

Wien 04.07.2016

Active Ageing: Kraft- und Ausdauersport steigert Gehirnfunktion und Immunsystem, beugt Tumor- und Krebsbildung vor und stoppt krankhaften Muskelabbau im Alter

Studien der Österreichischen Sportuniversität beweisen: Bewegung ist essentiell bis ins hohe Alter. Die „Vienna-Active Ageing-Study“ belegt den Zusammenhang zwischen Bewegung und der Stärkung des Immunsystems, bis hin zur Krebsprävention. Beim ECSS von 6. – 9. Juli diskutieren 2.700 Sportwissenschaftler aus aller Welt die neuesten Erkenntnisse aus Sportmedizin, Biomechanik und Leistungsdiagnostik im Austria Center Vienna.

- Weltweit mindestens **5-15 %** der über 60-Jährigen von **krankhaftem altersbedingtem Muskelschwund** betroffen
- Österreichische **Studie bestätigt**: mehr Lebensqualität im Alter durch **Krafttraining – Zuwächse der Muskelfunktion** bis zu 30 % sind in jedem Alter möglich
- Aufbau der **Skelettmuskulatur** stärkt **Gehirnfunktion** und **Immunsystem** und **beugt Krebsrisiko** vor
- Persönliche **Gesundheitsförderung** durch Faustregel: **10.000 Schritte am Tag** und **2x pro Woche Krafttraining**

Ab 30 beginnt der **natürliche Abbau der Muskulatur**, ab **60 beschleunigt sich der Verlust** der Muskelkraft auf **rund ein Prozent Abnahme pro Jahr**. Falsche Ernährung, Bewegungsmangel und spezielle Krankheiten, wie etwa Tumor- und Immunerkrankungen, forcieren den fortschreitenden Abbau.

Gerade im Alter kann dadurch die Selbstständigkeit der Betroffenen stark eingeschränkt werden. Etwa wenn Tätigkeiten, die Muskelfunktionalität benötigen, wie etwa Treppensteigen oder aus einem Sessel aufstehen, zunehmend schwerer fallen. „Von **Sarkopenie**, der krankhaften Form des altersbedingten Muskelschwundes sind **weltweit rund 15 Prozent** der **über 65-Jährigen** betroffen, bei **Personen ab 80 sind es fast 50 Prozent**“, erklärt Assoz. Prof. Dipl.-Ing. Dr. Barbara Wessner und Komiteemitglied beim ECSS-Kongress. „Wesentlich ist, dass man – egal in welchem Alter und Stadium des Muskelschwundes – durch **gezieltes Kraft-Ausdauertraining** Verbesserungen erwirken kann. Leichte Ausdauerbelastung, wie sie früher empfohlen wurde, ist zu wenig. Positiv ist, dass man **egal in welchem Alter** Erfolge erzielen und den **Muskelschwund eindämmen** kann“, betont Wessner.

Studie bestätigt: mehr Lebensqualität im Alter durch Krafttraining

„Use it or lose it“: Wessners **„Vienna-Active Ageing-Study“** – sie wurde mit 120

TeilnehmerInnen zwischen 65 und 97 Jahren im Zeitraum von 18 Monaten an der Universität Wien fakultätsübergreifend durchgeführt – **belegt**, dass durch Krafttraining der **Muskelabbau** nicht nur **gestoppt**, sondern auch wieder **Zuwächse** von **20 bis 30 %** der Muskelfunktion möglich sind. „Hierbei geht es insbesondere um den Wiederaufbau der Muskelfunktionalität. TeilnehmerInnen, die zu Beginn der Studie nur noch mit Hilfe aus einem Sessel aufstehen konnten, schafften das Aufstehen nach einem halben Jahr Training wieder selbst – und das 5 Mal in 30 Sekunden. Auch die Sturzgefahr wird vermindert. Mit dem Training kommt also zusätzlich ein Stück Selbstständigkeit wieder zurück ins Leben, “so Wessner. Ob Sarkopenie vorliegt, kann leicht bei einem **Handgriffkrafttest** in der Apotheke oder im Rahmen eines **ärztlichen Gesprächs** festgestellt werden.

Aufbau von Muskulatur stärkt Gehirnfunktion, Immunsystem und beugt Tumorbildung und Krebsrisiko vor

Der gezielte Muskelaufbau hat bei Menschen jeden Alters auch positive Auswirkungen auf das Gehirn und das Immunsystem. Durch Muskelbiopsien konnte Wessner belegen, dass die **Skelettmuskulatur** über **hormonähnliche Botenstoffe** (Myokine) mit dem **restlichen Körper kommuniziert**. Diese lösen im Gehirn, dem Immunsystem aber auch in anderen Organen Reaktionen aus. Barbara Wessner: „Es wurde herausgefunden, dass Nervenzellen dazu angeregt werden, sich stärker zu vernetzen. Die **Tumorbildung** und das **Krebsrisiko** gehen zurück und der **Blutzuckerspiegel** wird **stabilisiert**. Auch das **Immunsystem** wird **gestärkt**, weil die Kommunikation zwischen Muskulatur und Immunzellen angeregt wird. Damit können neurodegenerative Veränderungen des Gehirns, Immunerkrankungen und Herz-Kreislaufprobleme durch regelmäßige Bewegung verzögert und sogar verhindert werden“, so Barbara Wessner.

Das körpereigene Myokin IL-6 wird ebenfalls im arbeitenden Skelettmuskel freigesetzt und wirkt zudem Entzündungen entgegen und fördert die Fettverbrennung. Eine **starke Muskulatur** ist somit für die **Gesundheit des Körpers** und auch des **Geistes unabdinglich**.

Persönliche Gesundheitsförderung durch Faustregel: 10.000 Schritte am Tag und 2x pro Woche Krafttraining

Um diese Vorteile zu nutzen, rät Wessner sich prinzipiell regelmäßig zu bewegen. Mit **10.000 Schritten** am Tag wird hier bereits ein **gesundheitsfördernder Effekt** erzielt. Diese Bewegung kann entweder in den Alltag integriert oder durch 150 bis 300 Minuten moderatem Ausdauersport pro Woche erzielt werden. Zudem soll **regelmäßiges Krafttraining** mit entsprechender Intensität erfolgen. „**Zwei Mal pro Woche** sollte die Körperkraft trainiert werden. Nach einer Eingewöhnungsphase empfehle ich 8-12 Wiederholungen in ein bis zwei Trainingssätzen. Der **Muskel sollte belastet werden und etwas brennen**“, erklärt Wessner. Besonders wichtig ist ihr: „Es liegt in der Hand von jedem Einzelnen, möglichst lange selbstständig zu bleiben. Es gibt so viele Formen der Bewegung, dass hier auch für jeden etwas dabei ist – das fördert nicht nur die Gesundheit, sondern macht auch Spaß!“

Über den ECSS

Der ECSS-Kongress ist der weltweit größte multidisziplinäre Sportwissenschafts-Kongress, der von 6.-9. Juli zum ersten Mal in Wien stattfindet. Unter dem Leitsatz „Crossing borders through Sport Science“ treffen im Austria Center Vienna mehr als 2.700 SportwissenschaftlerInnen aufeinander, um sportwissenschaftliche Innovationen zu besprechen und zu netzwerken. Bereits zum 21. Mal wird der Sportwissenschafts-Kongress des European College of Sport Science veranstaltet, dieses Jahr unter der Schirmherrschaft des Kongresspräsidenten Univ.-Prof. Dipl.-Ing. Dr. Arnold Baca.

Über die IAKW-AG

Die IAKW-AG (Internationales Amtssitz- und Konferenzzentrum Wien, Aktiengesellschaft) ist verantwortlich für die Erhaltung des Vienna International Centre (VIC) und den Betrieb des Austria Center Vienna. Das Austria Center Vienna ist mit 24 Sälen, 180 Büros und Meetingräumen sowie rund 22.000 m² Ausstellungsfläche Österreichs größtes Kongresszentrum und gehört zu den Top-Playern im internationalen Kongresswesen. Die IAKW-AG und damit das Austria Center Vienna stehen unter der Leitung von Vorständin Dr. Susanne Baumann-Söllner. Weitere Informationen zum Unternehmen finden Sie unter www.acv.at.

Kontakt

IAKW-AG – Austria Center Vienna
Mag. Elena Hajek
Pressesprecherin
Tel: +43-1-26069-386
Email: elena.hajek@acv.at