



Zukunftsthema „Demographischer Wandel“

Generation 60plus trainiert anders!

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 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 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 Senioren-

training, dessen Bedeutung im Hinblick auf die alternde Gesellschaft rapide ansteige.

Die wichtigsten Fähigkeiten im Alter besonders trainieren

Das Ziel der jetzt vorliegenden dreiteiligen Studienreihe, bei der über 50 Menschen im Alter von 60 bis 95 Jahren untersucht wurden, ist die Überprüfung des Trainingsprogramms „goldenage“ hinsichtlich der Sturzprophylaxe bei älteren Menschen. Die Zeit hierfür drängt, denn ein Drittel der über 65-jährigen in Deutschland stürzt mindestens einmal im Jahr. Die Folgen sind oft gravierend und reichen bis zur Bettlägerigkeit. Auf der Suche nach Abhilfe wurden die Forscher nun fündig und konnten nachweisen, dass ein abwechslungsreiches und softwaregesteuertes Gerätetraining der wichtigen Grundfähigkeiten wie Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit für Senioren optimal ist.

Als entscheidend für den Trainingserfolg erwies sich dabei die Hinzunahme von Entspannungsübungen, Funktionsgymnastik und mentalem Training, um die Motivation der Menschen über 60 Jahre zu erhöhen,

die meist wenig sportlich aktiv sind und Hemmungen vor Gerätetraining haben. Offenbar können Senioren diese leichter überwinden, wenn auch komplementäre Disziplinen wie Gedächtnistraining auf dem Programm stehen. Einmal pro Woche ca. 45 Minuten zu trainieren, idealerweise in der Gruppe, reicht bereits aus, um ältere Menschen länger mobil und verletzungsfrei zu halten. Von großer Bedeutung ist dabei auch das seniorengerechte Trainingsdesign, um Überforderung zu vermeiden und auf individuelle Erkrankungen Rücksicht zu nehmen.

goldenage

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 Diagnostik-



Dr. med. Kurt Zimmer
Ruhr-Universität Bochum

methoden wie die Ermittlung des individuellen Sturzrisikos und des biologischen Alters vor dem Training gelten als besonders effektiv. Dabei kann sich proxomed auf umfassende Erfahrungen stützen. Das Unternehmen hat in Japan bereits über 1.600 Senioreneinrichtungen mit einem geriatrischen Trainingskonzept ausgestattet.

Mit beeindruckenden Erfolgen: Bereits bettlägerige Patienten konnten wieder mobilisiert werden, die japanische Pflegeversicherung hat das Konzept bereits im Jahr 2002 als festen Bestandteil integriert. Wie ein Unternehmenssprecher von proxomed erklärte, wird goldenage im Laufe des Jahres 2009 deutschlandweit in Einrichtungen der Seniorenpflege sowie in Kliniken und Therapiepraxen eingeführt. Gegenwärtig wird auch an einer Kosten- und Nutzen-Analyse gearbeitet, um eine langfristige Finanzierung des Seniorentrainings seitens der Kostenträger im Gesundheitssystem zu sichern.

Eine Sprecherin der BKK VOR ORT erklärte, dass die bisherige Angebotslücke bei Seniorentaining zügig durch professionelle Bewegungsprogramme geschlossen werden müsse, um älteren Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen gezielt Gesundheitsprävention zu ermöglichen. Für die Zukunft sind weitere Testreihen im Seniorenzentrum der St. Clemens-Hospitale Sterkrade in Oberhausen geplant, um die Wirksamkeit des Programms zu kontrollieren und eine Wissensplattform zu schaffen. Das Reha-Zentrum Oberhausen will sich damit langfristig als ein Kompetenzzentrum für Seniorentaining in Deutschland etablieren, wie ein Vertreter erklärte.