

Pressemitteilung

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. Bei der öffentlichen Präsentation der Studienergebnisse im Reha-Zentrum Oberhausen appellierten die 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.“

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 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.



Europaweit einzigartig: goldenage von proxomed

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. 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.

Über den Lehrstuhl für Sportmedizin und -ernährung an der Ruhr-Universität Bochum

Der Lehrstuhl ist Teil der Fakultät für Sportwissenschaften, die mit über 1.000 Studierenden die zweitgrößte Einrichtung ihrer Art in Deutschland ist. Sie besteht außerdem aus den Lehrstühlen Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportarten, Bewegungslehre/Biomechanik, Sportpädagogik und -didaktik, Sportpsychologie und Trainingswissenschaft.

Über das Reha-Zentrum Oberhausen der St. Clemens Hospitale Sterkrade GmbH

Die St. Clemens Hospitale Sterkrade GmbH ist eine gemeinnützige katholische Einrichtung mit den Betriebsteilen Krankenhaus (325 Planbetten, 8 Fachabteilungen, ca. 11.000 stationäre und 13.000 ambulante Patienten jährlich), Altenzentrum (142 Bewohner, 6 Kurzzeitpflegeplätze) und Sozialstation (ca. 130 Patienten). Hauptgesellschafter ist die katholische Kirchengemeinde Propstei St. Clemens in Sterkrade.

Über die proxomed Medizintechnik GmbH

Das Unternehmen ist der führende Anbieter von Diagnostik- und Trainingsgeräten sowie intelligenter Gesundheitskonzepte für Therapie, Rehabilitation und Prävention. Durch den besonders engen Dialog mit Kunden und Partnern seit mehr als 20 Jahren hat sich proxomed als zuverlässiger Partner von Krankenhäusern, Pflege- und Rehabilitationseinrichtungen sowie Gesundheitszentren international etabliert. Das Unternehmen mit Hauptsitz in Alzenau (Unterfranken) gehört zur Schweizer Bernina Holding AG.

Über die BKK VOR ORT

Die BKK VOR ORT mit Sitz in Oberhausen gehört mit 250.000 Versicherten zu den großen Betriebskrankenkassen im Lande. 180 namhafte Trägerunternehmen und mehr als 150 Jahre Tradition stehen für die tiefe Verwurzelung in der deutschen Industriegeschichte. Die BKK VOR ORT ist bundesweit in 36 Städten mit Geschäfts- und Beratungsstellen präsent. Ihren Versicherten bietet die BKK VOR ORT eine Vielzahl zusätzlicher Angebote, die über den gesetzlichen Leistungskatalog hinausgehen: im Service, in der Beratung, in der Gesundheits-Vorsorge und in der medizinischen Versorgung.

Honorarfreies Bildmaterial und mehr Infos unter: www.proxomed.press-lounge.net

Medienkontakt:

loveto | Kommunikationsagentur

Axel Johannis

Tel: +49 30 210216-214

Email: presse@loveto.de