

[Startseite](#) > [Presse](#) > [Pressemitteilungen](#) >

# Training in der Gruppe soll Bewegungssicherheit älterer Menschen verbessern

Pressemitteilung Nr. 44/2018  
18. April 2018

## Heidelberger Wissenschaftler evaluieren alltagsintegriertes Training zur Sturzprävention

Mit der Steigerung der körperlichen Aktivität sowie der Vorbeugung von Stürzen bei älteren Menschen beschäftigt sich ein Forschungsprojekt, das am Netzwerk AlternsfoRschung (NAR) der Universität Heidelberg gestartet ist. Ziel der von Dr. Michael Schwenk geleiteten Arbeiten ist es, ein Gruppenkonzept zum alltagsintegrierten Training zu evaluieren, das sogenannte LiFE-Programm. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) unterstützt das auf drei Jahre angelegte Verbundvorhaben mit insgesamt rund 1,9 Millionen Euro. An der Studie mit dem Titel „LiFE-is-LiFE“ sind Forscher verschiedener Disziplinen, darunter Sportwissenschaftler, Mediziner, Psychologen und Gesundheitsökonominnen, aus Hamburg, Stuttgart und Ulm beteiligt.

Wie Dr. Schwenk erläutert, zielen Programme zur Steigerung der körperlichen Aktivität im Alltag häufig auf sogenannte aerobe Leistungsfähigkeit wie regelmäßiges Gehen ab und beschäftigen sich weniger mit dem Erhalt von Kraft und Gleichgewicht. „Dies kann jedoch bei gebrechlichen älteren Menschen das Sturzrisiko erhöhen“, so der Wissenschaftler. Diesem Umstand trägt das von australischen Forschern entwickelte LiFE-Programm Rechnung. Es umfasst Übungen zur Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht und motorischen Funktionen, die in Alltagstätigkeiten integriert und durch ausgebildete Trainer individuell vermittelt werden. Ob diese Trainingsform in der Gruppe ebenso effektiv vermittelt werden kann, um Aktivität im Alter zu steigern und das Risiko für Stürze zu reduzieren, ist Gegenstand der aktuellen Untersuchungen unter der Leitung von Dr. Schwenk.

Dazu entwickeln die Wissenschaftler ein eigenes Kursprogramm für Gruppen, das auf dem LiFE-Prinzip basiert. In ihrer Studie wollen sie anschließend die Trainingserfolge der Teilnehmer mit der Entwicklung von Personen vergleichen, die individuell zu Hause angeleitet wurden. Zu diesem Zweck werden in bestimmten Abständen das Aktivitätsniveau sowie die Sturzhäufigkeit beider Personengruppen gemessen. Zudem sollen weitere psychosoziale und gesundheitsökonomische Faktoren erhoben werden, etwa Motivation, selbstregulatorische Strategien, Gewohnheitsstärke und Lebensqualität. „Mit der vergleichenden Untersuchung

## KONTAKT

Dr. Michael Schwenk  
Netzwerk AlternsfoRschung  
(NAR)  
Tel. +49 6221 54-8115  
[schwenk@nar.uni-heidelberg.de](mailto:schwenk@nar.uni-heidelberg.de)

Kommunikation und Marketing  
Pressestelle  
Tel. +49 6221 54-2311  
[presse@rektorat.uni-heidelberg.de](mailto:presse@rektorat.uni-heidelberg.de)

## WEITERE INFORMATIONEN

[Forschungsprojekt LiFE-is-LiFE](#)  
[Forschungsprojekt ENSuRE](#)  
[Homepage Schwenk](#)

## SERVICE

[Pressemitteilungen als Feed](#)  
[RSS](#) | [Twitter](#)

wollen wir herausfinden, ob die Ansätze von LiFE in einem Gruppenprogramm sinnvoll verbreitet werden können“, sagt Dr. Schwenk. „Dazu soll auch ein standardisierter Ausbildungsplan für Trainer entwickelt werden.“

Michael Schwenk ist seit 2016 Nachwuchsgruppenleiter im Bereich Sportwissenschaften am Netzwerk AlternsforRschung. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf den Gebieten Bewegungsanalyse, Motorik, Kognition und Sturzprävention. An der Universität Heidelberg leitet der Wissenschaftler auch das vom BMBF geförderte Projekt „ENSURE“. Dabei erstellen die Wissenschaftler eine systematische Übersicht von Behandlungsmöglichkeiten bei Muskelschwund im Alter.

Über die Möglichkeiten der Teilnahme an der LiFE-is-LiFE-Studie können sich Interessierte, die ihr 70. Lebensjahr erreicht haben und in Heidelberg oder Stuttgart ansässig sind, unter der Telefonnummer (06221) 54-8115 oder per E-Mail an [life@nar.uni-heidelberg.de](mailto:life@nar.uni-heidelberg.de) informieren.