



## Bewegung im Alter!

von Claudia Rohn und Ulrike Dapp

### INFO zu Arzt-Patienten-Seminaren

Liebe Leser,

einige von Ihnen haben bei uns nachgefragt, wann denn eigentlich die jährlichen **Arzt-Patienten-Seminare** stattfinden werden. Diese wurden in den letzten Jahren traditionell am Jahresende bzw. Jahresanfang von Herz InForm angeboten. Da wir unser Angebot für Sie aber dieses Jahr stark erweitert haben und jeden Monat **Patienten-Veranstaltungen** organisieren, fließen die **Arzt-Patienten-Seminare** nun in dieses regelmäßige Angebot mit ein.

Bitte schauen Sie sich unseren **Terminkalender** an und besuchen Sie gerne alle Vorträge und Workshops, die sie interessieren! Unser 1. Vorsitzender Herr Prof. Dr. Nägele hat natürlich auch einen Vortrag für Sie vorbereitet und freut sich darauf, Sie am 21.11.16 dazu begrüßen zu dürfen!

Ihr Herz InForm Team

[www.herzinform.de](http://www.herzinform.de)

**Mit dem Alter(n) werden eine Reihe körperlicher und kognitiver Funktionseinbußen sowie Veränderungen der Persönlichkeit und der sozialen Beziehungen verbunden. Das Alter bringt aber nicht nur Defizite und Probleme mit sich, sondern auch Chancen und Kompetenzen, die gestärkt werden können.**

Klinisch betrachtet beginnen beim Menschen die ersten Alterungsprozesse mit ca. 30 Jahren, wobei alle (Körper-) Systeme grundsätzlich das Potential haben, ihre Funktionsfähigkeit bis ins hohe Alter aufrechtzuerhalten. Allerdings verschiebt sich die Balance zwischen Zugewinn und Abbau in besonders hohem Alter (ab 80 Jahren). Das biologische Alter kann deutlich von dem kalendarischen Alter abweichen. So verwundert es nicht, dass sich ältere Menschen deutlich stärker als jüngere in ihrer körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit, ihren Interessen und ihrer Lebensgestaltung unterscheiden. Die

Bandbreite körperlicher Fitness reicht im höheren Lebensalter von Altersrekorden im Sport bis hin zu Bettlägerigkeit und ist damit weit.

### Erfolgreiches Altern

„Erfolgreiches Altern“ wird mit aktivem Leben, Gesundheit und körperlicher Funktionsfähigkeit beschrieben. Die Funktionsfähigkeit umfasst dabei Körperstrukturen, Körperfunktionen, Aktivitäten und Teilhabe und bezeichnet die Fähigkeit zu zweckgerichteten Handlungen im Kontext des gesamten Lebenshintergrundes. So ist der Erhalt und Ausbau funktio-

ner Kompetenzen im Alter von Bedeutung, weil sie Alltagsbewältigung ermöglichen und weil sie trainierbar sind. Dabei hat Mobilität besonderes Gewicht, weil sie eine Voraussetzung zur unabhängigen Lebensführung, sozialen Kontakten und mit persönlicher Lebensqualität verknüpft ist.

Obwohl Gesundheit und körperliche Aktivität in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert besitzen, bewegt sich die Bevölkerung in Deutschland in allen Altersgruppen, insbesondere aber im höheren Alter zu selten. Technischer Fortschritt und die Motorisierung machen es möglich, dass heute kilometerweite Entfernungen mit einem Minimum an Bewegung zurückgelegt werden. Viele Menschen sind mobiler als je zuvor, dabei jedoch körperlich passiv. So entwickelt sich das Mobilitätsverhalten zu Bewegungsarmut, was zur Abnahme funktionaler Kompetenzen führen kann. Vielfach ist hingegen die Wirksamkeit regelmäßigen körperlichen Trainings belegt, z.B. auf das kardiovaskuläre System, den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Psyche, und zwar auch für Menschen in höherem Lebensalter.

### Gefährliche Gebrechlichkeit (Frailty)

Die Abnahme funktionaler Kapazitäten wie Muskelkraft, Beweglichkeit oder Gehgeschwindigkeit erfolgt meist über einen längeren Zeitraum unbemerkt und stellt die betreffende Person erst ab einem bestimmten Ausmaß vor eine Aufgabe, die „plötzlich“ nicht mehr ausgeführt werden kann. Betrachtet man vor diesem Hintergrund bei den 40- bis 70-Jährigen allein die durchschnittliche jährliche Abnahme der Muskelkraft von zirka 1% pro Jahr, welche sich durch körperliche Inaktivität beschleunigt, sticht die Brisanz des fehlenden fordernden Reizes der körperlichen Aktivität hervor. In der Folge abnehmender Muskelmasse zusammen mit nachlassender Kraft (Sarkopenie) werden gewohnte Tätigkeiten nicht selten allmählich aufgegeben. Dies unterstützt jedoch weiteren Kraftverlust und Funktionsverlust. Auf diese Weise kann eine Art Abwärtsspirale entstehen,



die zusammen mit anderen Risiken in die Entwicklung zunehmender Hilfs- und Pflegebedürftigkeit mündet. Dieser Prozeß sich entwickelnder Gebrechlichkeit oder englisch Frailty wird als die problematischste Form der Alterung in unserer Gesellschaft angesehen.

### Bewegung – jetzt erst recht!

Altersmedizinische Studien wie beispielsweise die Hamburger Langzeitstudie LUCAS des Albertinen-Hauses zeigen, dass funktionelle Verluste mit geeigneten gesundheitsfördernden, präventiven bzw. rehabilitativen Maßnahmen verhindert, rückgängig gemacht oder verzögert werden können. Dabei ist auf die Bedürfnisse älterer Menschen, wie besondere Risiken durch Erkrankungen und unterschiedliche Belastbarkeit zu achten. Die Maßnahmen müssen deshalb immer individuell angepasst und professionell angeleitet sein. Geeignete Bewegungsprogramme, die u.a. dem Abbau von Knochenmasse und Muskelkraft vorbeugen, sind gezielte sensomo-

torische Balance-, Koordinations- und Kraft-Trainings, die alltägliche Bewegungsabläufe (wie Treppensteigen) und Situationen (Aufmerksamkeits- und Reaktionsschulung, z.B. einem Radfahrer ausweichen, wackelige Gehwegplatten etc.) einschließen.

So wurde bereits in einer Studie aus den 1990er Jahren bei 86- bis 96-Jährigen mit mehreren chronischen Erkrankungen und funktionalen Beeinträchtigungen die Beinkraft trainiert. Bereits nach 8 Wochen konnte ein Kraftzuwachs von durchschnittlich über 170% festgestellt werden. Das Krafttraining wirkte positiv auf die Gehgeschwindigkeit und die Gehsicherheit, insbesondere bei jenen Personen mit diesbezüglichen Einschränkungen. Die gute Nachricht ist: Ältere Menschen können von motorischem Training u.U. sogar deutlicher profitieren als jüngere und selbst gesundheitlich stark beeinträchtigte ältere Menschen profitieren in besonderer Weise von körperlichem Training. Um das allgemeine Mortalitätsrisiko zu senken, reichen bereits zwei bis

drei Stunden Walking/zügiges Gehen pro Woche aus. Die gesundheitsfördernden und präventiven Effekte körperlicher Aktivität bleiben unabhängig bestehen von zurückliegenden kardio-vaskulären Ereignissen, Körperfettmasse und Gewichtsveränderungen (z.B. Übergewicht) oder anderen Risikofaktoren (z.B. Gesundheitsverhalten). Körperlich aktive Ältere zeigen zudem eine bessere Alltagskompetenz, sind auch geistig mobiler und haben eine positivere Einstellung zum Alter als gleichaltrige Inaktive – um nur einige Effekte zu nennen.

Eine weitere altersmedizinische Studie des Albertinen-Hauses in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg zeigt, dass insbesondere der „Spaßfaktor“ ausschlaggebend ist für das Aufrechterhalten der körperlichen Aktivität und damit einhergehende Erfolgserlebnisse. So wird durch und in der Bewegung die (wachsende) körperliche Leistungsfähigkeit wahrgenommen, was das Vertrauen in den eigenen Körper und

Kompetenzen steigert und darüber das Selbstvertrauen stärkt. Die Feststellung, dass Ältere (wieder) Dinge tun können, die sie sich nicht mehr zugetraut hätten, bereitet ihnen Freude, macht Spaß und wirkt sich auch auf andere körperliche Aktivitäten motivierend aus. So kann durch das aktive Ausschöpfen der individuellen Potentiale und Reservekapazitäten – angeleitet und überwacht durch Experten mit altersmedizinischer Kompetenz – positiv auf den Alterungsprozess eingewirkt werden. Selbständigkeit und Wohlbefinden älterer Menschen werden gefördert bzw. bleiben bis ins hohe Alter erhalten.

### Wer rastet der rostet!

Festzuhalten ist, dass Verluste funktionaler Kapazitäten meist eher auf Inaktivität als auf genuine Alterseffekte zurückzuführen sind und dass ältere Menschen in ihrer Mobilität und Selbstständigkeit besonders durch zunehmenden Kraftverlust gefährdet sind. Die häufig gemachte Feststellung Älterer: „Gegen Altersschwäche kann man eben nichts machen...“ trifft nicht zu! Der Organismus behält lebenslang die Fähigkeit, auf körperliches Training zu reagieren. Interventionen zur Steigerung körperlicher Fitness und von Mobilität im Alter sind zentrale Elemente der Gesundheits-

förderung mit dem Ziel des Erhalts von Selbstständigkeit. Wie man altert, ist individuell und insbesondere über den Lebensstil – die Art und Weise der Lebensführung – beeinflussbar. Heute gilt zweifellos, dass körperlich aktiven Lebensstilen für die Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden sowie für die Vermeidung von chronischen Erkrankungen große Bedeutung zukommt. Besondere Relevanz hat ein aktiver Lebensstil im Alter hinsichtlich einer Verkürzung der in (chronischer) Krankheit verbrachten Lebenszeit (These der Kompression der Morbidität). Auch wenn Studien belegen, dass im Alter hauptsächlich diejenigen Personen aktiv sind, die es auch schon in jungen Jahren waren, ist eine Umstellung des Bewegungsverhaltens hin zur Aktivität auch im mittleren und höheren Erwachsenenalter möglich und kann zu den genannten positiven gesundheitlichen Effekten führen.

Entscheidend für die genannten Effekte ist: Nur aktuelle, nicht vergangene körperliche Aktivität macht einen Zugewinn an Lebenszeit möglich und schützt vor chronischen Erkrankungen!

Weitere Informationen zu den Forschungsaktivitäten des Albertinen-Hauses geben:

### CLAUDIA ROHN, M.A.



Sportwissenschaften, Sportmedizin und Psychologie, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Albertinen-Haus, Zentrum für Geriatrie und Gerontologie  
claudia.rohn@albertinen.de

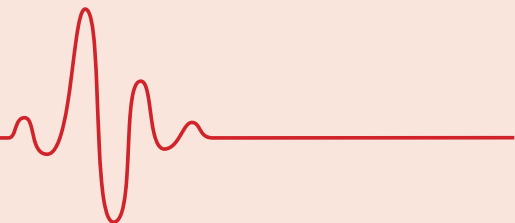
### Dr. rer. nat. ULRIKE DAPP



Forschungskordinatorin Albertinen-Haus, Zentrum für Geriatrie und Gerontologie  
ulrike.dapp@albertinen.de

LUCAS (Longitudinale Urbane Kohorten-Alters-Studie) wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), BMBF Förderkennzeichen: LUCAS I: 01ET0708, LUCAS II: 01ET1002A, LUCAS III / PROLONG HEALTH: 01EL1407  
LASTIMO (Entwicklung und Modifikation habitueller Gang- und Laufmuster über die Lebensspanne) wird gefördert von der Hamburger Behörde für Wissenschaft und Forschung im Rahmen der Landesforschungsförderung

# KISS HAMBURG



Selbsthilfegruppen sind heute ein anerkannter und unverzichtbarer Teil unseres Gesundheits- und Sozialsystems. In Selbsthilfegruppen kommen Menschen als „Experten in eigener Sache“ zusammen um sich bei gesundheitlichen Problemen und in besonderen Lebenssituationen gegenseitig zu stärken.

KISS – Hamburg unterstützt durch die Arbeit der Selbsthilfeberater/innen Menschen, die aus eigener Betroffenheit heraus, mit anderen ebenfalls Betroffenen in den Austausch gehen möchten um sich gegenseitig zu stärken. Die Selbsthilfe-

bewegung hat in Hamburg eine lange Tradition. Mehr als 20 Jahre ist KISS – Hamburg Ansprechpartner\_in für Menschen und Gruppen die sich mit ihren chronischen Erkrankungen, seelischen Problemen, belastenden Lebensthemen auseinander setzen möchten. Denn das Leben mit einer Erkrankung, Behinderung, Einschränkung oder mit belastenden Familiensituationen ist häufig von Herausforderungen geprägt, die „gesunde“ oder andere Menschen, die nicht betroffen sind, kaum nachvollziehen können. Auch der Austausch in Selbsthilfegruppen für Angehörige von Erkrankten

– Beispielsweise: pflegende Angehörige, Angehörige von Menschen mit Suchterkrankungen oder chronischen physischen und psychischen Erkrankungen – kann sehr entlastend sein. Immer wieder fällt bei KISS die Äußerung „Endlich traf ich Menschen, denen es so geht wie mir. Die wissen was bei mir los ist. Menschen, die mich verstehen.“

So kann in der Nachsorge oder Begleitung der Krankheitsbehandlung eine weitere stabilisierende Basis für das Leben mit den Herausforderungen geschaffen werden.

Sehr gerne beraten wir Interessierte über unser Hamburger Selbsthilfe-Telefon: 040 / 39 57 67  
Montag – Donnerstag 10:00 – 18:00 Uhr

Weiter Informationen erhalten Sie unter:

[www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

## Neuer Kooperations- Partner für den Herz InForm CLUB



Herz InForm sucht ständig interessante Kooperationspartner für Aktionen und Veranstaltungen rund um den gesunden und aktiven Alltag! Ab November 2016 heißt Herz InForm in diesem Zusammenhang „STARK-HEIMWERKEN“ als neuen Partner willkommen!

Seien Sie aktiv und kreativ zu gleich! In der Werkstatt in Moorfleet kann einfach mal wieder zusammen gebastelt, gebaut oder auch repariert werden. Das macht nicht nur Spaß – es ist ein besonderes Erlebnis für Alt und Jung! In großen, hel-

len Räumen können Sie bei Kaffee und Keksen in der Vorweihnachtszeit (gemeinsam mit Ihren Kindern oder Enkeln) handwerklich tätig werden und z.B. unter fachkundiger Anleitung eigenes Holzspielzeug herstellen!

Jeden Sonntag von 10.00 bis 16.00 Uhr hat die „Offene Werkstatt“ für sie geöffnet. Und das Beste: Herz InForm Club-Mitglieder zahlen keinen Eintritt!

[www.stark-heimwerken.de](http://www.stark-heimwerken.de)

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Herz InForm  
Arbeitsgemeinschaft  
Herz-Kreislauf Hamburg  
**Heidenkampsweg 99,**  
**20097 Hamburg**  
**Tel. 040/22 80 23 64**

**Redaktion:** Sabrina Bittkau,  
Prof. Dr. Herbert Nägele

**Gestaltung:** Meinhard Weidner,  
Elmenhorst

**Litho und Druck:** print24, Radebeul

**Fotos:** Herz InForm

[www.herzinform.de](http://www.herzinform.de)

**HERZ INFORM CLUB-MITGLIED WERDEN UND SPANNENDE VERANSTALTUNGEN ERLEBEN!**

## NOVEMBER

**MESSE:** Besuchen Sie den Herz InForm-Stand auf der Messe des Hamburger Sportkongresses!  
**Termine:** 05.-06.11.2016, jeweils 10-18 Uhr  
**Ort:** Sportspaß-Center (Nähe Berliner Tor), Westphalensweg 11, 20099 Hamburg-Hohenfelde  
**Kosten:** kostenlos

**WORKSHOP:** GOLF for heart – Ein Schnupper-Golf-Kurs für Einsteiger, speziell für Herzpatienten.

**Termine:** jeden Sonntag, 11 - 15 Uhr  
**Ort:** Golfclub Hamburg Gut Waldhof, Am Waldhof 3, 24629 Kisdorf (Kisdorferwohld)  
**Kosten:** kostenlos für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 10 Euro für Nicht-Mitglieder

**AKTION:** STARK Heimwerken – Schnuppern, ausprobieren und gemeinsam werkeln für Jedermann!

**Termine:** jeden Sonntag, 10 - 16 Uhr  
**Ort:** HeimWerkstatt, Moorfleeter Starße 40, Eingang über Pinkertweg 9, 22113 Hamburg  
**Kosten:** kostenlos für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 3 Euro für Nicht-Mitglieder

**SEMINAR:** „Die Zukunft hat schon begonnen: Neue Behandlungsmöglichkeiten für das Herz“

**Termin:** 08.11.16, 17-19 Uhr  
**Referenten:** Prof. Dr. J. Schofer und Dr. T. Zerm  
**Ort:** Albertinen Krankenhaus, Süntelstr. 11a, 22457 Hamburg  
**Kosten:** kostenlos für Herz InForm CLUB-Mitglieder und Patienten (und Angehörige) des Albertinen Krankenhauses

**WORKSHOP:** Linedance – Schnupperkurs für alle, die Spaß an Musik und Bewegung haben!

**Termin:** 20.11.16, 17.30 - 19 Uhr  
**Ort:** Sporthalle in Moorfleet, Sandwisch 66, 22113 Hamburg  
**Anmeldung:** bei Herz InForm  
**Kosten:** kostenlos für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 10 Euro für Nicht-Mitglieder

**VORTRAG:** Herz-Rhythmus-Störungen – Wissenswertes rund um Ursachen, Symptome und Therapie

**Termin:** 21.11.16, 18.30 Uhr  
**Referent:** Prof. Dr. H. Nägele, Kardiologe  
**Ort:** Heidenkampsweg 99, 20097 Hamburg  
**Kosten:** kostenlos für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 10 Euro für Nicht-Mitglieder

**VORTRAG:** Mobil und beweglich dank Spiraldynamik – Ein Einblick in diese faszinierende Bewegungstherapie mit Fokus auf Brustkorb und Wirbelsäule inkl. nützlicher Tipps für Ihren Alltag.

**Termin:** 23.11.16, 18.30 Uhr  
**Referentin:** J. Berg, Physiotherapeutin  
**Ort:** Heidenkampsweg 99, 20097 Hamburg  
**Kosten:** kostenlos für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 10 Euro für Nicht-Mitglieder

**WORKSHOP:** Nachts wieder durchschlafen können! -Tipps und Übungen von Mann zu Mann

**Termin:** 28.11.2016, 18.30 - 20.30 Uhr  
**Referent:** R. Schiemann, Gesundheitstrainer  
**Ort:** Heidenkampsweg 99, 20097 Hamburg  
**Kosten:** kostenlos für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 10 Euro für Nicht-Mitglieder

## DEZEMBER

**WORKSHOP:** GOLF for heart – Ein Schnupper-Golf-Kurs für Einsteiger, speziell für Herzpatienten.

**Termine:** jeden Sonntag (bis vor Weihnachten), 11 - 15 Uhr  
**Ort:** Golfclub Hamburg Gut Waldhof, Am Waldhof 3, 24629 Kisdorf (Kisdorferwohld)  
**Kosten:** kostenlos für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 3 Euro für Nicht-Mitglieder

**AKTION:** STARK Heimwerken – Schnuppern, ausprobieren und gemeinsam werkeln für Jedermann!

**Termine:** jeden Sonntag (bis vor Weihnachten), 10 - 16 Uhr  
**Ort:** HeimWerkstatt, Moorfleeter Starße 40, Eingang über Pinkertweg 9, 22113 Hamburg  
**Kosten:** kostenlos für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 3 Euro für Nicht-Mitglieder

## GANZJÄHRIG

**TREFFEN:** Defi-Selbsthilfegruppe in Hamburg-Schnelsen

**Termin:** Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18-19.30 Uhr  
**Ort:** Albertinen Krankenhaus, Süntelstr. 11a, 22457 Hamburg  
**Kontakt:** Herr Krumme, Telefon: 04106 3475 oder ruekru@web.de  
**Kosten:** kostenlos für Betroffene

## KONTAKT UND ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen rechtzeitig bei Herz InForm an! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung bei Herz InForm:  
Telefon: 040 22 80 23 64 oder info@herzinform.de

Anmeldung beim Albertinen Krankenhaus:  
Telefon: 040 55 88 65 95



**Bestimmen Sie Ihren Quick-Wert einfach selbst**  
*Damit Sie sicher und unabhängig sind.*

### Ob zu Hause oder unterwegs:

Mit dem CoaguChek XS Gerät messen Sie – ähnlich wie beim Diabetes – Ihre Gerinnungswerte (in Quick oder INR) dort, wo Sie gerade sind. Den Umgang mit dem Gerät und die Dosierung Ihrer Gerinnungsmedikamente\* können Sie leicht erlernen – sprechen Sie einfach Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an.

So schützen Sie sich besser vor Komplikationen wie z. B. einem Schlaganfall und haben Ihren Quick- oder INR-Wert jederzeit im Blick.

### Wir helfen Ihnen bei Fragen

Rufen Sie uns einfach an unter der kostenfreien Telefonnummer **0800 0800855** von Montag bis Freitag, 08:00-18:00 Uhr.

\*nur Gerinnungsmedikamente mit dem Wirkstoff Phenprocoumon.



Roche Diagnostics  
Deutschland GmbH  
Sandhofer Straße 116  
68305 Mannheim  
www.roche.de  
www.coaguChek.de

COAGUCHEK und WEIL ES MEIN LEBEN IST sind Marken von Roche.

© 2013 Roche Diagnostics. Alle Rechte vorbehalten.

## VERLOSUNG

Unter allen Besuchern des Seminars „Spiraldynamik“ verlosen wir vor Ort das Buch „Spiraldynamik - schmerzfrei & beweglich“ im Wert von ca. 25,00 Euro. Vielen Dank an Janina Berg, die das Buch hierfür gestiftet hat.

