



Körperliches Training, soziale Unterstützung und der Erhalt von Selbständigkeit verringern Gebrechlichkeit und Mangelernährung **Utl.: Neuer Ratgeber „Gesundheit im Alter“ in Kooperation von MedUni Wien und MANZ-Verlag erschienen**

(Wien, 10-07-2017) Ein von der MedUni Wien realisiertes Trainingsprogramm zur Reaktivierung älterer und gebrechlicher Menschen konnte bemerkenswerte Erfolge erzielen und wurde mehrfach ausgezeichnet. Dabei zeigt sich, dass körperliches Training und die Thematisierung ernährungsrelevanter Aspekte positive Effekte auf den körperlichen Zustand haben. Von besonderer Bedeutung ist der „soziale Aspekt“. Zu diesem Themenbereich – und um das Leben auch im Alter bei guter Gesundheit aktiv genießen zu können – ist nun ein neuer Ratgeber in Kooperation von MedUni Wien und MANZ-Verlag erschienen: „Gesundheit im Alter“ von Sozialmediziner Thomas Dörner und Ernährungswissenschaftlerin Karin Schindler von der MedUni Wien.

In Österreich sind rund elf Prozent der über 65-Jährigen gebrechlich („frail“). 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.

Genau damit beschäftigt sich der neu erschienene Ratgeber „Gesundheit im Alter“: Die beiden AutorInnen von der Medizinischen Universität Wien erklären auf wissenschaftlicher Basis, aber leicht lesbar und verständlich, die Zusammenhänge von Alterungsprozess, Lebensstil und körperlicher Aktivität und geben viele nützliche Tipps, inklusive umfangreichem Rezeptteil und exakt beschriebenen Trainingsübungen für zuhause. Fazit: Gegen Gebrechlichkeit lässt sich präventiv vieles unternehmen!

Erfolgreiches Programm

Das Buch basiert auf dem Projekt „Gesund fürs Leben“, das die MedUni Wien gemeinsam mit dem Wiener Hilfswerk und der Sportunion Österreich initiiert hat und vom Wiener Wissenschafts- und Technologiefonds gefördert wird: 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 besprechen 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).

Gebrechlichkeit vorbeugen

„Mit unserem Buch wollen wir dazu beitragen, dass Gebrechlichkeit und Mangelernährung erst gar nicht aufkommen“, sagt Thomas Dorner. „Gesunde Ernährung und körperliche Aktivität haben vor allem im Alter eine besondere Bedeutung zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens und zur Aufrechterhaltung der Selbständigkeit. Damit das wirklich gelingt, ist insbesondere eine starke soziale Unterstützung durch Familie oder Freunde und ein reges Sozialleben wichtig.“

„Gesundheit im Alter, Selbständigkeit erhalten, Gebrechlichkeit vorbeugen.“ Thomas E. Dorner / Karin Schindler, MANZ Verlag in Kooperation mit der MedUni Wien.

ISBN 978-3-214-08467-7. 2017, 200 Seiten, EUR 21,90.

Link zur Online-Bestellung: goo.gl/HqX7H2 und www.manz.at/gesundheit-wissen.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160-11501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160-11505
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 rund 8.000 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.