



12% p.a. prog.
Ausschüttung...



- [Senioren-News](#)
- [Senioren-Forum](#)
- [Senioren-Links](#)
- [Senioren-Galerie](#)
- [Senioren-Tests](#)
- [Senioren-Witze](#)
- [Senioren-Zitate](#)

Senioren Home Page

Senioren-Page durchsuchen:

Los!

[Senioren - Page -> Startseite](#)

[Anmelden](#) oder [Einloggen](#)

25. März 2009

Who's Online

Zur Zeit sind **15** Gäste und **0** Mitglied(er) online.
Sie sind ein anonymer Besucher. Sie können sich [hier](#) anmelden und dann viele kostenlose Features dieser Seite nutzen!

Simon fragt - Sie antworten!

Haupt - Menü

Senioren - WebLinks

- [Senioren Link Tipps](#)

Senioren - Services

- [Senioren - News](#)
- [Senioren - Witze](#)
- [Senioren - Zitate](#)
- [Senioren - Forum](#)
- [Senioren - Galerie](#)
- [Senioren - Lexikon](#)
- [Senioren - Kalender](#)
- [Senioren - Horoskop](#)
- [Senioren - Downloads](#)
- [Senioren - Marktplatz](#)
- [Senioren - Testberichte](#)
- [Senioren - Sprichwörter](#)
- [12 Senioren Spiele](#)
- [Never Ending Story](#)
- [Senioren Page Suche](#)

Redaktionelles

- [Alle Senioren - News](#)
- [Senioren News Rubriken](#)
- [Top 5 bei Senioren Page](#)

Mein Account

- [Log-In](#)
- [Mein Account](#)
- [Mein Tagebuch](#)
- [Log-Out](#)
- [Account löschen](#)

Interaktiv

- [Senioren Witz senden](#)
- [Senioren Link senden](#)
- [Senioren Zitat senden](#)
- [Senioren Event senden](#)
- [Senioren Downloads senden](#)
- [Senioren Bild senden](#)
- [Senioren Sprichwort senden](#)
- [Senioren Testbericht senden](#)
- [Senioren Kleinanzeige senden](#)
- [Senioren Frage stellen](#)
- [Senioren News mitteilen](#)
- [Senioren Hinweise geben](#)

Generation 60plus trainiert anders!

Geschrieben am Montag, dem 26. Januar 2009 von [Senioren-Page](#)



Foto: Senioretraining mit



Empfehlung

Google -Anzeigen ^ v

Senioren fühlen sich wohl

Senioren die sich wohlfühlen wollen finden bei uns wonach sie suchen!

www.procurand.de

Das Mittel bei Mundgeruch

Beseitigt den Mundgeruch schnell, zuverlässig & vor allem dauerhaft!

www.fangocur.at/Mundgeruch

Senioren Singles seriös

Im Alter allein? Hier können Sie niveauvolle Senioren kennenlernen!

ElitePartner.de/kostenlos_testen

Jobs als Senior Manager

4.500 Headhunter suchen Sie. Finden Sie Top-Stellen ab 60.000 €.

Experteer.de/Senior-Manager

Gedächtnistraining

Vergnügliches Training am Computer, für Gedächtnis, Konzentration uvm.

www.freshminder.de

Verwandte Links

- [Mehr aus der Rubrik Senioren Infos @ Senioren Home Page](#)

- [Weitere News von Senioren-Page](#)

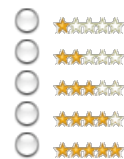
Der meistgelesene Artikel zu dem Thema Senioren Infos @ Senioren Home Page:

[13.02.08 Institut50plus: Lebendig leben - die Welt verstehen - mit Sinn und Werten leben!](#)

Artikel Bewertung

durchschnittliche Punktzahl: **0**
Stimmen: **0**

Bitte nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, diesen Artikel zu bewerten:



Abstimmen!

Einstellungen

[Druckbare Version](#)

- [Senioren Erfahrungen posten](#)
- [Feedback geben](#)
- [Kontakt-Formular](#)
- [Seite weiterempfehlen](#)

Community

- [Senioren Page Mitglieder](#)
- [Senioren Page Gästebuch](#)

Information

- [Senioren Page FAQ/ Hilfe](#)
- [Senioren Page Impressum](#)
- [Senioren Page AGB](#)
- [Senioren Page Statistiken](#)

Senioren - WebTips

- [Senioren beim Bund](#)
- [Senioren bei Google](#)
- [Senioren bei Wikipedia](#)

Terminkalender

März 2009							
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

- [Messen](#)
- [Veranstaltung](#)
- [Konzerte](#)
- [Treffen](#)
- [Sonstige](#)
- [Ausstellungen](#)
- [Geburtstage](#)
- [Veröffentlichungen](#)
- [Festivals](#)

goldenage.

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.

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 seniorenerechte 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 Seniorentainings 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.

[Diesen Artikel an einen Freund senden](#)