

# Bewegung für mehr Lebensqualität

**In einer Studie zeigt die «Gsundheitshüttä» Pratteln auf, wie dank Muskeltraining ältere Personen, die Bewegung im weitesten Sinne schon fast aufgegeben haben, zu neuer Beweglichkeit und Tatendrang motiviert wurden.**

Impuls für die Studie, die in der Prätler «Gsundheitshüttä» durchgeführt wurde, war Proxomed, das in erster Linie mit dem Compass-Training im medizinischen Reha-Bereich arbeitet. In der «Gsundheitshüttä» waren die idealen Voraussetzungen für ein 60+ Compass-Training und eine eigene Begleitstudie gegeben. Das 60+ Compass-Training beinhaltet ein ausgereiftes Konzept für diese Altersgruppe und setzt medizinisch erprobte Trainingsgeräte ein.

Das Pilotprojekt hatte seinerzeit grossen Erfolg in Japan mit der Zielgruppe 70+. Die Japaner haben zurzeit die weltweit höchste Lebenserwartung, wobei 90 Prozent der über 70-Jährigen inaktiv sind. Die wachsende Pflegebedürftigkeit führte zu einer wahren Kostenexplosion. Durch das gezielte Krafttraining konnten sehr gute Resultate erzielt und die Gesundheitskosten gesenkt werden. Auch bei uns ist das Problem der Bewegungsarmut bekannt und wirkt sich negativ auf die Gesundheitskosten aus. Gezieltes Krafttraining ist nun eine erfolgreiche Möglichkeit, dem entgegenzuwirken.

## Einsatzbereiche eines Krafttrainings mit Älteren

Im Vordergrund der Studie standen Fragen nach Krankheiten, die man durch ein Krafttraining positiv beeinflussen kann, wie sich Strukturen im Körper verändern und mit welchen Erfolgen schon nach kurzer Trainingszeit gerechnet werden kann. Mit dem Compass-Training 60+ können positiv beeinflusst werden: Stoffwechselerkrankungen (Osteoporose, Diabetes); Neuralgische Erkrankungen (Schlaganfall, Parkinson usw.); Innere Erkrankungen (Herz-Kreislauf); Orthopädische Erkrankungen (degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates, chronische Erkrankungen); Psychische Störungen

(Altersdemenz). Mit dem Compass-Training 60+ kann also vielen Erkrankungen entgegengewirkt und die Leiden können erheblich vermindert oder unter Umständen ganz zum Verschwinden gebracht werden.

## Ergebnisse

Bestätigt wurde, welche vielseitigen Auswirkungen das Krafttraining hat, denn die Verbesserung sah man in jedem der Tests. Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen konnten eine Gesamtverbesserung mit Werten zwischen 18 und 165 Prozent erreichen. Dies ergibt im Durchschnitt stolze 72 Prozent.

Die grössten Erfolge wurden beim Gleichgewicht erzielt. Der Einbeinstand wurde im Gesamtdurchschnitt um 202 Prozent verbessert. 62 Prozent Steigerung wurde im Kraft- und Schnellkraftbereich erzielt. Nach eigenen Angaben fühlten sich die Teilnehmenden in ihrer Beweglichkeit um bis zu 30 Jahre verjüngt und sie gewannen neben mehr Aktivität auch viel neue Lebensfreude.

Wichtig zu wissen: Ein alter Mensch muss nicht fit sein, um ein Krafttraining absolvieren zu können. Er muss keine bestimmten Voraussetzungen mitbringen, um effizient trainieren zu können – und jeder Mensch hat die Möglichkeit, seinen Zustand durch Krafttraining zu erhalten und bestenfalls zu verbessern. ■

---

Text: Emmy Honegger

Quelle: Studie der Gsundheitshüttä Pratteln:

«Dank Muskeltraining gesund und agil bis zum letzten Atemzug»

---