



Folge 28

FITNESS UND SPORT IM ALTER TEIL 1

07.01.2021

Martin Hammerl

Moderator

Claus Dobritzhofer

Hausleitung SeneCura Sozialzentrum Krems
Haus Dr. Thorwesten

Rudolf Frint

Fitnesstrainer

<https://krems-haus-dr-thorwesten.sene-cura.at>

Krafttraining (01:10)

Martin Hammerl

Krafttraining für 80-jährige. Das ist etwas was sich wahrscheinlich wenige von uns spontan vorstellen können oder überhaupt geglaubt haben, dass so etwas möglich ist. Aber es ist nicht nur möglich, sondern sogar äußerst sinnvoll unter gewissen Voraussetzungen. Darüber sprechen wir heute in unserer aktuellen Folge von „Mein Weg zur bester Gesundheit“.

Ich bin Martin Hammerl, bei mir heute zu Gast Claus Dobritzhofer, er ist der Leiter hier im Sozialzentrum Krems, Haus Dr. Thorwesten wo wir uns gerade befinden. Grüß Gott Herr Dobritzhofer, schön dass Sie sich die Zeit nehmen.

Claus Dobritzhofer

Herzlich willkommen bei uns.

Martin Hammerl

Und Fitnesstrainer Rudolf Frint, der hier für die Fitness der Bewohner zuständig ist. Schönen guten Tag.

Rudolf Frint

Guten Tag, danke für die Einladung.

Martin Hammerl

Ich sage es jetzt einmal wirklich provokant, so werden Sie mir sicher gleich widersprechen. Man könnte vielleicht der Annahme sein, dass es ab einem gewissen Alter nichts mehr bringt, Krafttraining und Fitnessstraining zu machen. Sie sind hier in Krems offensichtlich anderer Meinung, warum?

Claus Dobritzhofer

Nein, wir haben das in Krems versucht. 2009 haben wir begonnen mit einer Studie, weil uns genau diese Frage wirklich interessiert hat. Und zwar, ob dass, was den jungen Leute etwas bringt, also für die Mitarbeiter, auch bei den alten Leuten funktioniert. Und wir haben viele alte Leute hier bei uns im Haus gehabt und damit eine tolle Grundgesamtheit, wie man das austesten konnte. Und da haben wir wirklich tolle Effekte beweisen können und das war ganz Klasse. Der Rudi hat da noch Studien weitergemacht und sich gewisse Sachen noch angeschaut. Es hat Verbesserungen der



Leistungsfähigkeit gegeben, die Herzen sind schneller geschlagen. Wir haben da so einen Testdurchlauf gemacht, aber dazu kommen wir dann später noch.

Martin Hammerl

Da kommen wir auf alle Fälle noch genauer dazu.

Claus Dobritzhofer

Aber zur Frage selber, es ist eine richtige Lebenseinstellung in Wirklichkeit, ob man Bewegung macht oder nicht. Und Sie werden schauen, dass Leute, die Sport betreiben, viel zielgerichteter und zufriedener sind und das haben wir auch mit Befindlichkeitsstudien feststellen können.

Muskulatur (2:23)

Martin Hammerl

Fangen wir vielleicht einmal so an, was sind denn physiologisch gesehen wirklich die Unterschiede zwischen unter Anführungszeichen „junger Muskulatur“ bei jüngeren Menschen und bei älteren Menschen? Wie verändert sich denn die Muskulatur mit fortschreitendem Alter?

Rudolf Frint

Jeder Muskel wird aufgebaut mit Muskelfasern, Muskelbündeln, Muskelbündelchen und dadurch entsteht ein großer Muskel. Und sowohl der junge Mensch als auch der alte Mensch hat Muskeln. Bei den jüngeren Menschen ist es so, dass sie bis zum 35. Lebensalter noch das Potenzial haben diesen Muskel richtig aufzubauen, richtig zu kräftigen. Ab 35 nimmt der Muskel pro Jahr ein Prozent ab, also die Muskulatur pro Jahr ein Prozent. Jetzt kann man natürlich sagen, dass man nach 30 Jahren 30 Prozent der Muskulatur abgebaut

hat. Die Muskulatur ist zwar abgebaut, aber sie ist nicht verschwunden. Das heißt, man kann natürlich auch im hohen Alter noch immer mit Muskeltraining anfangen. Besser wäre es natürlich, wenn man schon vorher etwas gemacht hat, aber der Unterschied ist jetzt nicht so, dass der junge Mensch mehr Muskeln hat als der alte Mensch. Der Muskel verändert sich nur. Was ich damit mache liegt an jedem persönlich.

Martin Hammerl

Das heißt, da gibt es jetzt keine fixen Voraussetzungen, dass ich sage im Alter bin ich einfach unfitter, sondern es kommt darauf an, wie ich wirklich die Muskulatur benutze?

Rudolf Frint

Genau. Ich vergleiche das immer und ich sage das meinen Kunden auch immer so, dass man die Muskulatur wie ein Sparbuch sehen muss. Je früher ich anfangen, umso länger habe ich etwas davon. Wenn ich aber regelmäßig etwas mache, dann habe ich extrem lange etwas davon. So muss man das sehen.

Altersdurchschnitt (4:06)

Martin Hammerl

Wie alt sind denn die Menschen im Durchschnitt, die Sie hier im Haus in Sachen Fitness betreuen? Damit wir da einmal ein ungefähres Bild haben.

Claus Dobritzhofer

Doch eher hochbetagt, ab 80, also die Aktion heißt 77+. Die Aktion ist nach dem Verein, den wir damals gegründet haben. Aber wir haben es vor zehn Jahren gemacht und jetzt trainieren natürlich auch 87-jährige bei uns. Also das heißt, wir haben transplantierte Herzen in Wirklichkeit ergometriert. Da ist wirklich etwas



passiert und wir haben uns über sehr viel darüber getraut. Wir haben oben auch ein sehr tolles Fitnesscenter. Sie haben sich es oben auch angeschaut, wo man in der Amplitude auf den Geräten genau sieht, wie zum Beispiel die Bewegungsfähigkeit eines Knies oder einer Hand ist. Man sieht, wie viel ich ausdehnen kann, wie ich anspannen kann und ich hab damit auch total viele Möglichkeiten, um das abzustimmen.

Rudolf Frint

Die Leute sind bei uns eher im 80+ Bereich. Das Projekt heißt zwar 77+, aber aus meinen Kundschaften kann ich sagen, dass 80 bzw. 85 schon der Schnitt wäre. Also da reden wir schon von einem sehr hohen Schnitt.

Fit und Beweglich 77+ auch für Anrainer (5:19)

Martin Hammerl

Herr Dobritzhofer, Sie bieten hier im Haus das Programm Fit und Beweglich 77+ an, also wirklich, wo auch das hohe Alter im Namen ist. Ein Programm, dass sich an hochbetagte Menschen richtet. Es steht auch Anrainern aus der Gemeinde offen, wie kommt denn das an hier in Krems?

Claus Dobritzhofer

Wie wir die Häuser 2005 übernommen haben, haben wir sie dann 2006 umgebaut und da hat es unheimliche Emissionen von Lärm und Zuliefergeräten gegeben und da haben wir uns mit einem großen Konzert bedankt. Wir haben einmal ein Gartenkonzert, ein großes Gartenfest gemacht und aus der Zeit heraus hat sich da etwas entwickelt, ein bisschen eine Symbiose, sodass die Nachbarn oft zu uns kommen. Die haben dann auch festgestellt, dass es zum

Beispiel eine gute Küche gibt. Wir sind überhaupt in Krems sehr gut aufgehoben mit der Gemeinde und da gibt es sehr viele ehrenamtliche Projekte. Und wie wir dann die Einrichtung des Fitnesscenters bekommen haben, haben wir uns damals überlegt, dass wir der Bevölkerung vielleicht auch etwas zurückgeben sollten. Nicht nur immer ein Essen oder sowas, sondern dass man einen Gesundheitsbeitrag mit gibt. Und so ist es gekommen, dass wir gesagt haben, dass wir es für jene Gruppe einschränken, die es braucht. Also die in ein normales Fitnesscenter nicht mehr hinein gehen, sich oft gar nicht mehr hineintrauen oder ausgeschlossen wurden oder körperliche Defekte haben, wo man sagt, dass man es sich selbst nicht mehr zutraut. Und die haben wir dann aufgefangen und die sind zu uns gekommen. Es sind natürlich auch Leute gekommen, die geglaubt haben, dass wir ein richtiges Fitnesscenter sind. „Richtig“ unter Anführungszeichen als Konkurrenz und als ein Gewerbe bis wir dann erklärt haben, dass das mehr eine ehrenamtliche Geschichte ist.

Martin Hammerl

Das heißt, da sind dann wirklich die 20-Jährigen vor der Tür gestanden und haben geglaubt, dass sie bei Ihnen trainieren können?

Claus Dobritzhofer

Genau und wir haben dann überlegt, wo wir den Fokus hinrichten und dann haben wir es ab dem 77. Lebensjahr ausprobiert und gedacht, dass da vielleicht zehn Leute kommen werden, aber die erste Aufzugstür ist aufgegangen und der erste Schwall ist hineingekommen und auf einmal war der ganze 6. Stock voll. Wir haben dann auch die Geräte oben präsentiert und da hat es dann noch die Möglichkeit gegeben bei einer Studie mitzu-



machen, wo auch alle Leute dann gesagt haben, dass sie da sofort mitmachen. Das war mit einer sportmedizinischen Betreuung und Begleitung. Das war richtig einzigartig und wir haben uns da selber schon zurücknehmen müssen, weil jeder war so begeistert von den Mitarbeitern und jeder wollte auf einmal Laktat-tests machen.

Rudolf Frint

Es war natürlich auch eine organisatorische Herausforderung, weil es geht nicht so, dass man sagt, jetzt komme ich und jetzt machen wir. Es war dann schon so, dass man das Ganze dann organisatorisch so eingeteilt hat, dass das in Gruppen eingeteilt wurde und wirklich immer jeder zu seinem Zeitpunkt, zu seinem gewissen fixen Zeitpunkt kommt. Es war schon eine Herausforderung und es ist natürlich sehr gut angekommen und es kommt noch immer sehr gut an und was uns aber sehr gut gefallen hat am Anfang, war auch die geringere Berührungsangst mit dem Pflegeheim. Man hat immer gesagt, dass das Pflegeheim jetzt nicht so spannend und so cool ist, aber die Leute haben dann wirklich mit den Leuten auch vom Haus ein bisschen Kontakt gehabt und mit denen gesprochen. Und das war am Anfang schon einmal das Erste, wo ich gesagt habe, dass die Hemmschwelle schon einmal wegfällt. Und das ist schon einmal ein positiver Aspekt gewesen.

Kontrolle Fitnesszustand (9:05)

Martin Hammerl

In dem Punkt wundert mich das auch nicht, dass Sie positive Erfahrungen damit gemacht haben. Herr Dobritzhofer, wir haben uns vorhin bei Ihnen in Krems kurz den Fitnessraum angeschaut. Also wirklich Hut ab. Tollste Geräte, perfekte Ausrüstung, wunderschöner

Ausblick, auch vom Fitnessraum. Wenn Sie da jetzt mit Interessierten hinaufgehen, mit hochbetagten Menschen, die fit werden möchten, was sind denn so die ersten Schritte? Wie stellen Sie fest wie fit die Klientinnen und Klienten wirklich sind? Gibt es da einfache Indikatoren, die sagen so fit sind die Menschen, wenn sie das und das können?

Claus Dobritzhofer

Nein, wir müssen schauen, wie der Gesundheitszustand wirklich ist, damit wir nicht den Gesundheitszustand gefährden. Da ist für uns einmal ganz wichtig, dass es einen Einstiegs-test bei uns gibt. Das ist meistens ein WHO-Test, wo wir die Person ergometrieren. Alle zwei Minuten bekommt er 25 Watt mehr und dann schauen wir, wie lange er trainiert. Wie lange er noch weitertritt. Wir haben sicherheitshalber immer einen Defibrillator daneben stehen. Also wir trainieren sie wirklich aus. Wir schauen uns nebenbei das Herz an und geben auch diese Rückmeldung wieder an den Internisten weiter. Das ist der eine Check, dass man einmal schaut, wie belastbar die Personen sind und dann schauen wir, wie es mit der Stabilität aussieht. Das heißt, wir haben einen S3-Check Balance-Test, also wie sturzgefährdet ist jemand.

Martin Hammerl

So eine Matte, wo man sich raufstellt ist das, oder so ein Holzbrett?

Claus Dobritzhofer

Nein, das ist so ein Holzbrett. Wir werten das dann mit einem Gerät entsprechend aus, wie stabil jemand steht. Das ist in der Kremsregion ganz witzig. Wir sind alle nicht sehr stabil, aber wir können super ausgleichen.



Martin Hammer

Man sieht auch schön die Weinberge von hier muss man dazu sagen.

Claus Dobritzhofer

Vielleicht ist das auch ein Grund dafür. Aber es ist wirklich nicht so wichtig, dass man wirklich einmal gut steht, sondern dass man eine Unsicherheit gut ausgleichen kann. Und da ist es sehr wichtig, dass man die Muskulatur dazu dann hat.

Rudolf Frint

Auch die Reaktionsfähigkeit wird damit getestet und auch die Sensorik, die Motorik. Und natürlich ist das alles mit Muskelkraft verbunden und je besser die Muskulatur ist, desto schneller kann ich reagieren und desto besser ist die Sensorik. Das wird bei uns zusätzlich zu dem Ausdauerstest, also zu dem 25 Watt-Test, getestet. Man muss auch dazu sagen, dass das natürlich nicht bis unendlich geht, sondern es gibt eine maximale Pulsschwelle bzw. -grenze. Wenn die erreicht wird, dann wird der Test abgebrochen.

Claus Dobritzhofer

Genau, wir haben da eine Schwelle eingestellt, aber trotzdem haben wir die oft rausgenommen, damit wir das wirklich auch medizinisch austesten können. Das war schon wirklich interessanter bei gewissen Leuten und wie gesagt, ich habe das transplantierte Herz angesprochen. Es war für uns dann schon toll, dass wir gesagt haben, wie kann die Person da jetzt weiter mittrainieren. Das hat wirklich super funktioniert. Wir haben auch andere Tests, wo man das Gleichgewicht testet und einen Romberg-Test machen wir zum Beispiel, wo man mit verschränkten Beinen versucht zu stehen. Man macht die Augen dabei

zu und wir stoppen wie lange das dauert. Wir haben auch Tests, also Reaktionstests eingeführt, weil es uns selber interessiert hat, wie die Leute auf unser Kraftprogramm reagieren. Das war ganz interessant. Wir haben dann sehr viele Muskeln aufbauen können. Wir haben dann geschaut, wie das eigentlich mit dem Dehnen aussieht.

Rudolf Frint

Die Beweglichkeit ist natürlich ein sehr großer Faktor im Alter. Man weiß, dass wenn der Muskel sich verkürzt im Laufe der Zeit, dann wird man ganz einfach unbeweglich. Und die Beweglichkeit ist ein ganz wichtiger Faktor im Alter, weil Sie werden selber sehen, dass Leute, die immer älter und älter werden, immer mehr gebeugt und gebückt gehen. Das ist nur ein Zeichen von Unbeweglichkeit. Wenn sich die hintere Beinmuskulatur, die Hüftmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur verkürzt, dann verändert sich auch das Gangbild, das Körperbild. Das Becken krümmt sich nach vorne und dadurch wird man auch, ich sage jetzt einmal, buckelig.

Claus Dobritzhofer

Wir haben die Physiotherapeuten bei uns im Haus. Das heißt, die arbeiten interdisziplinär da sehr gut mit und schauen sich noch einmal alles an. Sie machen eine Ganganalyse und schauen wie der geht, ob der hinkt und warum der hinkt. Das Gelenk hat oft gar nichts, es ist nur eine Muskelverkürzung auf der anderen Seite.

Martin Hammerl

Das heißt, es dauert bis man da wirklich einmal feststellt, wo da eigentlich das Problemfeld ist, an dem Sie arbeiten müssen?



Rudolf Frint

Viele kommen schon mit ihren ganzen Berichten, nämlich mit dem Krankenbild und der Medikamentenliste. Es ist Voraussetzung, dass sie das alles mitbringen und aufgrund dessen wird dann natürlich auch weitergearbeitet.

Claus Dobritzhofer

In Wirklichkeit gibt es nur die Freigabe, wenn der Hausarzt das „okay“ dazu gibt. Wir haben zwar unsere Sportärzte, aber trotzdem kennt der Hausarzt die Person länger und kann sagen wer wirklich gut ist und die sind dann mit ins Boot geholt worden. Wir haben auch Zuckerkrankte gehabt, die mitgemacht haben. Und da hat das ganz tolle Effekte gehabt, da sich die vermehrte Bewegung auf den Muskel sehr positiv ausgewirkt hat.

Fitnessgeräte für Senioren (15:12)

Martin Hammerl

Wenn wir uns jetzt für unsere Zuhörerinnen und Zuhörer wirklich einmal vorstellen, wie Kraftaufbautraining, Ausdauertraining bei Senioren aussieht, dann sind das jetzt keine schweren Hanteln, so wie man ein Fitnessstudio vielleicht im Kopf hat, dass die da mit der Langhantel stehen und die hochheben, sondern das ist wahrscheinlich ein bisschen schonender. Was sind denn so Geräte, mit denen Sie arbeiten?

Rudolf Frint

Bei unserem Haus haben wir Geräte, die speziell medizinisch ausgearbeitet sind für Senioren. An und für sich sind es schon solche Krafttrainingsgeräte, wie man sie im normalen Fitnessstudio kennt, aber bei uns sind sie mit breiten Sitzen und mit Rückenlehnen. Und die Kräftigungsgeräte sind so ausgelegt, dass sie

mit einem Gerät zwei Muskelgruppen trainieren können. Man spricht immer von Antagonist und Agonist – Spieler oder Gegenspieler. Das heißt, wenn ich zum Beispiel die Oberschenkelvorderseite trainiere sollte ich auch die Oberschenkelrückseite trainieren. Oder Bizepstraining, Trizepstraining, Brusttraining, Rückentraining. Die Geräte sind bei uns so ausgelegt, dass der Kunde das Gerät selbstständig verändern kann, die Position, die Sitzposition, die Anfangsposition und dadurch kann er zwei Übungen mit einem Gerät ausführen.

Claus Dobritzhofer

Gerade diese ganzen Umlagerungen, wenn zum Beispiel einer einen Querschnitt hat und er Armmuskulaturtraining hat, erspart er sich. Das heißt, diese ganzen schwierigen Umlagerungen, wo man eine zweite Person dazu braucht, werden einmal halbiert.

Rudolf Frint

Und vom Training selber her. Bei unseren Geräten ist es so, dass wir das Gerät mit einem Computer ausgestattet haben. Dort wird eine Chipkarte hineingesteckt. Zuvor werden die Trainingspositionen, das Trainingsgewicht von mir oder in Zusammenarbeit mit den Kunden ausgewählt. Im Alter machen wir zum Beispiel keine Sätze mit unter zehn Wiederholungen, so wie man sie im normalen Fitnessstudio gewohnt ist. Das heißt bei uns wird die Kraftausdauer trainiert. Kraftausdauer heißt ganz einfach 15 bis 20 Wiederholungen, zwei bis drei Sätze. In dem Bereich wird trainiert. Also nicht so eine hohe Intensität, aber dafür mehr Wiederholungen. Ganz einfach, weil die Muskulatur, die Sehnen, die Gelenke von den Senioren einfach nicht mehr so ausgelegt sind, dass ich sie massiv belasten kann. Aber nichtsdestotrotz, auch mit den 15 bis 20 Wiederholungen,



mit zwei bis drei Sätzen, kann ich die Muskulatur trainieren und auch aufbauen.

Claus Dobritzhofer

Und das Interessante ist bei den Geräten, dass die trotzdem Lauf interpolieren können, was die Maximalkraft gewesen wäre. Umso früher das Bankdrücken beginnt und einer sagt: „Wie viel Kilo hast du?“ „Ich habe 120 Kilo.“ „Ich habe 130 Kilo.“ Diese Diskussionen brauchen wir nicht, denn wir können am Schluss dann nachschauen und sagen, was jetzt möglich gewesen wäre, wenn ich jetzt 40 Kilo 20 Mal bewegt hätte oder 20 Kilo 30 Mal bewegt hätte.

Martin Hammerl

Das wird dann wirklich umgerechnet?

Claus Dobritzhofer

Das rechnet das Gerät dann hoch. Und sie haben immer wieder die Auswertung. Jeder hat eine Chipkarte, geht von Gerät zu Gerät, gibt die Chipkarte ab und der Rudi hat dann am Schluss die Möglichkeit, dass genau zu besprechen. Als Beispiel, wenn man einen schlechten Tag hat, dann mache ich genau meine Bewegungen aber nicht so stark ausgeprägt. Oder wenn ich eine Verletzung habe, sehe ich genau, dass der etwas hat. Wir haben sogar bei diesem Stabilitätsbrett gesehen, dass wenn einer eine Operation gehabt hat, dass er dann immer mit der anderen Seite schön ausgeglichen hat. Also man kann das wirklich schön nachweisen und kann sich gut vorstellen, wie sensibel da die Technik ist.

Rudolf Frint

Ja, es ist sehr gut nachvollziehbar, was der Kunde gemacht hat und das ist natürlich ein

sehr guter Input für mich und dadurch kann man das auch immer wieder steigern.

Claus Dobritzhofer

Und auch das Schummeln, dass man sagt ich habe es schon gemacht, was ich zum Beispiel früher immer stark gemacht habe, das geht nicht, weil der sagt dann noch einmal und noch einmal und noch einmal und du bist genau in der Kurve drinnen.

Regelmäßiges Training (19:33)

Martin Hammerl

Gibt es eigentlich eine Faustregel, die vielleicht besagt, wie oft und wie viel ich im höheren Alter trainieren sollte? Wie schaut das da aus? Kann man das überhaupt generell sagen?

Rudolf Frint

Es gibt da schon gewisse Regeln. Meine oberste Regel ist die Regelmäßigkeit. Die Regelmäßigkeit macht es aus. Es ist jetzt nicht getan, wenn ich jetzt 14 Tage, fünf Mal die Woche trainiere und dann aber 14 Tage nichts mache, weil mich die fünf Tage in der Woche so ausbelastet haben. Da ist es besser, wenn man eher weniger in der Woche trainiert, aber dafür regelmäßig. Das ist so wie Zähne putzen, so wie alles im Leben, was man regelmäßig macht, dort wird man Erfolg haben. Im hohen Alter sage ich jetzt zwei bis drei Mal die Woche ist absolut ausreichend. Wir bieten es hier ein bis zwei Mal in der Woche an. Selbst wenn ich sage, einmal die Woche und ich mache das aber regelmäßig, dann wird das was bringen. Ich bin immer wieder bei dieser Regelmäßigkeit.



Unterschiede zwischen jüngeren und älteren Menschen (20:40)

Martin Hammerl

Gibt es da größere Unterschiede, wenn Sie jetzt an die Arbeit mit jüngeren Menschen denken, also in der Arbeit als Fitnesstrainer, wenn Sie jetzt sagen, Sie haben jüngere Klienten, Sie haben ältere Kunden. Was sind da so die Hauptunterschiede? Vielleicht auch von der Motivation her oder wie sind da Ihre Erfahrungswerte?

Rudolf Frint

Die Hauptunterschiede sind ganz einfach, denn der jüngere möchte gut aussehen und der ältere möchte gesund bleiben. Das sind wirklich einmal die Hauptunterschiede. Es ist schon so, dass die jüngeren natürlich auch Leistung erbringen wollen und das ist natürlich ein Schönheitsideal. Das im Alter aber nicht wirklich spruchreif ist. Ältere Personen kommen meistens mit Wehwehchen und sie wollen diese Wehwehchen auskurieren. Sie wollen fit bleiben. Das sind ganz andere Werte. Die Wertigkeit ist ganz anders.

Martin Hammerl

Da geht es nicht darum wie gut der Bizeps definiert ist?

Rudolf Frint

Nein, überhaupt nicht. Es ist eine soziale Komponente. Die Leute treffen sich hier, die sehen sich wieder einmal in der Woche oder zweimal in der Woche. Da sind andere Werte da. Ich würde jetzt den Lockdown kurz ansprechen. Nach dem ersten Lockdown, wie die Leute wieder gekommen sind, haben sie gesagt, dass ihnen das Training so abgegangen ist und es ist so wichtig für sie ist. Also wirklich

dieses einmal, zweimal in der Woche trainieren. Die Wertigkeit steht im Vordergrund.

Claus Dobritzhofer

Wir haben sehr unterschiedliche Leute gehabt, aber es sind viele, die früher Golf oder Tennis gespielt haben. Der eine hat das Golfknie, der andere den Tennisarm. Und zufällig trifft sich diese Sportnation wieder bei uns im 6. Stock, unabhängig dass sie es sich ausgemacht haben. Das kommt davon, weil sie täglich gespielt haben oder jeden zweiten Tag gespielt haben. Auch die Atmosphäre vom Tennisplatz, vom Clubhaus geht ab. Man schaut dann vielleicht ein bisschen zu, aber es hat nicht mehr die Verbindung. Und da kann ich dann oben wieder gerade die Muskeln, die mir sozusagen übrig geblieben sind, jetzt noch stärken, damit ich ein gescheites Gangbild habe. Das kann ich schön trainieren und ich habe trotzdem noch den angenehmen Effekt, den ich vom normalen Sport auch gehabt habe. Und das Tolle ist noch, ich schaue jetzt vis-à-vis, denn wir haben die Anordnung der Fitnessgeräte damals mehrmals überdacht. Der Fitnessberater hat uns damals gesagt, dass sie sich gegenseitig anschauen müssen. Und jetzt stellen Sie sich vor, wenn sich jetzt eine Maturaklasse trifft und wir zwei wären gemeinsam in die Klasse gegangen und der eine macht immer noch weiter, dann werden wir sozusagen gegeneinander kämpfen und das verbindet. Dieser Leistungsgedanke bringt glaub ich auch sehr viel. Und was mir noch sehr gut gefallen hat, was jetzt blöderweise nicht geht, weil du auch vom Lockdown geredet hast Rudi, sind diese Clubfeiern, die auch oben stattgefunden haben. Jeder bringt etwas mit von daheim und diese Selbstständigkeit hat wieder viel stärker stattgefunden. Der Rudi hat erzählt, dass sehr viele Kinder den Papa wieder gebracht haben. Das haben sie vielleicht ein halbes Jahr gemacht, denn ab einem



halben Jahr hat der Papa dann gesagt, dass er eh alleine gehen kann. Die Leute sind mit dem Rad gekommen und früher wurden sie hergefahren oder sind dann teilweise mit dem Auto wieder selber hingefahren. Das heißt, es hat schon viel mehr, wie soll ich sagen, Selbstvertrauen in den Körper gegeben. Wir haben in der Studie immer abgefragt, wer im letzten Jahr gestürzt ist. 98 Prozent sind nicht gestürzt, einer ist gestolpert. Das ist eine riesen Leistung, weil wenn in Wirklichkeit ein 80-Jähriger stürzt, dann fällt er wahrscheinlich genau auf die Seite, die noch fit ist, weil die andere Seite versucht, dass er das noch ausgleicht. Jetzt stürzt er, hat einen Oberschenkelhalsbruch oder Schulter oder sonst irgendetwas und die Gefahr, dass das ein Einstieg ins Pflegeheim ist, ist dann schon sehr groß. Und der zweite Effekt ist, dass sie das Leben in einem Pflegeheim kennen lernen und sich fragen, ob sie das für sich wollen. Und da sagt einer: „Nein das will ich nicht“ und auf der anderen Seite sagt er: „Das ist gar nicht so schlimm, da sind viele.“ Die Grenzen werden verlaufender und Barrieren und Ängste werden abgebaut. Und das war glaube ich der beste Effekt, den wir gehabt haben. Und sehr viele haben dann zum Beispiel ihren Freund mitgenommen, einen Rollstuhlfahrer und haben gesagt: „Schau, das wäre für dich auch etwas.“ Der wäre gar nicht auf die Idee gekommen, aber jetzt kann ich mit meinem Freund wieder gemeinsam trainieren. Tennisspielen können sie nicht mehr gemeinsam, aber trainieren können sie noch gemeinsam. Und man hat dann sehr viele Effekte, die du dann wieder kombinieren kannst.

Lebensqualität (25:45)

Martin Hammerl

Das sind viele schöne positive Beispiele. Das heißt, die Lebensqualität von älteren Menschen, die dann bei Ihnen Sport machen, geht nach oben. Ich glaube, das können wir jetzt so ganz zusammengefasst auch sagen. Was sind denn wirklich die Punkte, wo Sie sagen, dass Sie es da wirklich festmachen, dass die Lebensqualität von älteren Menschen raufgeht, wenn sie Sport machen?

Claus Dobritzhofer

Wir haben auch die Befindlichkeitstudien gemacht. Wir haben immer nach sechs Wochen abgefragt und das über ein ganzes Jahr und da hat man einen ganz guten Trend gesehen. Man fragt: „Wie fühlst du dich heute?“ und dann sagt jeder: „Super“. Der andere sagt: „Mir geht es heute total mies.“ Am Anfang ist immer jeder total begeistert und nach drei Monaten kommt keiner mehr. Bei uns sind sie aber geblieben. Ich habe immer Nein sagen müssen. „Kommt bitte erst einen Monat später, wenn wir wieder einen Platz haben.“ Da war es in Wirklichkeit so, dass wir uns dann angeschaut haben, wie die Tagesbefindlichkeit ausschaut. Und diese lag viel mehr im mittleren Bereich. Die haben gesagt, dass sie sich ganz okay fühlen, aber dieses ich fühle mich super oder ich fühle mich ganz schlecht gibt es nicht. Das heißt, in Wirklichkeit sind die Leute viel selbstreflektierter geworden. „Die Leute“ kann man nicht sagen, aber die Probanden, die bei uns die Meinungen abgegeben haben dazu. Selbstreflektierter und viel selbstständiger. Wir haben auch gesagt: „Was machen Sie nach dem Training?“ Da sagt er: „Ich bin gerne bei den Enkelkindern, mit denen fahre ich zum Heurigen.“ Nach einem Jahr haben wir mehr oder weniger festgestellt, dass sie wieder alleine zum Heurigen mit dieser Gruppe fahren,



dass sie viel selbstständiger sind. Teilweise haben sie auch wieder einen anderen Partner gefunden. Mit den Enkelkindern ist es nett, aber das ist auch mühsam und das muss dann immer ausgleichen. Ich kann mich da ruhig ein bisschen zurücknehmen.

Martin Hammerl

Das heißt, es geht dann wirklich in ganz viele Lebensbereiche rein?

Claus Dobritzhofer

Ja, es war auch bisschen eine Entlastung der Familie. Ich habe wieder meine eigene Krafttankstelle gefunden und wenn ich ein Radfahrer bin und lange Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht habe und der Rudi trainiert mir wieder das Gleichgewicht an oder ich muss nicht immer von einem Randstein zum nächsten fahren, damit ich wieder auf das Rad raufkomme, ist das ein ganz anderes Lebensgefühl, wenn ich das wieder kann. Der dehnt das Knie wieder auf und belastet das Knie wieder. Es gibt auch total viele Untersuchungen, gerade beim Kraftsport, dass die Stämme im höheren Alter eine viel höhere Beweglichkeit in den Knien haben als irgendein anderer Ausdauersportler. Das heißt, die ganzen Läufer haben dann viel weniger Bewegung. Der Rudi hat da mehr Ahnung. Es hat auch etwas mit den Muskelfasern zu tun. Wir haben auch unterschiedliche Studien gemacht mit Männern und Frauen und da sind auch die Muskelfasern anders. Die sind viel geschickter, flinker während die dicken Muskelfasern beim Mann auf das Maximum ausgelegt werden.

Rudolf Frint

Der Unterschied zwischen Männern und Frauen ist, dass die Frauen beweglicher sind und dass die Männer mehr Muskeln haben. Das ist immer so eine Sache. Frauen sind

auch mehr auf Yoga reflektiert, was wir natürlich bei uns auch anbieten. Wenn man einmal in der Woche Wirbelsäulenyoga, Pilatesstraining oben im 6. Stock macht, wird das auch sehr gut angenommen. Aber wie der Herr Dobritzhofer sagt, das ist einfach so, dass die Männer mehr auf Krafttraining aus sind. Das ist aber bei den jungen Leuten genauso. Die Männer sind mehr auf Kraft, die Damen sind mehr auf Beweglichkeit. Und so bildet sich das natürlich in die Muskulatur weiter. Aber was ich gesagt habe, wegen der Lebensqualität von den älteren Leuten – umso selbstbewusster und selbstständiger wieder die Leute durch das Training werden, umso entlasteter sind auch die Angehörigen. Das hat einen positiven Effekt. Das wirkt sich natürlich in der ganzen Familie dann aus.

Martin Hammerl

Klar, je selbstständiger der Opa, die Oma ist.

Rudolf Frint

Desto weniger Pflege braucht er von den Angehörigen und die sind natürlich dann auch entlastet.

Claus Dobritzhofer

Es steht nicht nur Externen zur Verfügung, sondern vorrangig auch den Leuten im Pflegeheim. Das heißt, die ganze Selbstständigkeit, die Hilfe zur Selbsthilfe ist eigentlich nur dadurch möglich, dass ich den Bewohner stärken. Das heißt, wenn er gepflegt wird und drei Mann heben jemanden hoch oder ich brauche eine Hebeeinrichtung oder der Bewohner kann mithelfen, ist das eine ganz andere Selbstständigkeit. Das ist eine ganz andere Wertigkeit und eine ganz andere Form, wie ich Pflege wahrnehme.



Fortsetzung (30:27)

Martin Hammerl

Weiter geht es mit dem zweiten Teil unserer Folge zum Thema „Fit im Alter 77+“. Nächste Woche sprechen wir unter anderem darüber, wie das Haus Dr. Thorwesten zu seiner Vorreiterrolle in Sachen Fitness im Alter gekommen ist und warum die Fitness auch in Sachen Sturzprophylaxe eine große Rolle spielt. Bis dahin bleiben Sie gesund!