

# Aktiv im Alter – gesund im Alter

Wie eine kürzlich im «British Medical Journal» (1) publizierte schwedische Studie bestätigt, kann ein aktiver und gesunder Lebensstil die Lebenserwartung von über 70-Jährigen um Jahre verlängern. Abgesehen von einer ausgewogenen, altersgerechten Ernährung und einem risikoarmen Lebensstil gelten gute Sozialkontakte und regelmässige Bewegung als entscheidend. Dass diese Studienergebnisse tatsächlich der Realität entsprechen, zeigt ein Beispiel aus dem Basler Generationenhaus Neubad.

Entschlossen schiebt Frau Gret Martig ihre Gehhilfe durch die Gänge des Generationenhauses Neubad in Basel. Mehrmals in der Woche zieht es die rüstige 86-Jährige zum Ergometertraining in den heimeigenen kleinen Vitalparcours im Hinterhaus des Gebäudes. Hier stehen den Heimbewohnern verschiedene Fitnessgeräte und Bewegungshilfen zur Verfügung, für die Felix Oettli, der sich mit grossem Engagement um die körperliche Fitness der Senioren sorgt, verantwortlich ist. Neben Ausdauer- und Krafttraining bietet er auch Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe an und sorgt dafür, dass die Fähigkeit, Treppen zu steigen, nicht verloren geht. Frau Martig, die während ihrer langjährigen Tätigkeit als Krankenschwester gar keine Zeit für «sottigs Zyg» hatte, weiss diese Angebote heute sehr zu schätzen und nützt sie ausgiebig. Der Erfolg bleibt nicht aus – sie fühle sich

körperlich heute sehr gut, meint die aktive alte Dame. Und die Wissenschaft gibt ihr recht, wie aktuelle Untersuchungen des schwedischen Karolinska-Instituts bei über 75-Jährigen belegen.

## Ein aktiver Lebensstil garantiert über 75-Jährigen ein langes Leben

In ihrer Studie analysierten die Wissenschaftler den Lebensstil von 1810 Personen über 75 Jahre. Dabei zeigte sich, dass Studienteilnehmer, die neben guten Sozialkontakten, einem moderaten Alkoholkonsum und Rauchverzicht besonders darauf achteten, sich regelmässig körperlich zu betätigen, ein hohes Lebensalter erreichen können. Durch diesen gesunden, risikoarmen Lebensstil erhöhte sich die mediane Lebenserwartung der Senioren um bis zu sechs Jahre, im Vergleich zu Personen, die rauchten, sich nicht an sozialen Aktivitäten beteiligten, sich zu

wenig bewegten oder zu viel Alkohol konsumierten. Auch aktive 85-Jährige profitieren von diesem Lebensstil: Sie gewinnen mindestens vier zusätzliche Lebensjahre, die sie im Kreis der Familie und Freunde geniessen können. Auch wer erst nach dem 75. Lebensjahr beginnt, seinen Lebensstil umzustellen, kann von zusätzlichen Lebensjahren profitieren.

Ebenso wie das Generationenhaus Neubad bieten heute immer mehr Altersheime ihren betagten Bewohnerinnen und Bewohnern die Möglichkeit, ihre körperliche Fitness mit gezielten Bewegungsangeboten, Krafttraining und Gleichgewichtsübungen zu erhalten und zu verbessern. Die Erfahrung zeigt, dass sich die Menschen wieder wohler und kräftiger und in ihren Bewegungen sicherer fühlen, sodass sie sich körperlich wieder mehr zutrauen und neue Lebensqualität gewinnen. Wie Frau Martig, die das im Generationenhaus Neubad inzwischen geflügelte Wort geprägt hat: «Heute, mit 86 Jahren, fühle ich mich besser als mit 50.» Dabei trainiert sie erst seit zwei Jahren regelmässig ...

CR

### Literatur:

1. Rizzuto D, Orsini N, Qui Ch, Wang HX, Fratiglioni L. Lifestyle, social factors, and survival after age 75: population based study. BMJ 2012; 345: e5568.



Lauf- und Gleichgewichtstraining



Gleichgewichtstraining auf dem Trampolin mit Felix Oettli



Krafttraining



Ergometertraining (inzwischen schon Stufe 6, 30 Minuten)