



## **Positive Gesundheitseffekte durch Bewegung bis ins höhere Alter Utl.: Wer sich regelmäßig bewegt, bewältigt den persönlichen Alltag besser und länger – Europäische Public Health-Woche bis 17. Mai**

(Wien, 13-05-2019) Wer sich bis ins höhere Alter regelmäßig bewegt, bewältigt seinen persönlichen Alltag besser und länger, bleibt selbständiger, ist damit nicht auf fremde Hilfe angewiesen und spart sich selbst und der Gesellschaft Kosten für Pflege und Betreuung – das sind die zentralen Ergebnisse einer aktuellen Studie an der MedUni Wien unter Leitung von Thomas Dorner und Richard Crevenna mit 3.308 ProbandInnen in Österreich mit einem Alter von 65 Jahren und mehr.

Die Studie wurde nun in der Wiener klinischen Wochenschrift publiziert und anlässlich der europäischen Public-Health-Woche, die ab sofort bis 17. Mai läuft und in der auch die österreichische Gesellschaft für Public Health (ÖGPH), deren Präsident Thomas Dorner ist, stark involviert ist, präsentiert.

### **Längere Selbständigkeit, höherer Selbstwert**

Die Aktivitäten des täglichen Lebens werden generell in ADLs (engl.: Activities of Daily Living) und IADLs (engl.: Instrumental Activities of Daily Living) eingeteilt. Die ADLs umfassen wiederkehrende Basis-Tätigkeiten wie das Aufstehen, sich waschen und anziehen, essen und trinken oder die Toilette selbständig aufsuchen, die IADLs sind Tätigkeiten wie telefonieren, einkaufen, kochen, den Haushalt machen und führen, Medikamente ordnungsgemäß einnehmen oder Geldgeschäfte abwickeln.

Das Ergebnis der nun veröffentlichten Studie unter den Über-65-Jährigen zeigt: Wer sich mehr und regelmäßig bewegt, kann diese Aufgaben leichter und länger selbstständig bewältigen. Dorner fasst vereinfacht zusammen: „Wer die empfohlenen Bewegungseinheiten pro Woche absolviert, hat eine dreimal so hohe Wahrscheinlichkeit mit den ADLs zurecht zu kommen und eine doppelt so hohe mit den IADLs umgehen zu können.“ Die Empfehlungen sind: Pro Woche zweimal muskelkräftigende Einheiten wie Kniebeugen mit einem Sessel – das ist die klassische Übung für ältere Personen – oder Kraftübungen mit einem Theraband oder im Fitness-Center sowie 150 Minuten pro Woche moderate Ausdaueraktivitäten, wie zügiges Gehen. Was moderat bedeutet? „So schnell zu gehen, dass man noch problemlos reden, aber nicht mehr singen kann“, sagt Dorner, der auch den Umfang der Kraftübungen präzisiert: „Empfohlen sind etwa 10 Übungen für die jeweils großen Muskelgruppen im Körper, jede Übung zu Beginn einmal, und eine Steigerung auf zwei- bis dreimal, und jede Übung so intensiv, dass etwa 12-15 Wiederholungen möglich sind, und nach der 15. Wiederholung sollte keine weitere Wiederholung mehr möglich sein.“



Fakt ist aber, dass von den rund 3.300 ProbandInnen in Österreich nur rund ein Drittel das empfohlene Krafttraining absolviert und nur rund die Hälfte der Über-65-Jährigen die nötige Ausdauerbewegung macht – und diese Zahlen lassen sich laut Einschätzung der ExpertInnen auch auf Europa umlegen. Dabei sind die positiven Effekte offensichtlich: „Wer sich bewegt und regelmäßig kräftigt, bleibt selbständiger, verfügt über einen höheren Selbstwert und ist dadurch weniger pflegebedürftig, das ist für den einzelnen Menschen, aber auch für die Gesellschaft ein Gewinn, weil er nicht von jemand anderem abhängig wird. „In eine Abhängigkeit zu geraten, löst eine Kettenreaktion an negativen Konsequenzen aus – bis hin zur Isolierung“, betont der Public-Health-Experte der MedUni Wien.

Und Richard Crevenna, Leiter der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin der MedUni Wien, ergänzt: „Was mich immer wieder überrascht, ist, dass – trotz der erwiesenen Benefits von Bewegung – nach wie vor viel zu viele Menschen viel zu wenig körperlich aktiv sind. Dabei sollte man sich von jung bis alt mehr bewegen, um länger gesund, unabhängig und selbstbestimmt leben zu können. Hier bleibt nur eines: Weiterhin an einer breiten Awareness arbeiten!“

### **Exzellente bei Public Health**

Die MedUni Wien mit ihrem Zentrum für Public Health gilt auf diesem Gebiet mit vielen namhaften Publikationen als europaweit führend, Thomas Dorner wurde im Rahmen des Schwerpunktthemas in der Wiener klinischen Wochenschrift auch dazu eingeladen, das Editorial mit dem Titel „Gesundheitliche Auswirkungen von körperlichem Training bei älteren Menschen“ (“Implementation of patient-centred physical training for elderly people accessing routine health care”) zu schreiben. Bereits 2017 ist von Dorner in Kooperation mit der Ernährungsexpertin der MedUni Wien, Karin Schindler, und in Zusammenarbeit von MANZ-Verlag und MedUni Wien zum selben Thema das Sachbuch „Gesundheit im Alter – Selbständigkeit erhalten, Gebrechlichkeit vorbeugen“ erschienen (192 Seiten, ISBN: 978-3-214-08467-7).

### **Service:**

Association between fulfilling the recommendations for health enhancing physical activity with (instrumental) activities of daily living in elderly Austrians. Wiener klinische Wochenschrift: [LINK](#).

Die österreichische Gesellschaft für Public Health, deren Präsident Thomas Dorner derzeit ist, veröffentlicht im Rahmen der Europäischen Public Health-Woche laufend News aus diesem



Bereich – zu finden auf: <https://oeph.at>. Am 22. und 23. Mai 2019 findet außerdem die 22. wissenschaftliche ÖPGH-Jahrestagung statt. Website der European Public Health Week: [www.eupha.org](http://www.eupha.org).

### Rückfragen bitte an:

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

Mag. Thorsten Medwedeff  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11505  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://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, 26 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizinteoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.