

Generation 60plus trainiert anders

Senioren brauchen Spezialtraining, um fit zu bleiben / Goldenage ist Trainingskonzept

(pb) Senioren, die altersgerechtes Gerätetraining betreiben, werden mit mehr Kraft, erhöhter Mobilität sowie mit weniger Verletzungen belohnt. Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen. Neue Programme für ein Seniorentaining könnten das Gesundheitssystem sogar finanziell entlasten. Diese Erkenntnisse gewannen Sportmediziner der Ruhr-Universität Bochum in einer Studienreihe mit Partnern, wie dem Reha-Zentrum Oberhausen und der proxomed Medizintechnik GmbH. NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann (CDU) würdigte die Forschungsarbeit als „beispielhafte Bereicherung des Gesundheitswesens“ und nahm das Projekt in die Landesinitiative Gesundes Land NRW auf. Ziel der Studienreihe war die Überprüfung des neuartigen Trainingsprogramms „goldenage“ der proxomed Medizintechnik hinsichtlich der Sturzprophylaxe für ältere Menschen. Die Zeit hierfür drängt, denn ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt mindestens einmal im Jahr mit gravierenden Folgen wie Bettlägerigkeit. Die Neuentwicklung „goldenage“ ist das erste softwaregestützte medizinische Trainingskonzept in Europa für die Generation 60plus. Dessen spezielle Diagnostik-



(pb) Sport im Alter funktioniert anders als noch in jungen Jahren.

Foto: AOK

methoden, wie die Ermittlung des individuellen Sturzrisikos und des biologischen Alters vor

dem Training, gelten als besonders effektiv. Das Programm wird 2009 deutschlandweit in

Einrichtungen der Seniorenpflege sowie in Kliniken und Therapien eingeführt.