

„Es ist nie zu spät! Muskeltraining hilft in jedem Alter.“

Darin waren sich kürzlich in Berlin auf einer Tagung der Domino-Coaching Stiftung alle Referent:innen einig. Und das ist gut zu wissen.

Von Susanne El-Nawab

Wenn alte Menschen täglich trainieren, verändert das nicht nur ihre Muskeln – sondern ein ganzes System. „Für eine neue gesellschaftliche Denkweise über das Alter. Für Alten-Reha statt Alten-Pflege“, war auch das Motto einer Fachtagung der Domino-Coaching Stiftung, die im September an der Alice Salomon Hochschule Berlin stattfand. Ziel der Initiatoren von „Wind of Change“ ist, das Bild der Altenpflege in Deutschland radikal zu verändern, „für die Patienten, für die Mitarbeitenden und nicht zuletzt für uns alle.“

In Deutschland müsse viel mehr in wirkliche Präventions-Untersuchungen investiert werden, so Internistin und Hausärztin Astrid Kohl. Sie kritisierte, dass die meisten Vorsorgeuntersuchungen, die in Deutschland von den gesetzlichen Kassen finanziert werden, wenig Aussagekraft haben. So haben Medizin und Pflege eins gemeinsam: Prävention und Reha sollten immer an erster Stelle stehen. Das würde sehr viel Geld und Leid sparen.

„Das Alter ist ein Abbau, aber wir können dem Körper immer noch gesunde Impulse geben“, so Andreas Michalsen, Professor am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité Berlin und Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin. „Es ist nie zu spät, um mit Bewegung und guter Ernährung anzufangen.“ Beim Krafttraining sei es besser, ein hohes Gewicht nur ein paar Mal zu stem-

men, als viele Male ein leichtes Gewicht. Dann sei der muskuläre Reizeffekt größer. Wichtig sei natürlich, dass es keine Verletzung geben darf, so Michaelsen.

Lara Becker, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Technischen Universität München, betonte: „Das Problem ist nicht, dass wir altern. Sondern dass wir aufhören die Treppe zu nehmen.“ Krafttraining sei auch bei Senioren sehr effektiv. „Krafttraining ist wie ein Medikament ohne Nebenwirkungen“, so Becker. Es brauche einen Paradigmenwechsel mit dem Ziel der Verlängerung der Gesundheitsspanne: Also den Alterungsprozess als Krankheitsursache zu behandeln, anstatt die Krankheiten zu behandeln, die aus dem Alterungsprozess resultieren.

Lutz Karnauchow, Vorstand der Domino-Coaching Stiftung, betonte die besondere Rolle der Motivation. „Wir trainieren mit den Mitarbeitern jeden Bewohner 60 Minuten, jeden Tag, an 365 Tagen im Jahr. Wenn wir das schaffen, sollten das andere auch schaffen. Reha funktioniert in jedem Alter.“ Viele Menschen in Pflegeheimen leiden an einer Depression. Es fehle ihnen an Motivation und Selbstwirksamkeitserwartung, so Karnauchow. Aus der Psychologie wisse man, dass im therapeutischen Beziehungsprozess eine wertschätzende und vertrauensvolle Beziehung des Therapeuten oder Coaches die entscheidende Basis sei.

Der schwierigste Faktor bei der Umsetzung seien daher die Mitarbeiter – wenn sie denken: „Bei den alten Menschen ist nichts mehr zu machen. Die Herausforderung ist, die Mitarbei-



Astrid Kohl, Internistin und Hausärztin.

Foto: El-Nawab



Andreas Michalsen, Charité Universitätsmedizin Berlin.

Foto: El-Nawab

ter zu überzeugen.“ Bei Domino haben sie „Sternstunden“ in den Teamsitzungen eingeführt: Die Mitarbeiter sollen berichten, was positiv war und gut gelaufen ist. „Alle zwei Wochen müssen alle Mitarbeiter über ihre Sternstunden sprechen: Welche Reha-Erfolge gibt es, was ist gut gelaufen? Dadurch richte sich der Fokus auf die Reha-Erfolge – und das bewirke viel.“

Martin Heckelmann, Professor an der Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin, untersucht derzeit gemeinsam mit Uwe Bettig, Professor an der Alice Salomon Hochschule Berlin, wie sich die Integration von rehabilitativen Interventionen in der stationären Langzeitpflege auswirkt, und welche finanziellen Vorteile das Domino-Coaching bietet.

In der Studie werden betriebswirtschaftliche Faktoren untersucht und welche zusätzli-

chen Refinanzierungsmöglichkeiten sich durch die Anwendung des Verfahrens gegenüber herkömmlicher stationärer Pflege

Reha und Prävention sollen künftig eine wesentlich größere Rolle spielen!

ergeben. Die Ergebnisse sollen Ende des Jahres vorliegen. „Wir bitten die Kostenträger durchzurechnen, wie viel sie sparen können“, so Heckelmann.

Martin Schölkopf, Leiter der Abteilung Pflegeversicherung im Bundesministerium für Gesundheit, berichtete: „Wir befassen uns in der Bund-Länder

AG und in den Fach-AGs derzeit viel mit Versorgung und Finanzierung. Und wir müssen uns noch stärker beschäftigen mit Prävention vor und bei Pflegebedürftigkeit. Information und Beratung werden z.B. derzeit kaum genutzt. Case Management soll künftig eine größere Rolle spielen.“ Es brauche weitreichende Veränderungen: „Das Thema Reha und Prävention soll künftig eine wesentlich größere Rolle spielen!“, so Schölkopf.

Interessant waren die Hinweise von Christian Sturm, Leitender Oberarzt an der Medizinischen Hochschule Hannover, Physikalische und Rehabilitative Medizin. „Typische Symptome im Alter sind: Kopfschmerz, Schwindel, Sehstörungen, Bauchschmerzen, Tinnitus, diffuse Schmerzen und Missempfindungen an Armen und Beinen.“ Oft werden diese miss-

interpretiert. Man müsse aber bedenken, dass viele dieser Symptome mit verspannten und verhärteten Muskeln zusammenhängen können. So müsse man z.B. bei Kopfschmerzen immer an den Hals und verspannte Muskeln denken.

Die tiefen Nackenmuskeln seien durch die intensive Smartphone-Nutzung heute schon bei 13-jährigen Kindern verspannt, diese Generation werde voraussichtlich bereits mit 50 chronisch krank sein. Auch im lumbalen Rücken gebe es drei Punkte, an denen man prüfen könnte, ob ein Bewohner tatsächlich zum Arzt fahren muss oder ob die Muskulatur verhärtet sei. „Stabilisierung und Dehnung sowie Muskeltraining kosten nicht viel und haben eine große Wirkung“, so Sturm. „Bewegung kann viel mehr heilen als nur den Muskelschmerz“, so Sturms Fazit.