

25. August 2016  
69/16

**Pressedienst**

**Senioren im Alter von 65 bis 80 Jahren gesucht:**

## Multitasking und Aufmerksamkeitstraining zur Sturzprävention

Studien an der Universität Hamburg haben gezeigt, dass ältere Menschen besonders dann sturzgefährdet sind, wenn in Alltagssituationen mehrere Dinge gleichzeitig geschehen und sie ihre Aufmerksamkeit auf mehrere Aufgaben verteilen müssen (Multi-Tasking-Situationen). Die Forschungsgruppe um Prof. Dr. Klaus Mattes und Dr. Bettina Wollesen vom Institut für Bewegungswissenschaft hat deshalb ein 12-wöchiges Balancetraining entwickelt, in dem gezielt solche Multi-Tasking-Situationen herbeigeführt und unter Anleitung gemeistert werden.

Die Forschungsgruppe hat bereits in einer 2015 veröffentlichten Studie die positiven Effekte eines von ihnen entwickelten Gleichgewichtstrainings auf die Gangstabilität bei älteren Menschen nachgewiesen: Das Fußabrollverhalten verbessert sich, die Schritte sind weniger breit und die Schrittlänge wird größer – alles Anzeichen eines sichereren Ganges.

In der Zeit von September 2016 bis Januar 2017 soll nun eine weitere, größer angelegte Studie erfolgen. Diesmal soll zudem untersucht werden, ob sich durch das 12-wöchige Training die Aufmerksamkeitsleistung generell und unter Multi-Tasking-Bedingungen im Besonderen verändert. Hierfür kommt ein neues, nicht invasives Bildgebungsverfahren zur Anwendung, das die Hirnaktivität im präfrontalen Cortex misst: die sogenannte Nah-Infrarot-Hämooenzephalographie (NIR HEG). Dabei wird mit einer Art Stirnbrille die Durchblutung des Stirnhirns gemessen.

Für die Studie werden 100 bis 120 gesunde Seniorinnen und Senioren im Alter von 65 bis 80 Jahren gesucht. Sie werden ab Oktober über 12 Wochen einmal pro Woche eine Stunde lang in kleinen Gruppen mit kompetenter Anleitung trainieren und so ihr Gleichgewicht schulen. Vor dem Trainingsprogramm finden Eingangstests und nach dem Training Ausgangstests statt, die mit dem Team des Instituts vereinbart werden.

**Eine Informationsveranstaltung zu den Teilnahmebedingungen und Terminen findet statt**

**am 6. September 2016 um 15.30 Uhr im Hörsaal der Mollerstraße 10.**

**Anmeldung und Informationen telefonisch Montag und Mittwoch, 14-16 Uhr unter 040 42838-9340 oder per E-Mail unter: [johannes.roennfeldt@uni-hamburg.de](mailto:johannes.roennfeldt@uni-hamburg.de) oder [laura.bischoff@uni-hamburg.de](mailto:laura.bischoff@uni-hamburg.de)**

In den ersten sechs Wochen des Trainings werden Alltagssituationen simuliert und trainiert, die besonders häufig zu Stürzen führen wie z. B. zügiges Gehen, Hindernisse umgehen, Seitschritte oder

Geschwindigkeits- und Richtungswechsel. In den letzten sechs Wochen werden die Bewegungsaufgaben immer komplexer. Dabei werden Methoden zur Aufgaben-Priorisierung und des schnellen Aufmerksamkeitswechsels zwischen den Aufgaben (Task-Switching) erlernt.

Etwa ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt mindestens einmal pro Jahr. Rund 10 Prozent dieser Stürze führen zu Verletzungen und im schlimmsten Fall zu Pflegebedürftigkeit. Auch wenn es zu keinen ernsthaften Verletzungen kommt, reduzieren ältere Menschen – aus Angst erneut zu stürzen – ihre Alltagsbewegungen, verlieren dadurch Kraft und Beweglichkeit und erhöhen somit das Risiko weiterer Stürze.

**Für Rückfragen:**

Dr. Bettina Wollesen/ Laura Bischoff/ Johannes Rönnfeldt

Institut für Bewegungswissenschaft

Tel.: +49 40 42838-9340

E-Mail: [bettina.wollesen@uni-hamburg.de](mailto:bettina.wollesen@uni-hamburg.de)

E-Mail: [laura.bischoff@uni-hamburg.de](mailto:laura.bischoff@uni-hamburg.de)

E-Mail: [johannes.roennfeldt@uni-hamburg.de](mailto:johannes.roennfeldt@uni-hamburg.de)