



Generation 60+

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 Seniorenraining, wie die Neuentwicklung goldenage, das erste softwaregestützte medizinische Trainingskonzept in Europa für die Generation 60+, 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 Seniorenraining, dessen Bedeutung im Hinblick auf die alternde Gesellschaft rapide ansteige.

www.proxomed.de