

# Psychomotorische Aktivierung mit SimA-P

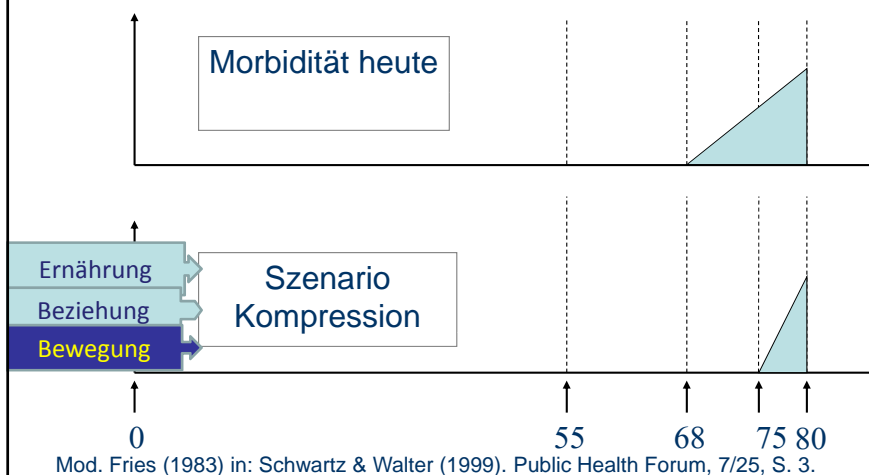
Seniorentage Hamburg 2012

**Dr. Ellen Freiberger**

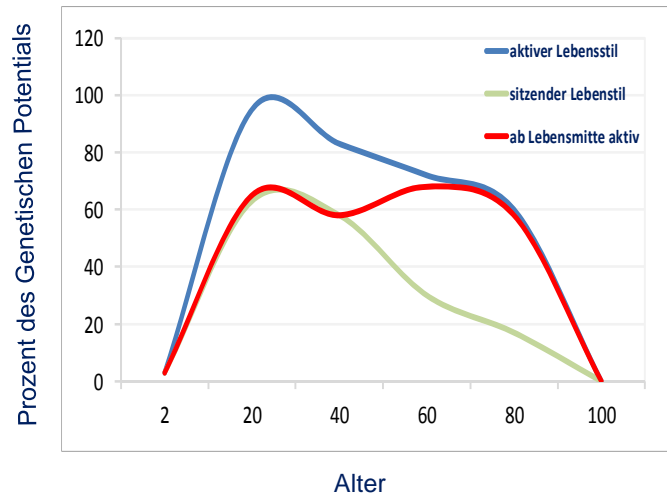
Institut für Biomedizin des Alterns  
 Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg  
 ellen.freiberger@iba.fau.de



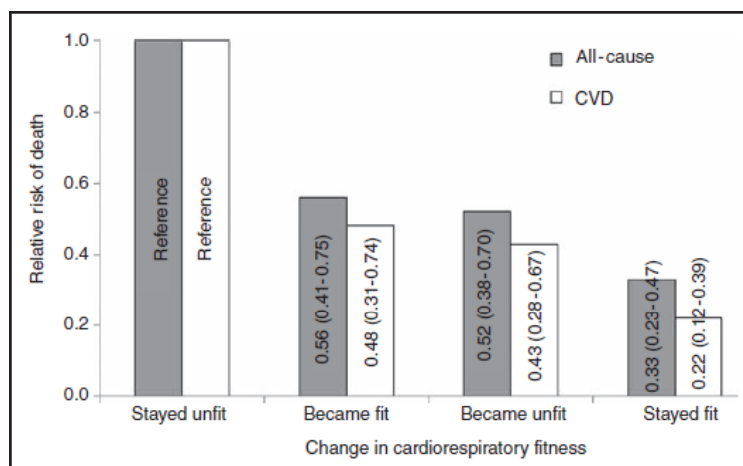
## Kompression der Morbidität



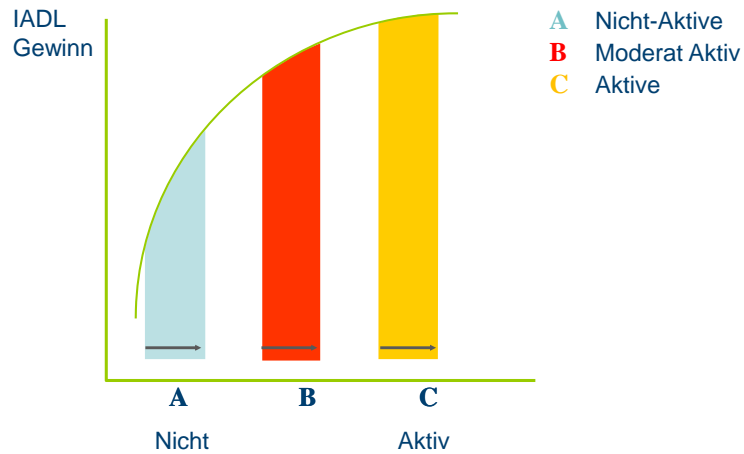
## Hypothetischer Einfluss von Lebensstilen auf die Gesundheit (mit freundlicher Genehmigung: Spirduso et al., 1995)



## Change in Fitness & Mortality (Lee et al., 2010)

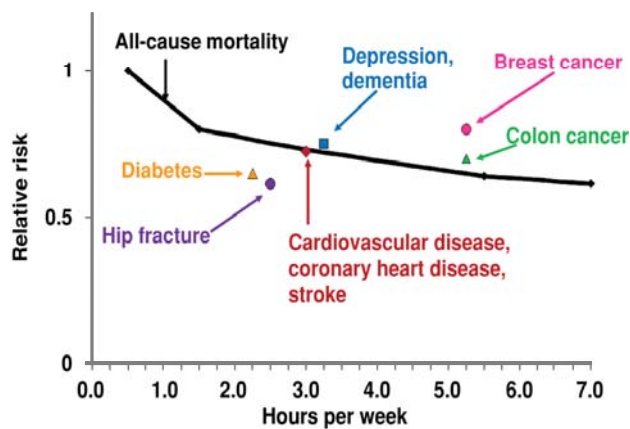


## Dosis Wirkungs Kurve von Körperlicher Aktivität



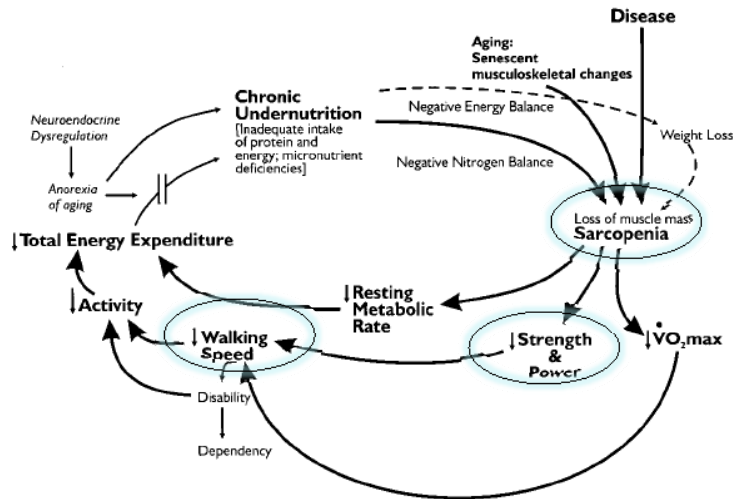
Haskell, MSSE, 26, 649-660.

## ABER Zusammenhang körperliche Aktivität und spezifischen Krankheiten



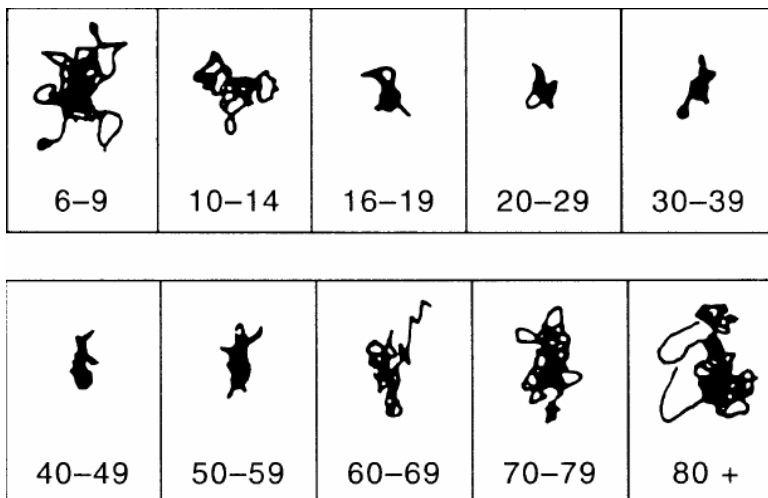
Powell KE, et al. 2011. Annu. Rev. Public Health. 32:349-65

## Das Frailty Konzept nach Fried



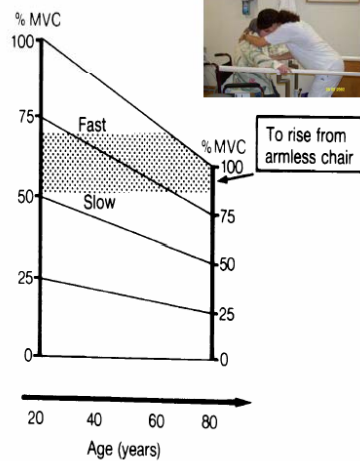
Fried et al., 2001, M147

## Gleichgewicht und Altern nach Sheldon, 1963



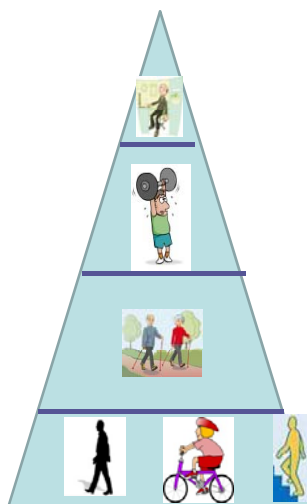
## Rückgang der Muskelkraft ab dem 40. Lebensjahr

(Young et al. 1992)



Ohne körperliche Aktivität verliert der Mensch pro Jahr bis zu 1 % an Muskelkraft ab dem 50. Lebensjahr. Zuerst geschieht der Verlust schleichend und mit zunehmenden Alter schneller. So verliert ein 70-jähriger bereits 3 % Muskelkraft pro Jahr.

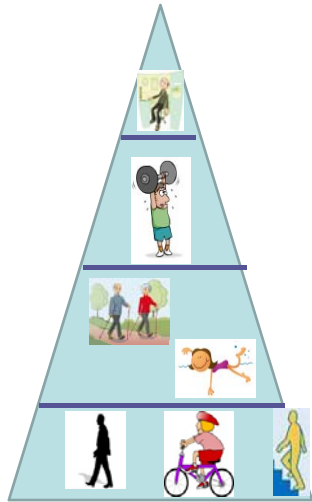
## Bewegungspyramide - Gleichgewicht (WHO 2010)



Bei Gleichgewichtsproblemen oder Gangunsicherheiten sollte 3x oder mehr pro Woche ein entsprechendes Gleichgewichtstraining auf dem Trainingsplan stehen  
Stichwort: *Sturzprävention*

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/index.html)  
Zugriff am 01.07.2011

## Bewegungspyramide - Kraft (WHO 2010)



1. Alle großen Muskelgruppen sollten an 2 oder mehr Tagen der Woche trainiert werden
2. Wichtig ist, dass zwischen den Krafttrainingseinheiten eine Pause zur Regeneration liegt
3. Stichwort *Superkompensation*

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/index.html)  
Zugriff am 01.07.2011

## Fazit

Besonders für die Hochbetagten ist das Training von Kraft und Gleichgewicht ein wichtiger Faktor

Auch im Pflegeheimbereich ist ein zielgerichtetes und progressives Training möglich

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

**Dr. Ellen Freiberger**

Institut für Biomedizin des Alterns  
Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg  
ellen.freiberger@iba.fau.de

