



# Relevanz von Aktivität in der Geriatrie

Bei älteren Menschen ist im Alltag oft eine reduzierte oder gefährdete Selbstständigkeit festzustellen. Typische Alltagsaktivitäten wie beispielsweise Essen, Gehen, Ankleiden oder Waschen werden plötzlich aufgrund des Alters oder einer Krankheit zur Herausforderung.

Um die Selbstständigkeit und damit auch die Lebensqualität dieser Menschen zu erhalten, ist regelmäßiges körperliches Training unerlässlich. Eine sichere und einfache Möglichkeit, Bewegung in den Alltag zu integrieren, ist die regelmäßige Benutzung eines Bewegungstrainers. Dieses Training stellt eine gelenkschonende Art der Bewegung dar, was besonders bei betagten Menschen von großer Bedeutung ist. Auch körperlich beeinträchtigte Menschen können diese Art des Trainings trotz Einbußen im Bereich der posturalen Kontrolle oder der Balancefähigkeit in Eigenregie durchführen.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass die Therapie mit einem Bewegungstrainer auf verschiedenen Ebenen wirkt. Zum einen verbessern sich kardiovaskuläre

Funktionen: Der Blutdruck kann bei einer gleichzeitigen Steigerung der Ausdauer gesenkt werden. Des Weiteren hat das Training mit einem Bewegungstrainer positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel des Patienten. So können Stoffwechselkrankheiten wie etwa Diabetes mellitus positiv beeinflusst werden. Zum anderen wird der physische Zustand des Patienten verbessert: Die Muskulatur in der unteren Extremität wird gestärkt und die Gehfähigkeit dadurch verbessert. Daraus resultiert ein Erhalt bzw. eine Steigerung der Mobilität; gleichzeitig sinkt das individuelle Sturzrisiko.

Zusammenfassend stellt das Training mit einem Bewegungstrainer eine effektive und effiziente Zusatztherapie dar, welche sowohl älteren Menschen als auch ihrem Umfeld einen großen Mehrwert bietet. Regelmäßiges Training kann aktiv dazu beitragen, die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten, und damit die individuelle Lebensqualität beeinflussen.

---

## Literaturverzeichnis

1. Vgl. Runge, M./Rehfeld G. (2001): Geriatrische Rehabilitation im Therapeutischen Team.
2. Vgl. Bouaziz, W. et al (2015): Health benefits of cycle ergometer training for older adults over 70: a review.
3. Vgl. Diehl, W./Schüle, K./Kaiser, T. (2008): Apparativ-assistives Bewegungstraining der unteren Extremität in der geriatrischen Rehabilitation.