

Z Gerontol Geriat

<https://doi.org/10.1007/s00391-020-01798-z>

© Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

Gudrun Diermayr¹ · Marilena Marino^{1,2}¹ Fakultät für Therapiewissenschaften, SRH Hochschule Heidelberg, Heidelberg, Deutschland² Asklepios Neurologische Klinik Falkenstein, Königstein-Falkenstein, Deutschland

Eine anwendungsorientierte Anleitung für einen aktiven Alltag im Alter

Originalpublikation

Clemson L, Munro J, Fiatarone Singh M, Schwenk M, Becker O (2018) Aktiv und sicher durchs Leben mit dem LiFE Programm, XIII, 124 S., 70 Abb., 58 Abb. in Farbe, Softcover, Springer Verlag, ISBN 978-3-662-56292-5, EUR 19,99



Beschreibung des LiFE-Konzepts

Inaktivität und Bequemlichkeit sind Faktoren, die im modernen Zeitalter gefördert werden. Hinzu kommt, dass altersbedingte, natürliche Abbauprozesse den Verlust des Gleichgewichts und der Muskelkraft begünstigen und damit das Sturzrisiko erhöhen. Das Konzept „Lifestyle-integrated Functional Exer-

cise“ (LiFE), welches von Prof. Lindy Clemson (Universität Sydney, Australien) für Menschen im höheren Alter entwickelt und empirisch untersucht wurde, hat zum Ziel, der Inaktivität und den natürlichen Abbauprozessen entgegenzuwirken und Kraft und Gleichgewicht zu verbessern, Stürzen vorzubeugen und die physische Aktivität von Menschen zu steigern. Es handelt sich um ein individualisiertes Bewegungsprogramm aus Kraft- und Gleichgewichtsübungen, welche in den Alltag integriert und an die jeweilige Leistungsfähigkeit der NutzerInnen angepasst werden können. Dadurch soll körperliche Aktivität zur Gewohnheit und damit die Selbstständigkeit im Alltag gesteigert werden. Die Wirksamkeit des LiFE-Konzepts wurde in klinischen Studien gezeigt, u. a. kommt es durch das LiFE-Training zu einer Reduktion der Sturzrate [1].

Zusammenfassung des Buches

Das vorliegende Buch stellt eine Übersetzung des Buches *Lifestyle-integrated Functional Exercise (LiFE) program to prevent falls: participant's manual* dar, welches 2014 von Lindy Clemson in Australien veröffentlicht wurde. Im Rahmen unterschiedlicher Forschungsprojekte der AutorInnen des vorliegenden Buches (u. a. gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung und das Horizon-2020-Programm der EU) wurden und werden die Anwendbarkeit und Wirksamkeit des Konzepts untersucht und weiterentwickelt. Diese Weiterentwicklungen, inklusive konkreter Vorschläge zur Integration der LiFE-

Übungen in den Alltag, finden sich in der deutschen Version wieder.

Die AdressatInnen dieses Buches sind die NutzerInnen des LiFE-Konzepts, also Menschen in höherem Alter (d. h. junge und ältere SeniorInnen). Die Einführung in das LiFE-Konzept am Beginn des Buches erläutert den LeserInnen den konkreten Mehrwert des Konzepts (u. a. soll das Gehen leichter fallen und sicherer werden) und stellt auf anschauliche Weise die zentralen Punkte des Konzepts, wie z. B. die Wichtigkeit, den Schwierigkeitsgrad von Aufgaben kontinuierlich zu steigern, dar. Besonderes Augenmerk wird auf Vorsichtsmaßnahmen bzw. mögliche Nebenwirkungen und Kontraindikationen gelegt.

Im Hauptteil des Buches werden die Prinzipien des Trainings sowie konkrete Übungsvorschläge für den Alltag zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Kraft vorgestellt (z. B. die Durchführung des Tandemstands während des Telefonierens zur Förderung des Gleichgewichts oder das Gehen auf Zehenspitzen durch die Wohnung zur Kräftigung der Wadenmuskulatur). Die Übungsvorschläge beinhalten die Anleitung zur Übung selbst, Beispiele für Alltagsaktivitäten, in die die Übung integriert werden können, sowie Steigerungsmöglichkeiten. Zur Veranschaulichung zeigen zahlreiche Fotos TeilnehmerInnen aus Studien zum LiFE-Konzept, während diese die besprochenen Übungen in ihrem Alltag durchführen. Darüber hinaus beinhaltet das Buch Empfehlungen zu einfachen, „bewegungsfördernden“ Veränderung des Umfelds in der Wohnung, um die physische Aktivität zu fördern.

Im letzten Teil des Buches berichten TeilnehmerInnen aus den LiFE-Studien über ihre Erfahrungen und die positiven Veränderungen ihres Alltags durch die regelmäßige Durchführung der LiFE-Übungen. Außerdem stellen die AutorInnen hier Vorlagen für das Führen eines Übungstagebuches zur Verfügung.

Für Personen, die sich eine Betreuung durch LiFE-ExpertInnen wünschen, gibt es Kontaktinformation zu TrainerInnen. Überdies können NutzerInnen Übungen, welche in dem Buch mit einem „Play-button“ gekennzeichnet sind, über die kostenlose und einfach zu bedienende „Springer Multimedia App“ einsehen.

Bewertung

Den AutorInnen gelingt es außerordentlich gut, Inhalt und Ausgestaltung des Buches auf ihre Zielgruppe auszurichten. Dies wird u. a. durch die verständliche und ermutigende Sprache deutlich (z. B. „Wenn Sie aber schon einmal die Übung ausgeführt haben, können Sie sicher sein, dass Sie es wieder schaffen!“). Durch die realitätsnahen Fotos mit „DarstellerInnen“ aus der Zielgruppe ist das Buch besonders anwenderfreundlich. Außerdem wird die Zielgruppe konkret durch wissenschaftliche und medizinische Informationen über Hintergrund und Relevanz des LiFE-Konzepts adressatInnengerecht aufgeklärt.

Besonders wertvoll ist, dass sich in der Ausgestaltung des Buches zahlreiche Anknüpfungspunkte an wissenschaftliche Theorien zur Verhaltensänderung finden. Laut dem Theoretical Domains Framework von Michie spielen Aspekte wie etwa das Wissen über das neue Verhalten, Selbstwirksamkeit, Ergebniserwartung, Motivation, Erinnerung und Aufmerksamkeit, das „Modelling“ sowie der Umweltkontext und die vorhandenen Ressourcen eine zentrale Rolle in der Veränderung von Verhalten [2]. Zahlreiche Aspekte aus dem vorliegenden Buch lassen sich als Förderfaktoren für eine solche Verhaltensänderung – in diesem Fall, den Alltag bewegungsaktiver zu gestalten – betrachten. Die klaren Informationen über Hintergrund und Inhalt des Programms und dessen Prinzipien, inkl. möglicher Begleiter-

scheinungen, wie Müdigkeit oder Muskelkater, adressieren das Wissen der TeilnehmerInnen; Informationen über die positiven Auswirkungen des LiFE-Konzepts am Beginn des Buches sprechen die Ergebniserwartung an. Die Fotos und die Erfahrungsberichte erfolgreicher TeilnehmerInnen können als Modelling betrachtet werden, und die Erfahrungsberichte als eine Art „peer mentoring“ können die Selbstwirksamkeit adressieren. Auch die an vielen Stellen aufgeführten Sicherheitshinweise für das Training könnten die Selbstwirksamkeit fördern, da die NutzerInnen informiert werden, wie sie sicher trainieren können. Die Empfehlung zum Führen eines Übungstagebuchs zielt auf die Erinnerung und die Aufmerksamkeit; letztlich sollten der klare Alltagsbezug, die Darstellung der Übungsbeispiele durch die realen Fotos sowie die Bereitstellung eines exemplarischen Übungstagebuchs Förderfaktoren für die Umsetzung des LiFE-Konzeptes in den Alltag sein. Dies alles lässt vermuten, dass den LeserInnen eine Veränderung ihres Verhaltens in Richtung eines aktiveren Lebensstils tatsächlich erleichtert wird.

Das Buch könnte v. a. für Personen interessant sein, die Fitnessstudios oder Gruppenkurse aus unterschiedlichen Gründen zu vermeiden suchen, und dennoch physisch aktiver leben wollen. Es zeigt außerdem, dass der Alltag mit relativ wenig Aufwand aktiver gestaltet werden kann und dadurch relevante Verbesserungen von Gleichgewicht und Kraft erzielt werden können.

Zusammenfassend kann das Buch als wertvoller, niederschwelliger – und damit leicht umsetzbarer – Beitrag zur allgemeinen Förderung der physischen Aktivität der Gesellschaft gesehen werden. In einem nächsten Schritt sollten das Buch und damit das LiFE-Konzept der Zielgruppe, relevanten Stakeholdern und möglichen MultiplikatorInnen wie Physio- oder ErgotherapeutInnen, praktischen ÄrztInnen oder ÜbungsgruppenleiterInnen nahegebracht werden.

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Gudrun Diermayr

Fakultät für Therapiewissenschaften, SRH
Hochschule Heidelberg
Maria Probst Str. 3, 69123 Heidelberg,
Deutschland
gudrun.diermayr@hochschule-heidelberg.de

Interessenkonflikt. G. Diermayr und M. Marino geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Literatur

1. Clemson L, Fiatarone Singh MA, Bundy A, Cumming RG, Manollaras K, O'Loughlin P, Black D (2012) Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): randomised parallel trial. *BMJ* 345:e4547
2. Michie S, Johnston M, Abraham C, Lawton R, Parker D, Walker A (2005) Making psychological theory useful for implementing evidence based practice: a consensus approach. *Qual Saf Health Care* 14:26–33