesswand montiert und gebrauche sie auch.» Verena Bruttger-Heer: «Da ich sportlich bin, hat das Projekt in dieser Hinsicht keinen Einfluss gehabt. Gegen meine Rückenprobleme hat es jedoch sehr geholfen.» Elisabeth Reisch: «Meine Defizite im Gleichgewicht haben sich verringert, weiter trainieren ist unerlässlich.» Bernhard Brugger: «Das Aufbau-Training hat mir sehr viel gebracht. Rücken- und Gelenkschmerzen sind weg.» Roger Blatter: «Zuerst skeptisch – dann neugierig – zuletzt sehr zufrieden. Vor allem das Treppensteigen und das Gleichgewicht haben sich verbessert.» Otto Balsiger: «Ich habe neue, interessante Übungen zum Muskelaufbau und insbesondere zum Gleichgewichtstraining kennengelernt und bin motiviert, in Sachen Fitness noch mehr zu machen.»

Um über das Begleitprojekt «Blib fit und mobil» hinaus motivierend zu wirken, bieten die terzStiftung und die Projektleiterin Sylvia Gattiker in Zusammenarbeit mit einem renommierten

Ausbildungsinstitut ab 2013 eine Berufsausbildung zum terzCoach an: Die Teilnehmenden werden vorwiegend auf die Betreuung von älteren Trainierenden in Fitness- oder Gesundheitszentren vorbereitet und können Erfahrungswissen für sich selbst gewinnen. Dadurch sollen mehr ältere Menschen zu körperlicher Fitness unter fachlicher Begleitung bewegt werden. Die Ausbildung startet erstmals am Mittwoch, 16. Januar 2013. Auskunft erteilt die terzStiftung unter Tel. 0800 123 333 (Anruf kostenlos) oder per E-Mail: terzstiftung@terzstiftung.ch.