

Bewegung unterstützt beim gesunden, aktiven Älterwerden

«Gruuven» für Muskelmasse und Mobilität im Alter

Um möglichst lang aktiv und selbstständig zu bleiben, müssen besonders ältere Menschen ihre Muskeln und ihre Beweglichkeit regelmässig trainieren. «Gruuve», ein sanftes Bewegungsprogramm zu klassischer Musik, motiviert auch weniger bewegliche und instabile Senioren.

Von Michèle Mattle*

Alle wollen möglichst lange aktiv und selbstständig bleiben. Mit dem demografischen Wandel kommen aber neue Herausforderungen auf uns zu – nicht nur in Bezug auf die Gesundheitspolitik, sondern auch in der Forschung. Die moderne Altersforschung und die Altersmedizin sind aber noch ziemlich junge Disziplinen: Gerade erst hat die Klinik für Geriatrie des Universitätsspitals Zürich den 5. Geburtstag gefeiert. Typische Fragen in der Altersforschung sind:

- Wie kann eine möglichst lange gesunde Lebensspanne erreicht werden?
- Welchen Einfluss haben Bewegung und Ernährung auch in hohem Alter auf die körperliche und kognitive Fitness?
- Wie kann die Lebensqualität von älteren Menschen über eine bessere Gesundheit und Mobilität verbessert werden?
- Warum altern die einen Menschen schneller als die anderen – und wie kann vorzeitige Gebrechlichkeit verhindert werden?

Ziel: Verzögerung des Alterungsprozesses und Verlängerung der gesunden Lebenserwartung.

* **Michèle Mattle** ist Projektmanagerin «Move for your Mind» am Zentrum Alter und Mobilität des Universitätsspitals Zürich und Doktorandin der Klinischen Wissenschaften UZH

Wir Forschende am Zentrum Alter und Mobilität (ZAM) setzen uns mit viel Engagement täglich mit diesen spannenden Fragen auseinander. Mit der Hilfe von zahlreichen interessierten Frauen und Männern aus der Bevölkerung führen wir klinische Studien durch. Alle unsere Studienteilnehmenden kommen aus Interesse selbstständig zu uns ans Studienzentrum und stellen der Forschung nicht nur ihre Daten, sondern vor allem auch viel Zeit zur Verfügung. Schritt für Schritt sind wir so systematisch den Mechanismen, die hinter dem erfolgreichen Älterwerden stehen, auf der Spur.

Muskelmasse testen und Sturzrisiko prüfen

Dazu messen wir zum Beispiel die Muskelmasse und Muskelkraft, führen Mobilitäts- und Gedächtnistests durch und erheben

Gang- und Sturzrisiko-Analysen. Ausserdem untersuchen wir den Lebensstil unserer Teilnehmenden mit Fragen zur Ernährung und Bewegung sowie der Lebensqualität. Je nach Studie werden auch Knochendichtemessungen, eine Bildgebung des Gehirns oder ein Hörtest durchgeführt.

Die Forschung am ZAM hat zum Ziel, gut verträgliche und wirksame Therapien zur Verzögerung des Alterungsprozesses und zur Verlängerung der gesunden Lebenserwartung zu finden und zu testen. Dabei wird nach einem neuen Forschungsmodell gearbeitet: Anstatt sich traditionell nur auf ein bestimmtes Organsystem zu konzentrieren, steht bei uns der Mensch als Ganzes im Fokus. Aktuell sind zwei Studien für interessierte Studienteilnehmende noch offen: die «Move for your Mind»-Studie und die «Strong»-Studie. Für eine Teilnahme an den einzelnen Studien sind jeweils Einschlusskriterien definiert. Interessierte Frauen und Männer über 70 Jahre können sich auch jetzt, während der Corona-Zeit, anmelden (Telefon 044 417 10 76 oder Mail zam@zuerich.ch). In

allen unseren Studien spielen Bewegung und gezieltes Training eine zentrale Rolle. Dass Bewegung gesund und fit hält, ist nichts Neues. Generell gibt es aber noch viel zu wenige Forschungsprojekte, die sich mit der Gesundheit von Menschen im Alter 70+ befassen.

Deshalb initiierte Heike Bischoff-Ferrari die grösste Europäische Studie über gesundes Altwerden, die «Do-Health»-Studie. In sieben Studienzentren in fünf europäischen Ländern wurden insgesamt 2157

Frauen und Männer über 70 Jahre während dreier Jahre untersucht, und zwar unter Berücksichtigung von drei unterschiedlichen Interventionen: Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Bewegung. Für die Bewegungsintervention

Jeder Gruuve legt den Fokus auf einen bestimmten Schwerpunkt wie Handkraft oder Wirbelsäule.

wurde ein einfaches Krafttrainingsprogramm entwickelt, das die Teilnehmenden selbständig zu Hause durchführten. Für dieses Krafttrainingsprogramm benötigt man ausser einem elastischen Trainingsband keine weiteren Hilfsmittel, und die Übungen sind auch für «Sportmuffel» sicher und verständlich.

Öffentliche Anlässe mit Bewegung

Das ZAM führt jedes Jahr für alle interessierten Menschen einen öffentlichen Anlass durch. Namhafte Expertinnen und Experten der Altersmedizin berichten jeweils über aktuelle

Bewegen mit «Do-Health Gruuve»

Das Programm wurde von der Bewegungswissenschaftlerin Michèle Mattle in Zusammenarbeit mit Prof. Heike Bischoff-Ferrari am Zentrum Alter und Mobilität (ZAM) entwickelt. Michèle Mattle forscht im Rahmen ihrer Doktorarbeit über den Effekt von tanz-ähnlichen Aktivitäten auf das Sturzrisiko von älteren Menschen. Ihr fundiertes Wissen über die Zusammenhänge von koordinativen Bewegungen kann sie nun mit «Do-Health Gruuve» auch in die Praxis umsetzen.

Wöchentlich neue Gruuve-Videos

Es werden laufend neue Gruuves produziert – und jede Woche werden neue Gruuves auf die Website aufgeschaltet. Alle bisherigen Videos sind jederzeit auf dem zugehörigen YouTube Kanal verfügbar. Man kann also den Kanal abonnieren und sich auch seine Lieblings-Gruuves in einer Playlist zusammenstellen und sie so oft turnen wie man möchte. Alle Gruuves werden von Michèle Mattle auf ihrem Balkon zu Hause aufgenommen und sind auf Musik von Antonio Vivaldi choreographiert. Die Concerti werden vom Barockorchester «Il Pomo d’Oro» gespielt. Dank der Vermittlung von Schirmherrin Donna Leon stellte das Plattenlabel Naïve dem Projekt diese Aufnahmen zur Verfügung.

Gruuve-Seite des USZ: <https://usz-microsite.ch/gruuve>



Michèle Mattle auf ihrem Balkon: Ihre Trainingsvideos kann man auf Youtube anschauen und nachturnen. Foto: ZAM

Forschungsergebnisse und verraten den einen oder anderen persönlichen Geheimitipp für einen gesunden Lebensstil.

Ein wichtiger Pfeiler der Veranstaltung ist das gemeinsame Bewegen zu klassischer Musik geworden: Innerhalb von wenigen Minuten kommt nach dem vielen Sitzen der Kreislauf wieder in Schwung, und Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit werden gezielt gefördert. Die Bewegungen sind harmonisch auf die Musik abgestimmt und erfolgen im Fluss der natürlichen Atmung. Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch – es soll sich nur für jeden individuell gut anfühlen.

Als die Corona-Pandemie ausbrach, sprossen unzählige Bewegungsprogramme aus dem Boden. Allerdings waren die meisten Angebote auf YouTube oder im TV eher für jüngere und fittere Menschen konzipiert. Für ältere oder in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkte Menschen waren kaum sichere und motivierende Angebote vorhanden. Die Stunde des «Do-Health Gruuve» war gekommen! Dabei handelt es sich um ein musikalisch unterstütztes Bewegungsprogramm für ältere Menschen, ein Programm, das die Rumpfmuskulatur stärkt, das Durchatmen unterstützt sowie die Koordination und Kraft im Bereich Arme und Beine trainiert. Gruuve steht für «Grown-up universal exercise» – universelles Trainingsprogramm für

>>



Übungen zur Kräftigung der Handmuskeln: Mit «Do-Health-Gruuven» kann man gezielt trainieren.

erwachsene Menschen. Jeder Gruuve legt den Fokus auf einen bestimmten Schwerpunkt, der zu Beginn des Gruuves eingeblendet wird. So kann man beispielsweise gezielt Wirbelsäulendrehungen ausüben oder die Handkraft trainieren.

Alle können gruuvten – die kurzen Einheiten eignen sich aber besonders für ältere Menschen oder jene, die nicht die Kraft oder nicht genügend Vertrauen in ihr Gleichgewicht haben für

ein konventionelles Übungsprogramm. Somit sprechen die Übungen auch Menschen an, die zum Beispiel in Alters- oder Pflegezentren wohnen. Die Übungen benötigen zudem kaum Platz und als einziges Hilfsmittel einen stabilen Stuhl. Gruuven kann man alleine in Ruhe für sich selber oder in einer kleinen Gruppe – und zu jeder Tages- oder Nachtzeit. Die Gruuve-Gemeinschaft ist schnell gewachsen. Viele der heutigen Über-70er bewegen sich mit Leichtigkeit durchs Internet und sind auch auf Social Media gut vernetzt.

«Wer rastet rostet – drum gruuvet Sie mit, dann roschtet Sie nit!» So lautet beispielsweise die «Gruuve-Botschaft» des Geriatrieprofessors Hannes B. Stähelin. Weitere persönliche und motivierende Gruuve-Botschaften von Persönlichkeiten aus der Klinik und der Politik sowie auch von Schirmherrin und Krimiautorin Donna Leon können auf der Gruuve-Website eingesehen werden (siehe Kasten).

Auch jüngere Menschen können sich die Gruuve-Tipps zu Herzen nehmen: Während der Corona-Pandemie entfällt für viele der tägliche Arbeitsweg zu Fuss, das Sporttraining oder das Tanzen in der Gruppe, und oft bleibt nicht viel Alltagsbewegung übrig – da ist das Gruuven eine sehr willkommene Abwechslung: Gruuve hilft nicht nur Menschen im Alter 65+, in Bewegung zu bleiben, sondern hält auch junge berufstätige Menschen nach langen Bürotagen fit. ●