

# Sozialkontakte schützen vor Gebrechlichkeit

**Körperliches Training und gute Ernährung sind wesentliche Faktoren für ein gesundes und selbständiges Leben im höheren Alter - am allerwichtigsten aber sind regelmäßige soziale Kontakte.**

Elf Prozent der über 65-jährigen Menschen in Österreich sind gebrechlich, an die 40% auf dem Weg dazu. Die Ursachen dafür sind abgesehen vom Alter selbst eine Abnahme der Muskulatur, Mangelernährung und chronische Entzündungen. Risikofaktoren, die sich gegenseitig noch weiter verstärken. In diesem Projekt hat der Mediziner und Public Health-Experte Thomas Dorner in Kooperation mit dem Wiener Hilfswerk und der Sportunion Österreich untersucht, wie dieser Teufelskreis durchbrochen werden kann. Zu diesem Zweck wurden ehrenamtliche Laien („Buddies“) eingeschult, die drei Monate lang zweimal wöchentlich ProbandInnen im Durchschnittsalter von 83 Jahren besuchten. Eine

Gruppe führte mit den SeniorInnen ein Trainingsprogramm durch und gab Ernährungstipps, die Kontrollgruppe machte nur Hausbesuche zur sozialen Unterstützung. Dabei zeigte sich, dass die alten Menschen beider Gruppen fast gleich stark von diesen Buddy-Besuchen profitierten: Die Häufigkeit von mangelhaftem Ernährungsstatus reduzierte sich um 23% bzw. 25% (bei der Trainingsgruppe), die Zahl der gebrechlichen Personen ging um 16% bzw. 17% zurück. Ausschlaggebend für den Erfolg sind demnach vor allem die regelmäßigen Sozialkontakte. Diese Erkenntnisse stellen ein großes Potential für die Planung von Trainingskonzepten und präventiven Maßnahmen dar.



© feel image (Felicitas Matern)

**Assoc.-Prof. Thomas E. DORNER**

Assoziierter Professor  
an der Medizinischen  
Universität Wien



- **Projekttitle:**  
Nutrition intervention and physical training in malnourished frail community-dwelling elderly subjects carried out by trained lay "buddies"
- **Programm/Jahr:**  
Life Sciences Call 2012 - Food and Nutrition
- **Fördersumme:**  
309.000 Euro
- **Laufzeit:**  
50 Monate
- **Projektpartner:**  
Karin E. Schindler, Medizinische Universität Wien  
Christian Lackinger, Sportunion Österreich