

RHEIN-NECKAR-ZEITUNG

Eilmeldung

Zahl der Toten im Gazastreifen steigt auf 28

Netzwerk Altersforschung in Heidelberg

1,9 Millionen Euro für Forschungsprojekt zur Sturz-Vorbeugung

Bundesministerium für Bildung und Forschung förderte das auf drei Jahre angelegte Vorhaben

🔴 Noch 10 Gratis-Artikel diesen Monat.

📄 RNZonline Angebote

✕

26.04.2018, 06:00 Uhr



Foto: dpa

Heidelberg. (RNZ) Mit der Steigerung der körperlichen Aktivität sowie der Vorbeugung von Stürzen bei älteren Menschen beschäftigt sich ein Forschungsprojekt, das **am Netzwerk Altersforschung (NAR) der Universität** gestartet ist. Ziel der von Michael Schwenk geleiteten

Arbeiten ist es, ein Gruppenkonzept zum alltagsintegrierten Training zu evaluieren, das sogenannte Life-Programm. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt das auf drei Jahre angelegte Vorhaben mit 1,9 Millionen Euro.

Programme zur Steigerung der körperlichen Aktivität im Alltag zielen häufig auf regelmäßiges Gehen ab und beschäftigen sich weniger mit dem Erhalt von Kraft und Gleichgewicht. "Dies kann jedoch bei gebrechlichen älteren Menschen das Sturzrisiko erhöhen", sagt Schwenk. Diesem Umstand trägt das in Australien 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 Untersuchungen. Dazu entwickeln die Wissenschaftler ein eigenes Kursprogramm für Gruppen.

RNZ-WHATSAPP-Newsletter

Die wichtigsten Meldungen aus der Metropolregion Rhein-Neckar per WhatsApp Erhalte alle Neuigkeiten der "Rhein-Neckar-Zeitung" direkt auf Dein Smartphone.

WhatsApp
mit Handynummer

© by WhatsBroadcast

[Weiter Infos lesen hier >](#)

Copyright © Rhein-Neckar-Zeitung 2018 | [Impressum](#) |
[Datenschutzbestimmungen der Rhein-Neckar-Zeitung GmbH](#)
| [AGB](#)

Website by [Rhein-Neckar-Zeitung](#)