RUB-Sportmediziner: Körperliche Aktivität im Job schadet Mobilität im Alter

RUB-Sportmediziner: Körperliche Aktivität im Job schadet Mobilität im Alter
Bewegung in der Freizeit hält mobil
In der finnischen Langzeitstudie FLAME (Finnish Longitudinal Study on Municipal Employees) begleitete das Team des Gerontology Research Center and Department of Health Sciences der University of Jyväskylä 6.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer über 28 Jahre. Hinrichs und seine finnischen Kollegen werteten die Studie aus. Das zentrale und für die Forscher überraschende Ergebnis: Bei geringer körperlicher Aktivität am Arbeitsplatz ist das Risiko, im Alter Beweglichkeit einzubüßen, kleiner als bei mittlerer bis hoher körperlicher Aktivität. Verringern lässt sich das Risiko durch hohe körperliche Aktivität in der Freizeit. Den negativen Effekt von viel Bewegung am Arbeitsplatz führt Hinrichs darauf zurück, dass Personen die Bewegungen zum einen oft den ganzen Arbeitstag über ausführen und die Tätigkeiten zum anderen häufig biomechanische Belastungen wie Heben, Tragen und Bücken umfassen. In der Freizeit können ähnliche Bewegungen dagegen positive Effekte auf die Knochendichte und die Muskelkraft haben, wenn sie kontrolliert und in dosiertem Maße ausgeübt werden.
Gesellschaftspolitische Aufgabe
Eingeschränkte Mobilität im Alter entwickelt sich über längere Zeit und kann bereits im jungen bis mittleren Erwachsenenalter entstehen. "Einschränkungen der Beweglichkeit nehmen mit dem Alter zu und führen zu Isolation, Hilfebedarf und verminderter Lebensqualität. Im Angesicht des demografischen Wandels stellt der Erhalt der Mobilität über die Lebensspanne eine wichtige gesundheits- und gesellschaftspolitische Aufgabe dar", sagt Timo Hinrichs. Hinrichs war von 2006 bis 2013 wissenschaftlicher Mitarbeiter an der RUB-Fakultät für Sportwissenschaften, heute arbeitet er für die Schweizer Paraplegiker-Forschung.
Titelaufnahme
T. Hinrichs, M. B. von Bonsdorff, T. Törmäkangas, M. E. von Bonsdorff, J. Kulmala, J. Seitsamo, C.-H. Nygård, J. Ilmarinen, T. Rantanen (2014): Inverse effects of midlife occupational and leisure time physical activity on mobility limitation in old age - a 28-year prospective follow-up study, Journal of the American Geriatrics Society, DOI: 10.1111/jgs.12793

Weitere Informationen
Dr. PD Timo Hinrichs
Schweizer Paraplegiker-Forschung
Guido A. Zäch-Str. 4
6207 Nottwil
Schweiz
E-Mail: timo.hinrichs@paraplegie.ch
Ruhr-Universität Bochum
Universitätsstraße 150
44780 Bochum
Deutschland
Telefon: 0234 32-201
Telefax: 0234 32-14201
URL: http://www.ruhr-uni-bochum.de
<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=562769" width="1" height="1">

Pressekontakt

Ruhr-Universität Bochum

44780 Bochum

ruhr-uni-bochum.de
timo.hinrichs@paraplegie.ch

Firmenkontakt

Ruhr-Universität Bochum

44780 Bochum

ruhr-uni-bochum.de
timo.hinrichs@paraplegie.ch

Mitten in der dynamischen, gastfreundlichen Metropolregion Ruhrgebiet im Herzen Europas gelegen, ist die Ruhr-Universität mit ihren 20 Fakultäten Heimat von 5.000 Beschäftigten und über 36.500 Studierenden aus 130 Ländern. Alle großen wissenschaftlichen Disziplinen sind auf einem kompakten Campus vereint.Die Ruhr-Universität ist auf dem Weg, eine der führenden europäischen Hochschulen des 21. Jahrhunderts zu werden. Fast alle Studiengänge werden als Bachelor-Master-Programme angeboten. Unsere Exzellenzprogramme haben sich international einen Namen gemacht: Unsere Research School ist ein internationales Kolleg zur strukturierten Forschungspromotion in den Lebenswissenschaften, den Natur- und Ingenieurwissenschaften und den Geistes- und Gesellschaftswissenschaften. Untereinander, national und international stark vernetzte, fakultäts- und fachübergreifende Forscherverbünde (Research Departments) schärfen das Profil der RUB, hinzu kommen ein unübertroffenes Programm zur Förderung von Nachwuchswissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern und eine hervorragende Infrastruktur.Lebendig wird all das durch die Menschen, die mit ihrem Wissensdurst, ihrer Neugier und ihrem Engagement auf dem Campus zusammentreffen und die Ruhr-Universität mitgestalten. Ihre Aufgeschlossenheit macht die RUB zum Anziehungspunkt für Menschen aus aller Welt. Die Wertetrias menschlich ? weltoffen ? leistungsstark ? gestalten den Lebensraum Ruhr-Universität. Dieser Raum umfasst mehr als nur die Summe seiner Einzelelemente: Menschlich-weltoffen heißt unterschiedliche Kulturen zu respektieren und Gästen Heimat zu geben. Menschlich-leistungsstark bedeutet gemeinsam schöpferische Kräfte zu entfalten und Neues mit Elan und Ehrgeiz anzupacken.Campus Ruhr-Universität ist die moderne universitas ? die Gemeinschaft, in der die Menschen im Zentrum stehen.