

Forschungsprojekt LiFE-is-LiFE sucht Teilnehmer und Teilnehmerinnen in Weilimdorf

Robert-Bosch-Krankenhaus hat Weilimdorf als Interventionsstadtbezirk ausgewählt

Weilimdorf (tom/red). Das Robert-Bosch-Krankenhaus startet in den nächsten Wochen ein Forschungsprojekt, bei dem Menschen ab 70 im Fokus stehen. Für dieses Forschungsprojekt unter der Überschrift „Aktiv werden, gesund bleiben“, werden Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus Weilimdorf gesucht.

Sie sind 70 Jahre oder älter und möchten auch in zukünftig aktiv und sicher zu Fuß unterwegs sein? Muskelkraft beibehalten oder verlorene Kraftreserven wiederaufbauen? Ihr Gleichgewicht verbessern, um im Alltag nicht zu stolpern? Dann gehören Sie möglicherweise zur Zielgruppe des neuen Forschungsprojekts „LiFE-is-LiFE“ des Robert-Bosch-Krankenhauses in Stuttgart und können vom sogenannten LiFE Bewegungsprogramm profitieren.

Teilnehmer ab 70 gesucht

Das Team des Robert-Bosch-Krankenhauses hat Weilimdorf als Interventionsstadtbezirk ausgewählt. Dort werden in den kommenden Monaten sukzessive und stadtteilbezogen Menschen, die 70 Jahre oder älter sind, vom Robert-Bosch-Krankenhaus angeschrieben. Interessenten sind zur Teilnahme an der Studie zum LiFE Bewegungsprogramm eingeladen.

LiFE steht für „Lebensstil-integrierte Funktionelle ÜbungEn“. Es ist ein bereits erprobtes Übungsprogramm, welches ältere Menschen dabei unterstützt, bis ins hohe Alter selbstständig und aktiv zu bleiben und damit eine hohe Lebensqualität zu erhalten.

Das LiFE-Programm beinhaltet funktionelle Kraft- und Gleichgewichtsübungen, die dabei helfen, sich in und außerhalb der Wohnung sicher zu bewegen, verlorene Kraftreserven wieder aufzubauen, die Muskelkraft beizubehalten und das Gleichgewicht zu verbessern. Ein gutes

Gleichgewicht ist besonders wichtig, um im Alltag nicht zu stolpern.

Übungen im Alltag

Alle Teilnehmer des Forschungsprojekts erlernen im Rahmen des LiFE Bewegungsprogramms, wie sie bestimmte Kraft- und Gleichgewichtsübungen in ihre Alltagsroutine integrieren können. Sie machen Übungen während alltägliche Dinge in Küche, Badezimmer, beim Einkaufen oder beim Spa-

stungsfähigkeit und zur Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen als sehr effektiv erwiesen. Bisher wurde das LiFE Bewegungsprogramm dabei im Rahmen von Einzel-Hausbesuchen vermittelt.

Training in der Gruppe

Mit dem Forschungsprojekt „LiFE-is-LiFE“ soll nun überprüft werden, ob LiFE auch in der Gruppe effektiv und nachhaltig vermittelt werden kann – mit dem Ziel, es langfristig und

Das Robert-Bosch-Krankenhaus hat bereits in einem von der Europäischen Kommission geförderten Projekt mit dem LiFE Bewegungsprogramm gearbeitet und dieses zusammen mit europäischen Partnern weiterentwickelt. Hierbei wurde das Programm auf die Zielgruppe der 60- bis 70-Jährigen angepasst.

Disziplinübergreifende Studie

Das aktuell laufende Forschungsprojekt „LiFE-is-LiFE“ findet in Stuttgart und Heidelberg statt, richtet sich an über 70-Jährige und verbindet Expertise aus den Bereichen Bewegungswissenschaften, Gerontologie, Psychologie, Medizin, Ingenieurwissenschaften und Gesundheitsökonomie.

Regelmäßige Bewegung leistet einen entscheidenden Beitrag zu einem gesunden und selbstständigen Leben bis ins hohe Alter. Bestehende Bewegungsprogramme basieren in der Regel auf strukturiertem Training unter Anleitung eines Trainers. Organisiert zu trainieren ist jedoch nicht zwingend nötig, denn auch der Alltag bietet zahlreiche Gelegenheiten, sich und seine Fähigkeiten herauszufordern.

Wer mehr über das LiFE-Programm erfahren möchten oder sich für eine Studienteilnahme interessiert, kann das Team des Robert-Bosch-Krankenhauses per Telefon: 0711/8101-6624, E-Mail: life@rbk.de, SMS/WhatsApp: 01577/4377374 oder über das Internet: www.life-alltagsuebungen.de kontaktieren.

Gesund im Giebel

Umfassende Informationen zum Projekt gibt es auch beim Aktionstag „Gesund im Giebel“, der dieses Jahr am 5. Mai von 9 bis 12 Uhr auf dem Ernst-Reuter-Platz stattfindet. Während des Aktionstages ist das Team von „LiFE is LiFE“ vor Ort und steht allen Interessenten gerne Rede und Antwort.



Beim „LiFE is LiFE“ wird das Training in den Alltag integriert. Gelegenheit dazu gibt es zum Beispiel beim Aufstehen von einem Stuhl. Foto: RBK

zierung erledigt werden. Trainiert wird in Alltagssituationen – sozusagen ganz nebenbei. Ziel ist die langfristige Verhaltensänderung im Sinne einer Integration von Bewegung in den Lebensstil.

LiFE für die Zielgruppe der über 70-Jährigen wurde bislang im Rahmen von Forschungsprojekten nur in Australien, den USA und Kanada erprobt. Das Programm hat sich dort zur Steigerung der funktionellen Lei-

kostengünstig einem breiten Publikum zugänglich zu machen.

Netzwerks Altersforschung

Das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Projekt wird von Wissenschaftlern des Netzwerks Altersforschung (NAR) in Heidelberg unter Leitung von Dr. Michael Schwenk durchgeführt. Das Robert-Bosch-Krankenhaus ist unter Leitung von Prof. Dr. Clemens Becker an der Studie beteiligt.