

Aktuelles

- Archiv

Termine

- Terminübersicht
- Treffpunkt
Physiotherapie 2008

Veranstungshinweise der

- Arbeitsgemeinschaften
im ZVK
- Landesverbände im
ZVK

Weiterbildung

Schulen für Physiotherapie:

- Baden-Württemberg
- Bayern
- Berlin
- Brandenburg
- Bremen
- Hamburg
- Hessen
- Mecklenburg-Vorpommern
- Niedersachsen
- Nordrhein-Westfalen
- Rheinland-Pfalz
- Saarland
- Sachsen
- Sachsen-Anhalt
- Schleswig-Holstein
- Thüringen



Bereich für Ak

Wenn sie schon

Sie haben noch

[Passwort verge](#)

Naturheilpraxis
.de

[Home](#) | [Login](#) | [Fachzeitschrift](#) | [pt_Archiv](#) | [Aktuelles](#) | [Termine](#) |
[Weiterbildung](#) | [Gesucht-Gefunden](#) | [Patientenservice](#) | [Shop](#) | [Bücher](#) |
[Praxis](#) | [Branchenverzeichnis](#) | [Verbände](#) | [Antje Hüter-Becker Preis](#) |

Generation 60plus trainiert anders!

Neue Studie der Ruhr-Uni Bochum: Senioren brauchen spezielles Training, um fit zu bleiben

Senioren, die altersgerechtes Gerätetraining betreiben, werden mit mehr Kraft, erhöhter Mobilität sowie weniger Verletzungen belohnt. Im Alltag führt dies zu höherer Selbstständigkeit und mehr Wohlbefinden der älteren Menschen. Überraschenderweise entstehen diese positiven Effekte sogar unabhängig vom Lebensalter der Trainierenden, was zeigt: Es ist nie zu spät, mit sportlichem Training zu beginnen. Entsprechende Programme für Seniorentaining, wie die Neuentwicklung goldenage, könnten das Pflege- und Gesundheitssystem in Deutschland sogar finanziell entlasten. Diese Erkenntnisse haben Sportmediziner der Ruhr-Universität Bochum in einer Studienreihe gemeinsam mit Partnern, wie der Betriebskrankenkasse BKK VOR ORT, dem Reha-Zentrum Oberhausen und der proxomed Medizintechnik gewonnen. In einem Schreiben würdigte NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann (CDU) die Forschungsarbeit als „beispielhafte Bereicherung des Gesundheitswesens“ und nahm das Projekt in die „[Landesinitiative Gesundes Land NRW](#)“ auf. Anlässlich der Studienergebnisse appellieren Spezialisten aus Forschung und Medizin für eine bessere Versorgung mit Angeboten für Seniorentaining, dessen Bedeutung im Hinblick auf die alternde Gesellschaft rapide ansteige.

[AD Dr. med. Kurt Zimmer](#) (Sportmediziner, Ruhr-Universität Bochum) zeigt sich optimistisch, sieht aber auch Handlungsbedarf: „Seniorentaining ist ein zentrales Zukunftsthema, wenn wir den demografischen Wandel betrachten. Das Bewusstsein hierfür wächst, aber es ist noch viel Aufklärungsarbeit zu leisten, damit professionell gearbeitet wird. Nur ein abgestimmtes Gesamtsystem aus professionellen Geräten, altersgerechter Diagnostik, spezieller Software und motivierenden Übungen führt zum Erfolg. Mit über 60 trainiert man anders als in jungen Jahren, daher erleben wir in der Pflege, in Kliniken und in der Physiotherapie einen hohen Beratungsbedarf nach altersgerechtem Trainingsdesign.“

Als ideale Lösung hierfür erwies sich in der Studienreihe das neuartige Trainingsprogramm goldenage. Diese Neuentwicklung der [proxomed Medizintechnik GmbH](#) ist das erste softwaregestützte medizinische Trainingskonzept in Europa für die Generation 60plus. Dessen spezielle Diagnostikmethoden, wie die Ermittlung des individuellen Sturzrisikos und des biologischen Alters vor dem Training gelten als besonders effektiv.