

STURZPRÄVENTION Altersmediziner Reto W. Kressig plädiert für Kombination aus Rhythmik und proteinreicher Ernährung

«Die Dalcroze-Rhythmik ist genial»

Er ist einer der profiliertesten Altersmediziner in der Schweiz und zugleich grosser Förderer der Dalcroze-Rhythmik – Reto W. Kressig. Der 63-Jährige ist ärztlicher Direktor der Universitären Altersmedizin Felix Platter in Basel, Lehrstuhlinhaber für Geriatrie an der Universität Basel und Autor von über 200 wissenschaftlichen Publikationen zu den Schwerpunktthemen Kognition, Mobilität und Ernährung. Im Interview gibt der Professor Auskunft, wieso für ihn die Dalcroze-Rhythmik, die auf den 1865 geborenen Genfer Musikpädagogen Émile Jaques-Dalcroze zurückgeht, genial ist als Sturzprävention für ältere Menschen. Zur Sturzprävention gehört aber auch eine proteinreiche Ernährung, betont Kressig.

RZ: Herr Kressig, Sie haben in der Schweiz die Dalcroze-Rhythmik als Sturzprävention für Seniorinnen und Senioren etabliert. Erklären Sie uns bitte zuerst den Kern dieser besonderen Form der Rhythmik.

Reto W. Kressig: Es gibt verschiedene Formen der Rhythmik, aber nicht jede hat die Wirkung, Stürze zu vermeiden. Das haben wir in Studien gesehen. Dalcroze-Rhythmik ist eine Bewegungsform, die musikalisch geprägt und gesteuert ist. Die ausgebildete Rhythmik-Pädagogin spielt am Klavier live, improvisiert Musik und «sagt» den Teilnehmern mit der gespielten Musik, wie sie sich mit welchen Körperteilen bewegen müssen. Es gibt eine Anfängerübung, die das Prinzip einfach zeigt: Wenn am Klavier eine Melodie mit der rechten Hand in den hohen Tonlagen gespielt wird, übernehmen die Teilnehmer den Takt der Musik mit Klatschen, das heisst mit den oberen Extremitäten. Werden mit der linken Hand tiefe Töne gespielt, übernehmen sie die Rhythmik mit den Beinen, das heisst mit den unteren Extremitäten. Spielt der Leiter mit beiden Händen ein Lied, dann laufen die Teilnehmerinnen im Rhythmus der gespielten Musik und klatschen dazu. Hören die tiefen Töne auf, so wird nur noch geklatscht und umgekehrt.

Das macht man alles in der Gruppe, wobei man auch darauf achten muss, niemandem auf die Füsse zu stehen. Je nach Fähigkeit der Gruppe wechseln die einzelnen Elemente schneller und es kommen zusätzliche Übungen dazu. Dieses Kommandogeben über die Musik erfordert eine hohe Aufmerksamkeit, weil man ständig mithören muss, und die Übersetzung in einen Bewegungsablauf. Ein solches Training schärft unsere Sinne und Körperwahrnehmung, wie es wenige andere Trainings können. Dazu kommt eine soziale Komponente, weil in den Gruppen oft Freundschaften geschlossen werden.

Wie oft und wie lange sollte man üben, damit der Nutzen optimal ist?

Dalcroze-Rhythmik ist so eine geniale, alle Sinne und Bewegungsabläufe beanspruchende Intervention, dass es gar nicht so viel braucht. So haben wir in unseren Studien gesehen, dass bei den Dalcrozianern schon nach einem halben Jahr das Sturzrisiko um über 50 Prozent gesunken ist, wenn sie einmal pro Woche eine Stunde üben. Und was mich als Forscher ungemein beeindruckt hat: Die Fähigkeit vom Dual- und Multitasking hat sich bei den Teilnehmern signifikant verbessert. Dazu haben wir die Gangveränderungen bei ihnen gemessen, während sie gleichzeitig mehrere Aufgaben lösen mussten wie zum Beispiel laufen und rückwärts rechnen, und nach sechsmonatigem Training eine erstaunliche Gangsicherheit festgestellt. Für mich ist das die Erklärung für das verminderte Sturzrisiko: Hirn und Aufmerksamkeit werden bei der Dalcroze-Rhythmik so trainiert, dass wir weniger Gefahr laufen zu stürzen.

In den Alltag übersetzt heisst das, dass jemand, der an der Ampel Grün hat, nicht nur lossetzt, um rechtzeitig auf der anderen Strassenseite anzukommen, sondern auch noch den Trottoirabsatz miteinbeziehen kann. Genau. Und auch noch die anderen Fussgängerinnen und Eisglätte, falls vorhanden. Das multidimensionale Wahrnehmen wird geschärft. Das hat man nicht, wenn man in ein Fitnessstudio geht und sich auf eine Übung konzentriert.



Reto W. Kressig mit einem Hoch aufs Ei als proteinreiches Nahrungsmittel.

Foto: zvg

Macht Krafttraining als Ergänzung zur Dalcroze-Rhythmik Sinn?

Absolut. Wobei wir gesehen haben, dass schon alleine mit der Rhythmik die Kraft zunimmt. Wichtig ist, dass man nicht an Muskelmasse verliert und hierbei ist ein Krafttraining sehr wirksam. Das Problem ist aber, dass die Koordination der Muskeln dabei nicht oder nur wenig trainiert wird. Und solange man im Alltag die Muskeln nicht gezielt steuern kann, bringt einem mehr Muskelmasse nicht viel. Deshalb: Muskeltraining ist gut, aber nur in Kombination mit Gleichgewichtskoordinations-Übungen, damit man die gewonnene Muskelmasse auch sinnvoll einsetzen kann.

Wann soll man mit Dalcroze-Rhythmik beginnen?

Es ist nie zu früh, aber auch nie zu spät. Wer sich im Alltag viel bewegt, dem empfehle ich, mit etwa 60 Jahren zu beginnen.

Das zweite, das Sie bezüglich Sturzprophylaxe immer wieder hervorheben, ist eine gezielte Ernährung. Dies mit dem Ziel, die Muskelmasse zu erhalten. Wie sieht eine solche aus? Da muss man die neusten Richtlinien der eidgenössischen Ernährungskommission berücksichtigen. Seitens der Behörden hat man endlich gemerkt, dass der ältere Mensch nicht die gleichen Ernährungsbedürfnisse hat wie junge Erwachsene, während man immer akzeptiert hat, dass Kinder anders essen müssen. Im Alter braucht es 50 Prozent mehr Proteine, damit die Muskelgesundheit bestmöglich erhalten bleibt.

Das heisst, mit Training alleine ist das nicht möglich?

Sagen wir es so: Die Trainingsintensität müsste enorm hoch sein. Das Beste ist, beides in Ergänzung zu machen. Wenn man nichts macht, verliert man im Alter etwa ein Drittel der Muskelmasse. Wenn man richtig isst, das heisst 50 Prozent mehr Proteine, verliert man die Hälfte dieses Drittels. Wenn man dazu noch gezielt trainiert und sich viel bewegt, kann man die Muskelmasse mehr oder weniger bis zum Alter 80 halten. Dass die heutigen 80-Jährigen so viel fitter sind als jene vor 20 Jahren, hat damit zu tun, dass dieses Wissen um Bewegung und richtige Ernährung enorm zugenommen hat.

Wie sieht denn ein idealer Tagesplan in Sachen Essen im Alter aus?

Am besten ist, die erforderliche Proteinaufnahme auf drei Portionen pro Tag aufzuteilen, denn so werden die Eiweisse am besten in die Muskeln eingebaut. Bei uns in der Schweiz ist dabei die grösste Herausforderung das Frühstück, denn hier müssen wir von der Gipfeli-Kultur Abschied nehmen, die Einzug gehalten hat und zusammen vielleicht noch mit Konfitüre und einem Kaffee eine sehr proteinarme Mahlzeit ist. Besser wäre, jeden Morgen ein Ei und ein Müsli mit Joghurt oder Quark sowie gemahlene

Nüssen und ein Stück Käse zu essen und gleichzeitig den Brotkonsum etwas zurückzufahren, weil im Alter die Kalorienzufuhr reduziert werden sollte.

Zum Mittag kann man ein Stück Fisch oder Fleisch essen und wer das nicht will, kann gut auch nur Linsen oder Bohnen oder grüne Erbsen essen, die alle proteinreich sind. Und am Abend kann es vielleicht eine Käse-Omelette oder eine Brokkolisuppe mit Bündnerfleisch sein. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, man muss einfach wissen, wo es Proteine drinnen hat. Wir haben auf unserer Homepage www.felixplatter.ch eine Liste mit vielen proteindichten Lebensmitteln und auch entsprechende proteinreiche Betty-Bossy-Rezepte aufgeschaltet.

Veganerinnen und Veganer dürften Mühe haben, auf ihre tägliche Protein-Dosis zu kommen?

Ja, das ist eine meiner grossen Sorgen im Zusammenhang mit dem veganen Ernährungsstil. Um auf die notwendige Protein-Dosis zu kommen, braucht es grosse Volumina an Ersatzprodukten wie etwa Tofu, die ältere Menschen im Gegensatz zu jüngeren mengenmässig nicht mehr schaffen. Zum Glück haben wir keine älteren Patientinnen und Patienten hier im Spital, die sich vegan ernähren wollen. Zwar gibt es mittlerweile viele Protein-Konzentrate in Pulverform zum Auflösen, ich bin aber der Meinung, Essen ist ein Teil unserer Gesellschaft, von Lebensqualität, von Genuss und von Freude. Wenn man dann aber wegen des Ernährungsstils immer noch irgendwelche Supplementdrinks nehmen muss, um sich genügend ernähren zu können, da frage ich mich schon: Ist das die Lebensrolle der Ernährung? Die Antwort muss aber jeder selber wissen.

Empfohlen wird ab Alter 60 die tägliche Aufnahme von 1 bis 1,2 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht. Teilen Sie diesen Ratschlag?

Ich empfehle, schon ab Alter 50 die tägliche Ration von 0,8 auf 1 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht zu erhöhen und gleichzeitig die Kalorien etwas zu reduzieren. Ab 60 würde ich dann auf 1,2 Gramm erhöhen, das gibt einen etwas sanfteren Übergang. Das heisst, sukzessive zucker- und stärkehaltige Nahrungsmittel zugunsten von proteinreichen ersetzen. Wenn ich hier noch Werbung in eigener Sache machen darf: Unsere Studie an der Universitären Altersmedizin

Felix Platter in Basel untersucht den Einfluss von Proteinzufuhr auf Muskelmasse und Sturzrisiko bei Seniorinnen und Senioren ab 75 Jahren. Wenn jemand Interesse hat mitzumachen, kann er uns über E-Mail: bmc@felixplatter.ch oder per Telefon 061 326 48 15 kontaktieren.

Noch allgemein zu den Stürzen: Was sind die häufigsten Ursachen für Stürze im Alter?

Das Sturzverständnis hat sich in der Altersmedizin in den letzten zehn Jahren völlig geändert. Wir haben gelernt, dass der Sturz primär nicht Folge einer Stolperfalle, sondern ein Symptom eines Körpers ist, der keine Reserven mehr hat. Ein Sturz passiert, wenn jemand, der keine Reserven hat, einen Stress erleidet.

Was meinen Sie mit Reserven?

Reserven heisst, dass man Stress widerstehen kann. Wenn Sie zum Beispiel in einer Menschenmasse gestossen werden, stürzen Sie nicht, wenn Sie genügend Muskelkraft und Reaktionsfähigkeit haben und dadurch das Gleichgewicht nicht verlieren. Wenn Sie fragil sind und keine Reserven haben, reicht ein Stoss, um umzufallen. Es kann auch sein, dass zwar Reserven vorhanden sind, aber so reduziert, dass es reicht, einen Infekt zu haben, um in einem Umfeld zu stürzen, in dem man ohne diesen Infekt nicht gestürzt wäre. Bei Frauen ist die häufigste Sturzursache eine Blasenentzündung. Dieses Konzept der mangelnden Reserven hat das Augenmerk weggebracht von irgendwelchen Stolperfallen, weil nicht diese das eigentliche Problem sind, sondern der Körperzustand eines Menschen. Darum ist es so wichtig, die Reserven eines Körpers zu stärken, damit er wieder resistentfähig ist. Und die Dalcroze-Rhythmik scheint Reserven zu schaffen, die nicht nur in den Muskeln und in der Reaktionsfähigkeit, sondern auch im Hirn stattfinden. Deshalb finde ich sie so genial.

Interview: Andreas Hirsbrunner

Mittlerweile gibt es in grossen Teilen der Schweiz sogenannte Cafés Balance, in denen Dalcroze-Rhythmik-Lektionen mit nachgelagerten gemütlichen Kaffee-Runden angeboten werden. Im Kanton Basel-Stadt gibt es in elf Quartiertreffpunkten derartige Angebote, zwei davon in Riehen (im Restaurant Schlipf@work, Bahnhofstrasse 28 und im Freizeitzentrum Landauer, Blutrainweg 12).

Eiweissgehalt von verschiedenen Lebensmitteln

Ein 70 Kilogramm schwerer Mensch sollte ab Alter 60 täglich 84 Gramm Eiweiss aufnehmen (70 x 1,2 Gramm). Folgende Mengen von ein paar ausgewählten Lebensmitteln enthalten je 10 Gramm Eiweiss:

- 3 dl Milch/Joghurt
- 1,5 grosse Eier
- 50 g Fleisch
- 50 g Fisch
- 100 g Tofu
- 100 g Quark/Ziger
- 12 g Proteinpulver
- 40 g Nüsse
- 50 g Hülsenfrüchte (gekocht)
- 120 g Brot
- 250 g Teigwaren (gekocht)
- 480 g Champignons

Freude, aber auch Einsamkeit

Pfarrer Lukas Wenk ist in Riehen für die Seelsorge in Alters- und Pflegeheimen zuständig. Befragt danach, ob in der Adventszeit das Gefühl von Einsamkeit bei älteren Menschen ausgeprägter sei, sagt er: «Einsamkeit ist eine Grunderfahrung jedes Menschen und sie ist in der Vorweihnachtszeit und an Weihnachten insbesondere unter der älteren Bevölkerung stärker verbreitet, weil wir in einer individualisierten Welt leben.» Früher habe man stärker in der Sippe gelebt und gesellschaftliche Anlässe zusammen gefeiert, heute sei der Familienzusammenhalt nicht mehr so stark. Gerade über die Festtage würden viele Jüngere in die Ferien fahren und die Alten seien alleine zu Hause.

Dazu kämen die Erfahrungen aus der Coronazeit, die nachwirkten, und mit der beginnenden erneuten Maskenpflicht in Spitälern und Heimen als Folge der steigenden Infektionszahlen wieder mehr ins Bewusstsein drängten. Das verstärke die Einsamkeitsängste und mache die Leute gerade in den Pflegeheimen müde. Wenk verweist auf Fälle, bei denen Bewohnerinnen und Bewohner wegen Infektionen wieder in ihren Zimmern bleiben müssen, und befürchtet, dass dies gerade auf Weihnachten hin belastend wirkt: «In Pflegeinstitutionen sind das schwierige Situationen.»

Einsamkeit betreffe aber auch sozial nicht eingebundene Menschen oder solche, die einen Angehörigen verloren haben. Diese würden teils Weihnachten umgehen, indem sie weit weg verreisten. Am heikelsten seien in der Regel der Weihnachts- und der Stephanstag, weil sich viele am 24. Dezember noch mit Kommerz ablenken könnten; in diesem Jahr fällt der 24. Dezember allerdings auf einen Sonntag mit geschlossenen Geschäften. Zu seiner eigenen Situation als Pfarrer sagt Wenk: «Die Adventszeit ist für mich sehr anspruchsvoll. Ich weiss von vielen, die einsam sind, aber meine Kapazitäten sind beschränkt.»

Die Kirchen, aber auch Pflegeheime würden gerade in der gegenwärtigen Zeit versuchen, die Menschen mit einem vielfältigen Angebot abzuholen. Wenk verweist dabei auf einen Anlass, den er besonders schätzt: «Die Feier auf dem Hörnli am 24. Dezember um 17 Uhr, an der auch eine Ad-hoc-Bläsergruppe spielt, finde ich jeweils sehr schön. Es nehmen Hunderte von Menschen aus verschiedenen Generationen teil und man ist in der «Nacht der Nächte» den Verstorbenen besonders nahe.»

Als Spitex-Angestellte Angehörige pflegen

Die Fachstelle Alter der Gemeinde Riehen bietet im kommenden Januar eine Informationsveranstaltung zu einem Thema an, das einige vielleicht vom Hörensagen kennen, das den meisten aber unbekannt sein dürfte, obwohl es sie betreffen könnte: sich bei einer Spitex anstellen zu lassen, um einen eigenen Angehörigen zu pflegen und somit für dessen Grundpflege einen Lohn zu erhalten. Zwei unterschiedliche Spitex-Organisationen stellen sich an der Informationsveranstaltung vor und klären Fragen rund um dieses Thema.

Der Anlass findet am 25. Januar 2024 von 14.30 bis 16 Uhr in der Alterssiedlung Drei Brunnen an der Oberdorfstrasse 21 in Riehen statt. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung bis am 22. Januar entweder telefonisch unter 061 646 82 23 oder per E-Mail unter mirjam.henzi@riehen.ch notwendig.

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt dieser Seite sind Andreas Hirsbrunner (Autor) und Mirjam Henzi (Fachstelle Alter Riehen). Die nächste Seite *Leben in Riehen 60 plus* in der Riehener Zeitung erscheint am 22. März 2024. Veranstaltungen, Aktuelles und sonstige Inputs für ältere Menschen melden Sie bitte telefonisch über die Nummer 061 646 82 23 oder senden Sie eine E-Mail an mirjam.henzi@riehen.ch.