

# Spezielles Konzept für Senioren

Senioren, die altersgerechtes Gerätetraining betreiben, werden mit mehr Kraft, erhöhter Mobilität sowie weniger Verletzungen belohnt. Die positiven Effekte entstehen unabhängig vom Lebensalter. Programme für Seniorentaining, wie Goldenage, könnten das Ge-

sundheitssystem sogar finanziell entlasten. Diese Erkenntnisse gewannen Sportmediziner der Ruhr-Universität Bochum in einer Studienreihe mit Partnern, wie der BKK VOR ORT, dem Reha-Zentrum Oberhausen und der Proxomed Medizintechnik GmbH.

Ziel der Studienreihe war die Überprüfung des Trainingsprogramms Goldenage hinsichtlich der Sturzprophylaxe für ältere Menschen. Goldenage ist ein softwaregestütztes medizinisches Trainingskonzept in Europa für die Generation 60plus. Die speziellen Diagnostikmethoden, wie die Ermittlung des individuellen Sturzrisikos und des biologischen Alters vor dem Training, gelten als besonders effektiv. Gegenwärtig wird an einer Kosten-Nutzen-Analyse gearbeitet, um eine Finanzierung von Seniorentaining seitens der Kostenträger zu erreichen.



Altersgerechtes Gerätetraining könnte das Gesundheitssystem entlasten.

---

Quelle: Proxomed Medizintechnik GmbH, Alzenau, Pressemitteilung vom 21. Januar 2009; [www.proxomed.de](http://www.proxomed.de)