



**Deutsche  
Sporthochschule Köln**  
German Sport University Cologne

Forschungsgruppe  
Leistungsepidemiologie  
Research Group  
Epidemiology of Performance

**Prof. Dr. Dr. Dieter Leyk**

Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln · Deutschland  
Telefon +49(0)221 4982-3730  
Telefax +49(0)221 4982-3731  
Leyk@dshs-koeln.de  
[www.dshs-koeln.de/leistepi\\_de](http://www.dshs-koeln.de/leistepi_de)

Deutsche Sporthochschule Köln · 50927 Köln

Köln, 18.03.2015

## **Grußwort zum Besuch der rheinland-pfälzischen Gesundheitsministerin am 20.03.2015 im Kloster Marienstatt**

Sehr geehrter Herr Kollege Weber,

gerne sende ich Ihnen und Ihrem Team ein Grußwort zum Besuch der rheinland-pfälzischen Gesundheitsministerin Frau Sabine Bätzing-Lichtenthäler.

Wie Sie wissen, bin ich im Vorstand des Sportärztebundes Rheinland-Pfalz für den Bereich „Prävention“ zuständig, ich vertrete das Fach „Sportmedizin“ in der Medizinisch-wissenschaftlichen Redaktion des Deutschen Ärzteblattes und beschäftige mich mit meinen Mitarbeitern in Koblenz und Köln seit vielen Jahren mit Forschungen im Bereich Lebensalter, Leistung und Trainierbarkeit.

Unsere Studien mit über 900.000 Langstreckenläufern im Alter von 20-80 Jahren zeigen z.B., dass es nach dem 35. Lebensjahr keineswegs zu „schicksalhaften“ Leistungsverlusten kommen muss. Im Marathon/Halb-Marathonbereich sind ein Viertel der 65-69jährigen Ausdauertrainierten sogar schneller als die Hälfte der 20-54jährigen Läufer. Ebenso bemerkenswert und motivierend ist, dass über 25% der 50-69jährigen Marathonläufer erst in den letzten 5 Jahren mit ihrem Lauftraining begonnen haben.

Auch internationale Studien zeigen eindrucklich, dass regelmäßige körperliche Aktivitäten und Training enorme Bedeutung für Prävention und Therapie ganz unterschiedlicher Krankheiten besitzt. Insofern ist es erstaunlich, dass das „Wundermittel Training“ – trotz „erdrückender Beweislast“ – immer noch viel zu selten in Kliniken, Altenheimen usw. professionell eingesetzt wird.



Dies gibt insbesondere und gerade für den „Kraft-Bereich“.

Kraftdefizite (Beinkraft, Greifkraft etc.) bei Senioren erhöhen signifikant die Sturzgefahr, führen zu beträchtlichen Mobilitätseinschränkungen und können die Lebensqualität erheblich mindern, da z.B. Treppensteigen, Einkäufe oder auch das Öffnen von Flaschen nicht ohne Hilfe gelingen. Dabei zeigen Untersuchungen mit krafttrainierten 70-Jährigen, dass diese sogar die Kraftleistungen von untrainierten 20-30jährigen Männern erreichen. Das muskuläre System von älteren Menschen ist also sehr wohl gut trainierbar, Knochen und Sehnen eingeschlossen.

Bekanntermaßen lässt häufig bei älteren Frauen die Stabilität der Knochen und die Elastizität von Bändern und Sehnen deutlich nach. Krafttraining gehört hier zu einer besonders effektiven Prophylaxe gegen Osteoporose.

Damit wird auch die richtungsweisende Bedeutung Ihres Projektes mit dem Azurit Pflegeheim in Lagenbach deutlich, wo in sehr kurzer Zeit eine physiotherapeutische Abteilung unmittelbar in das Heim integriert werden konnte. Nicht nur Heimbewohner, sondern auch die Bevölkerung nutzt mittlerweile dieses attraktive Angebot.

Mit Blick auf die erforderliche nachhaltige Trainingstherapie gilt jedoch, dass die Verordnungsmöglichkeiten niedergelassener Kollegen wie auch die finanzielle Ressourcen vieler Rentner oft begrenzt sind. Ihr Pilotprojekt ist daher ein vielversprechendes Modell, das hoffentlich „in die Fläche“ umgesetzt werden kann. Denn es besteht kein Zweifel: Regelmäßiges körperliches Training ist eine der wirkungsvollsten und kostengünstigsten Maßnahmen in Prävention und Therapie von vielen Erkrankungen.

Viel Erfolg und beste Grüße von

Prof. Dr. Dr. Dieter Leyk