

## Studie der Ruhr-Uni Bochum: Senioren brauchen spezielles Training

12.03.09

aus: Pressemitteilung der Ruhr-Universität Bochum, der BKK vor Ort, dem Rehazentrum Oberhausen und der proxomed Medizintechnik GmbH

### Generation 60plus trainiert anders!

Studie der Ruhr-Uni Bochum: Senioren brauchen spezielles Training, um fit zu bleiben. Einsparungen im Gesundheitssystem durch goldenage-Konzept möglich.

(Oberhausen, 21. Januar 2009) 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 Seniorentaining, dessen Bedeutung im Hinblick auf die alternde Gesellschaft rapide ansteige.

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 65jährigen 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 Jahren 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 erhalten. Von großer Bedeutung ist dabei auch das seniorengerechte Trainingsdesign, um Überforderung zu vermeiden und auf individuelle Erkrankungen Rücksicht zu nehmen.

Quelle: Pressemitteilung Proxomed

[Roland Bruzek](#)

[zurück zur Liste](#)

Jetzt bookmarken:



meine Meinung / Beitrag zu diesem Thema:

Sie können Beiträge nur als angemeldeter User schreiben.

Neuuser bitte [HIER](#) anmelden

### Fachbücher zum Thema

**Scheepers, C.; Steding-Albrecht, U.; Jehn, P.**  
Ergotherapie - Vom Behandeln zum Handeln



[Bestellinfos](#)

**Kubny-Lüke, B.**  
Ergotherapie im Arbeitsfeld Psychiatrie



[Bestellinfos](#)

**Fialka-Moser, V.**  
Kompendium Physikalische Medizin und Rehabilitation



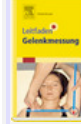
[Bestellinfos](#)

**Bruzek, R.**  
Leitfaden Gelenkmessung



[Bestellinfos](#)

**Bruzek, R.**  
Leitfaden Gelenkmessung



[Bestellinfos](#)

**Leistner, K.; Beyer, H.M.**  
Rehabilitation in der Gesetzlichen Krankenversicherung



[Bestellinfos](#)

### Produkte suchen

[Haltungsmessgeräte](#)

[Kraftmessgeräte](#)

[Reflexhammer-Sens-..](#)