

Press release**Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn****Frank Luerweg**

07/26/2005

<http://idw-online.de/en/news122710>Research projects
Social studies, Sport science
regional**"Fit für 100" bringt Über-Achzigjährige in Schwung**

Keine Altersgruppe wächst in Deutschland so stark wie die der Menschen über Achtzig. Forscher der Universität Bonn entwickeln zusammen mit der Deutschen Sporthochschule Köln Angebote, mit denen Hochbetagte länger fit bleiben sollen. Dabei untersuchen sie auch, welche Möglichkeiten über Achtzigjährige in Nordrhein-Westfalen bereits nutzen können, um länger mobil zu bleiben. Ziel ist ein Leitfaden, der Senioren- und Pflegeheime berät, wie sie entsprechende Angebote aufbauen können.

Rund 7.000 Menschen über 100 Jahre lebten zur Jahrtausendwende in Deutschland. Bis 2025 soll ihre Zahl auf 44.000 wachsen. Dennoch gibt es bislang kaum Angebote für Senioren, mit denen sie ihre Beweglichkeit auch im hohen Alter erhalten können. "Die Pflegeheime beschränken sich momentan meist auf krankengymnastische Übungen", erklärt der Bonner Sportwissenschaftler Professor Dr. Heinz Mechling. "Diese Angebote sind aber weder in Puncto Intensität noch hinsichtlich ihrer Variabilität optimal. Da ist noch viel Luft für Verbesserungen."

Zusammen mit der Deutschen Sporthochschule in Köln wollen die Forscher herausfinden, wie sich die Mobilität alter Menschen am besten erhalten lässt. Mitinitiatoren sind die Landesseniorenvertretung sowie der Landessportbund Nordrhein-Westfalen; außerdem wird das Projekt vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales unterstützt.

"Zunächst wollen wir mit einer NRW-weiten Umfrage herausfinden, was es in diesem Bereich schon gibt", sagt Mechling. "Dann wählen wir fünf Pflege- und Senioreneinrichtungen aus, an denen wir verschiedene Angebote implementieren möchten." Angedacht sind unter anderem Kurse, die das Zusammenspiel von Sensorik und Motorik schulen - "beispielsweise Ballspiele, bei denen es auf Kraft und Zielgenauigkeit ankommt."

Nach einem halben Jahr bewerten die Sportwissenschaftler den Erfolg der neuen Maßnahmen. "Letztlich wollen wir anhand der Ergebnisse einen Leitfaden entwickeln, mit dessen Hilfe Einrichtungen für Senioren Erfolg versprechende Angebote aufbauen können", betont Mechling-Mitarbeiter Dr. Michael Brach. "Wenn wir Pflegebedürftige wieder in die Lage versetzten könnten, Treppen zu steigen oder mit dem Gehwagen zu laufen, würde das nicht nur für die Betroffenen ein Plus an Lebensqualität bedeuten, sondern auch die Pflegekräfte entlasten."

Langfristig hoffen die Wissenschaftler, auch die Pflegekassen für ihr Projekt gewinnen zu können. "Wenn die Maßnahmen dafür sorgen, dass jemand länger in einer niedrigeren Pflegestufe verbleibt, bedeutet das schließlich auch eine erhebliche Kostenreduktion", betont Mechling.

Weitere Informationen gibt es unter www.ff100.de

Kontakt:
Professor Dr. Heinz Mechling
Institut für Sportwissenschaft und Sport an der Universität Bonn

(idw)

idw - Informationsdienst Wissenschaft
Nachrichten, Termine, Experten

Telefon: 0228/91018-19
E-Mail: mechling@uni-bonn.de

oder
Ulrike und Frank Nieder
Telefon: 0228/91018-26
E-Mail: info@ffioo.de

URL for press release: <http://www.ffioo.de> - weitere Infos zum Projekt

