

Intensives Training nützt auch Seniorinnen

r -- Kemmler W, von Stengel S, Engelke K et al. Exercise effects on bone mineral density, falls, coronary risk factors, and health care costs in older women: the randomized controlled senior fitness and prevention (SEFIP) study. Arch Intern Med 2010 (25

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Andreas E. Stuck

Studienziele

Gerade bei Älteren spielt die körperliche Aktivität eine wichtige Rolle bei der Beeinflussung von Risikofaktoren, sowie der Prävention und Behandlung von Krankheiten. Dass spezifische Trainingsprogramme einzelne Risikofaktoren wie beispielsweise Blutdruck oder Insulin-Resistenz positiv beeinflussen können, ist bekannt. Mit einem Programm, das intensive Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen kombinierte, wurde in der vorliegenden Arbeit versucht, gleichzeitig auf mehrere Risikofaktoren einen positiven Einfluss zu nehmen.

Methoden

Weibliche Versicherte einer Betriebs-Krankenkasse, welche älter als 65 Jahre waren und selbständig lebten, wurden zur Teilnahme an der Studie eingeladen. Die teilnehmenden Seniorinnen durften weder an einer Krankheit leiden noch Medikamente einnehmen, welche das Sturz- oder Osteoporoserisiko beeinflussen. 246 Frauen wurden nach dem Zufall aufgeteilt in eine Gruppe mit intensivem Trainingsprogramm (Trainingsgruppe) und in eine Kontrollgruppe mit Fokus auf Erholung und leichter körperlicher Aktivität. Die Programme dauerten 18 Monate. Primäre Endpunkte waren die Knochendichte an der Lendenwirbelsäule und am proximalen Femur, die Anzahl Stürze, das gemäss dem Framingham- Score berechnete 10-Jahresrisiko für eine koronare Herzkrankheit sowie die direkten Gesundheitskosten während der Studiendauer.

Ergebnisse

227 Seniorinnen beendeten die Studie. Die Knochendichte an der Lendenwirbelsäule und am proximalen Femur nahm bei der Trainingsgruppe signifikant zu, sowohl im Vergleich zur Kontrollgruppe wie auch zu den Vorbefunden. Auch Stürze war in der Trainingsgruppe deutlich seltener (relatives Risiko RR 0,54; 95% CI 0,35-0,84), das Risiko eines Sturzes mit Verletzung betrug sogar nur ein Drittel im Vergleich zur Kontrollgruppe. Das 10-Jahres Risiko für eine koronare Herzkrankheit verringerte sich in beiden Gruppen, die Differenz zwischen den Gruppen war jedoch nicht signifikant, der Unterschied der direkten Gesundheitskosten zwischen den Gruppen ebenfalls nicht.

Schlussfolgerungen

Verglichen mit einem unspezifischen Wellness-Programm verbesserte ein intensives Trainingsprogramm die Knochendichte und verminderte das Sturzrisiko, reduzierte jedoch nicht das kardiovaskuläre Risiko und hatte keinen signifikanten Einfluss auf die direkten Gesundheitskosten.

Zusammengefasst von Franz Marti

Nicht-pharmakologische präventive und therapeutische Massnahmen spielen eine wichtige Rolle in der Altersmedizin. Wie bei Medikamenten müssen jedoch auch hier die genauen Dosierungsvorschriften, die Therapiedauer, die Wirkung und die Nebenwirkungen bekannt sein. Die vorliegende Studie aus Nürnberg zeigt, dass körperliches Training bei älteren Frauen wirkt, wenn eine hohe Dosis (viel Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtstraining enthaltend) über 18 Monate «verabreicht» wird. Bemerkenswert: dieses strenge Programm war für die älteren Frauen gut verträglich. Die grosse Herausforderung für die Praxis wird die Compliance sein.

Andreas Stuck