



## Training in der Gruppe soll Bewegungssicherheit älterer Menschen verbessern

### Training in der Gruppe soll Bewegungssicherheit älterer Menschen verbessern

Pressemitteilung  
Heidelberg, 19. April 2018

Training in der Gruppe soll Bewegungssicherheit älterer Menschen verbessern  
Heidelberger Wissenschaftler evaluieren alltagsintegriertes Programm zur Sturzprävention

Anzeige

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 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

Suchen ... 

Newsticker

Wie sterben  
Menschen heute in  
der Schweiz?

20 Apr 2018

Visionen, Kulturen  
und Werte im  
Gesundheitswesen

19 Apr 2018

Group Training Aims  
To Foster Safe  
Ambulation In Older  
Adults

19 Apr 2018

TRAINING IN DER  
GRUPPE SOLL  
BEWEGUNGSSICHERHEIT  
ÄLTERER MENSCHEN  
VERBESSERN

19 Apr 2018

Rubneribacter  
badeniensis und  
Enteroscipio rubneri:

Personengruppen gemessen. Zudem sollen weitere psychosoziale und gesundheitsökonomische Faktoren erhoben werden, etwa Motivation, selbstregulatorische Strategien, Gewohnheitsstärke und Lebensqualität. „Mit der vergleichenden Untersuchung 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 AltersfoRschung. 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.

Kontakt:

Dr. Michael Schwenk  
Netzwerk AltersfoRschung (NAR)  
Telefon (06221) 54-8115  
[schwenk@nar.uni-heidelberg.de](mailto:schwenk@nar.uni-heidelberg.de)

Kommunikation und Marketing  
Pressestelle  
Telefon (06221) 54-2311  
[presse@rektorat.uni-heidelberg.de](mailto:presse@rektorat.uni-heidelberg.de)

idw 2018/04

zwei neu entdeckte  
Bakterien aus dem  
Darm

19 Apr 2018

Pflegewissen ist jetzt  
online

19 Apr 2018

Medizin: Künstliche  
Moleküle imitieren  
die DNA

19 Apr 2018

Anzeige

**JETZT PARTNERARZT WERDEN!**

DOCHTÄUDELN SIE ARZTE OHNE GEGENÜBER

**ÄRZTE FÜR ARZTE**

LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN, WIR BRAUCHEN IHRE SOLIDARITÄT!



**tomedo® Arztsoftware**

Anzeige tomedo® by zollsoft GmbH



**Alarmsignale der Bauchspeicheldrüse**

medizin-aspekte.de



**17 Wunder-Übungen (Gratis-PDF) - für Körper & Seele**

Anzeige fid-gesundheitswissen.de



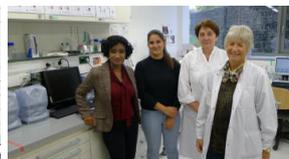
**Anti Schnarch Trick**

Anzeige greatsleepingguide.com



**Epstein-Barr-Virus oft mit schweren Folgen**

medizin-aspekte.de



**Tickende Zeitbombe für Herzinfarkt entdeckt**

medizin-aspekte.de

Schlaf  
Die  
Fet

medi

Lebensstilfaktoren  
**erstaunliche Fakten über die Darmflora**

medizin-aspekte.de

