



Körperliches Training und soziale Unterstützung verringern Gebrechlichkeit und Mangelernährung

(Wien, 17-08-2016) Ein von der MedUni Wien realisiertes Trainingsprogramm zur Reaktivierung älterer und gebrechlicher Menschen konnte bemerkenswerte Erfolge erzielen. So zeigte sich, dass körperliches Training und die Thematisierung ernährungsrelevanter Aspekte mit Hilfe von ehrenamtlichen Laien daheim positive Effekte auf den körperlichen Zustand haben. Von besonderer Bedeutung ist vor allem der „soziale Aspekt“.

In Österreich sind laut Studien elf Prozent der über 65-Jährigen gebrechlich („frail“) und 41 Prozent sind von einer Vorstufe betroffen. „Frailty“ ist ein geriatrisches Syndrom, das aus einer Kombination aus Sarkopenie (geringe Muskelmasse und/oder Muskelkraft), Malnutrition (Unter, Über- oder Fehlernährung) und chronischer Entzündung besteht und mit enormen Gesundheitsproblemen für die betroffenen Personen verbunden ist. Präventionsprogramme, die aus einer Kombination aus sozialer Unterstützung, Ernährungs- und Bewegungsintervention bestehen, können Mangelernährung und Frailty verhindern und Isolation und Einsamkeit lindern, vor allem bei denjenigen, die alleine leben und die Wohnung kaum verlassen.

Ehrenamtliche Laien „aktivieren“ gebrechliche Menschen

Die MedUni Wien (Institut für Sozialmedizin) initiierte gemeinsam mit dem Wiener Hilfswerk und der Sportunion Österreich das Projekt „Gesund fürs Leben“. Das Projekt wurde vom Wiener Wissenschafts- und Technologiefonds gefördert. Ehrenamtliche Freiwillige (so genannte „Buddies“) besuchten über einen Zeitraum von zwölf Wochen gebrechliche mangelernährte Personen (Durchschnittsalter 83 Jahre) zweimal wöchentlich in ihren Wohnungen. Die geschulten Laien trainierten gemeinsam mit den gebrechlichen Personen (Krafttraining mit einem Theraband) und thematisierten Ernährungsaspekte. Eine aktive Kontrollgruppe erhielt ebenfalls Besuche, es wurden aber keine Ernährungs- und Bewegungsinterventionen durchgeführt.

Nach zwölf Wochen zeigte sich eine deutliche Verbesserung im Frailty-Status und beim Mangelernährungsrisiko. Die Prävalenz eines mangelhaften Ernährungsstatus verringerte sich in der Trainings- und Ernährungsgruppe um 25 Prozent, die der Frailty um 17 Prozent. Bemerkenswert war, dass die Kontrollgruppe, die nur soziale Unterstützung erhalten hatte, auch Verbesserungen aufwies (23 Prozent weniger mangelhafter Ernährungsstatus bzw. 16 Prozent weniger Frailty).



Reges Sozialleben wichtig für körperliches Wohlbefinden im Alter

„Die Ergebnisse zeigen, dass gesunde Ernährung und körperliche Aktivität vor allem im Alter eine besondere Bedeutung zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens und der Aufrechterhaltung der Selbständigkeit haben“, erklärt Erstautorin Eva Luger vom Institut für Sozialmedizin der MedUni Wien, „wesentliche Voraussetzung für gesunde Ernährung und körperliche Aktivität ist aber gerade bei älteren Menschen die soziale Unterstützung“.

„Ein reges Sozialleben und soziale Kontakte sind wichtige Faktoren, um so lange wie möglich selbständig zu bleiben“, unterstreicht Studienleiter Thomas E. Dorner vom Institut für Sozialmedizin. „es zeigte sich auch, dass geschulte Laien ähnlich gute Erfolge bei so einem Programm erzielen wie jene, die von Gesundheitsfachkräften durchgeführt werden.“

Da viele von Gebrechlichkeit betroffene Menschen alleine leben und kaum ihre Wohnung verlassen, sind Ernährungs- und Bewegungsprogramme, die auf soziale Unterstützung setzen, ein gutes Mittel zur Vorbeugung und Reduktion von Gebrechlichkeit.

Service: JAMDA

Effects of a Home-Based and Volunteer-Administered Physical Training, Nutritional, and Social Support Program on Malnutrition and Frailty in Older Persons: A Randomized Controlled Trial.

Eva Luger, Thomas Ernst Dorner, Sandra Haider, Ali Kapan, Christian Lackinger, Karin Schindler – JAMDA 17 (2016) 671.e9–671.e16 <http://www.jamda.com/article/S1525-8610%2816%2930112-8/abstract>

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit 5.500 MitarbeiterInnen, 27



Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizinteoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.