

Trainingsprogramm für sicheres Radfahren im Alter

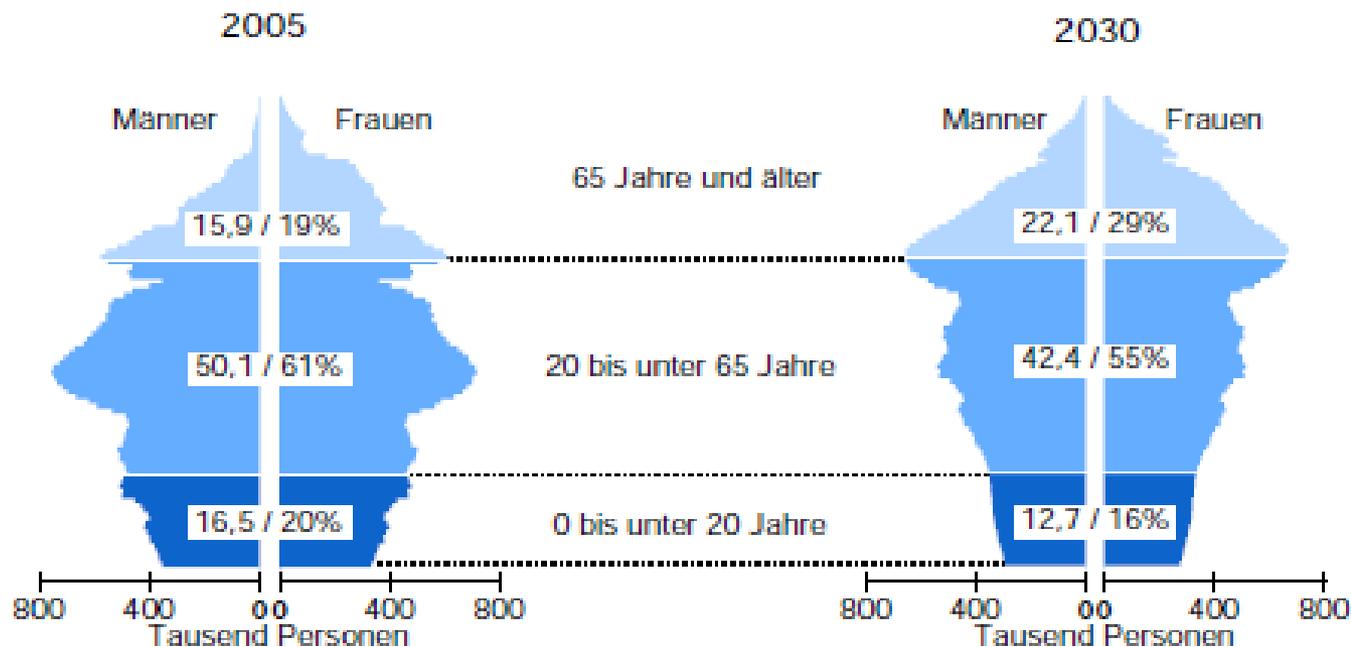
Siegfried Brockmann
Leiter Unfallforschung der Versicherer (UDV)

Pressegespräch
Potsdam, 13.07.2010

Demographischer Wandel

Altersaufbau in Deutschland 2005 und 2030 *)

Bevölkerung nach Altersgruppen
in Millionen / in % der Gesamtbevölkerung



Statistisches Bundesamt 2007 „Demographischer Wandel in Deutschland“

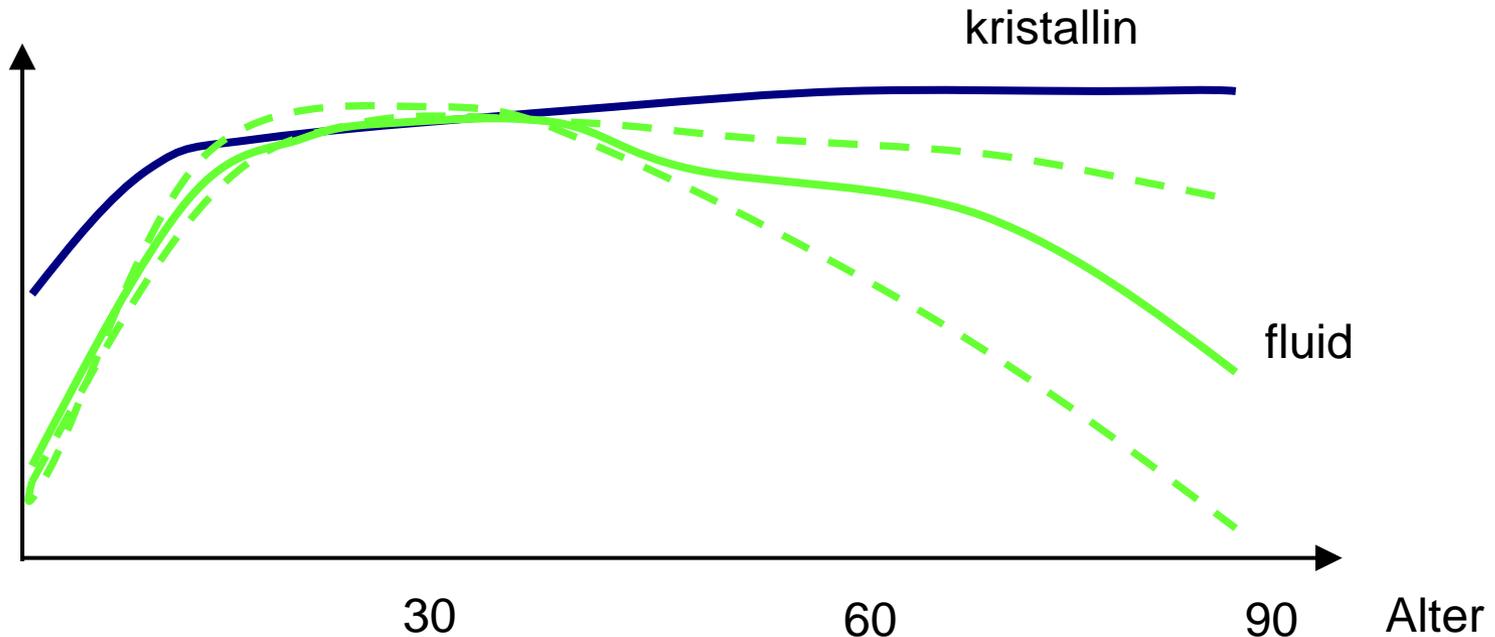
Demographischer Wandel

Jahr	Älter als 60 Jahre	Älter als 80 Jahre
1950	15%	
2000	22%	4 %
2050	36 %	13,6 %

(vgl. 4. Bericht zur Lage der älteren Generationen)



Entwicklung der Intelligenz im Alter



- **Kristalline Intelligenz** nimmt zu
 - Erfahrung, Wissen, Urteilsvermögen
- **Fluide Intelligenz** nimmt ab
 - Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Konzentration, Informationsverarbeitung

Veränderungen im Alter

Physiologisch

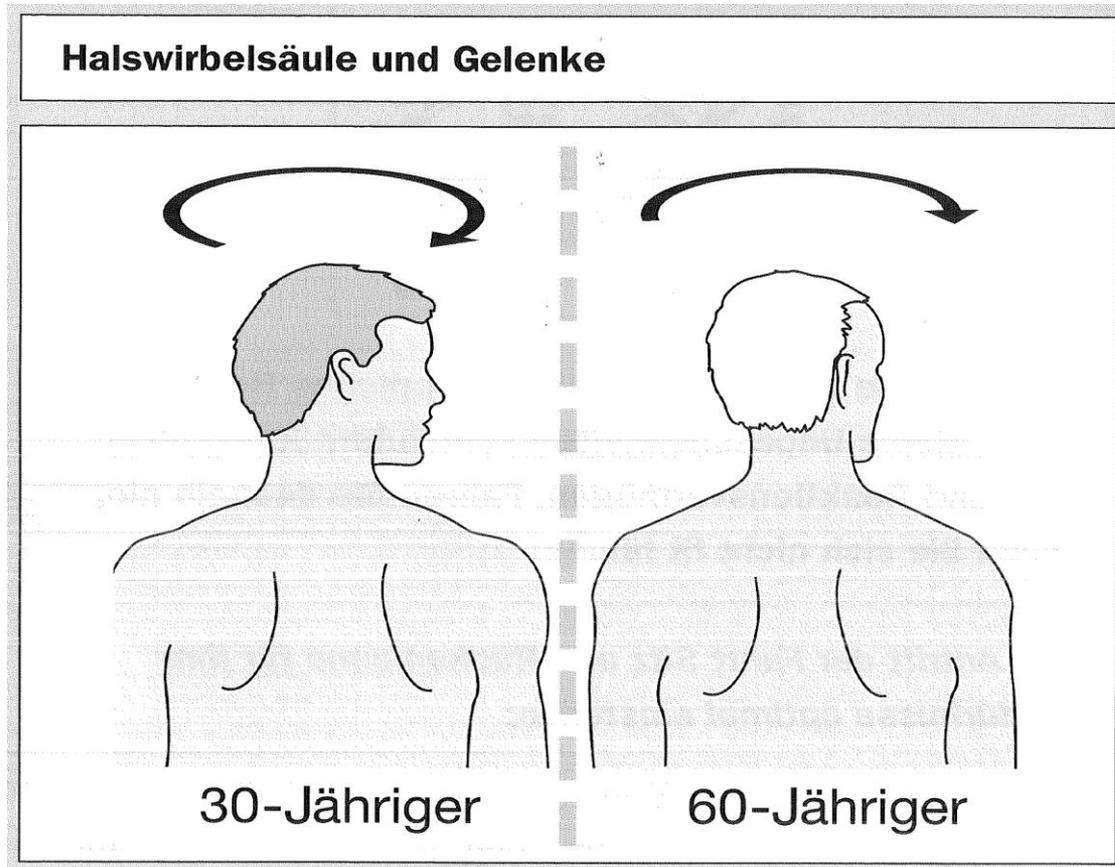
- Verlust von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit
- In der Summe: Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Ca. 1 % pro Jahr ab dem 30. Lebensjahr (ohne Training)

Kognitiv

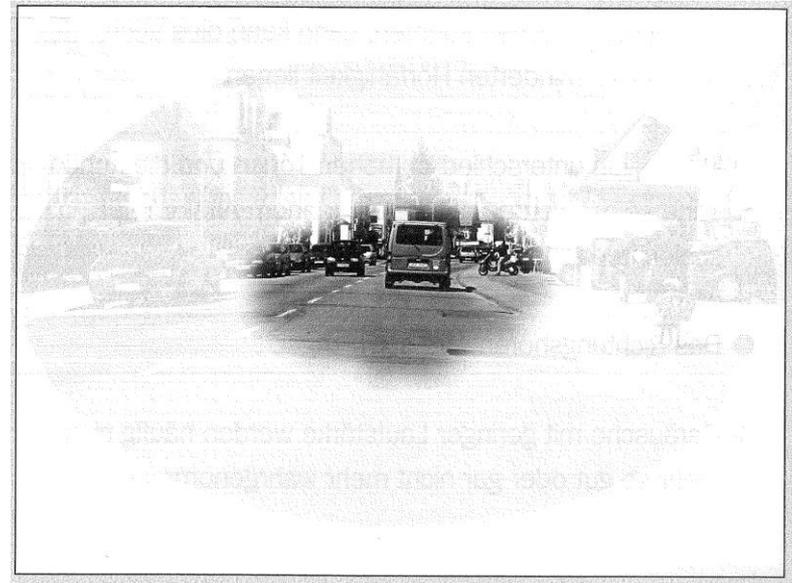
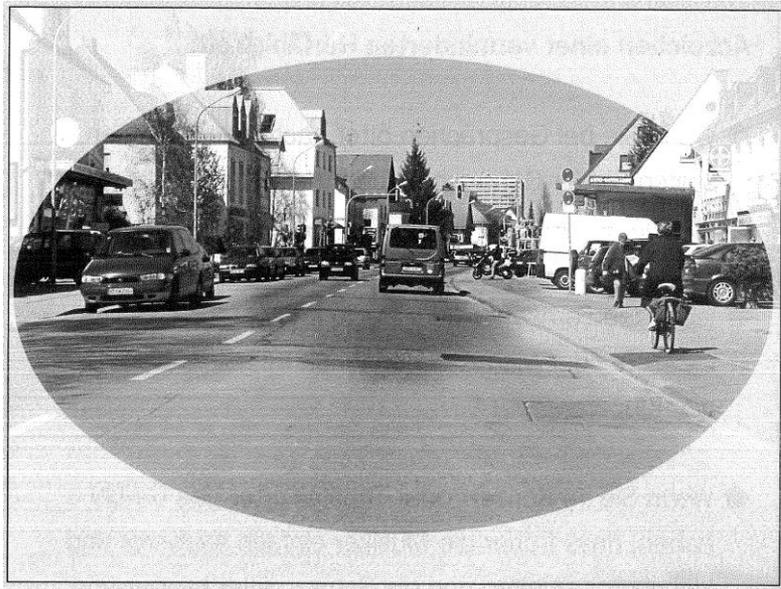
- Verschlechterung von Koordination, Wahrnehmung, Gleichgewicht, Reaktion, Informationsaufnahme und -verarbeitung, Konzentration, Aufmerksamkeit
- Ca. 1 % pro Jahr ab dem 30. Lebensjahr (ohne Training)

Spiriduso et al., 2005; Weineck, 2007)

Beispiel: Veränderung der Beweglichkeit im Alter



Beispiel: Veränderung der Wahrnehmung im Alter



Kognitiver und körperlicher Leistungswandel im Alter

- Orientierung
- Mehrfachtätigkeit
- Aufgabenwechsel
- Handlungsüberwachung
- Zeitdruck und Mehrfachtätigkeit

Gesundheitliche Bedeutung des Fahrradfahrens

- Viele Menschen können Fahrradfahren und nutzen das Fahrrad als Verkehrs-/ Fortbewegungsmittel
- Fahrradfahren trainiert vielfältige physische und kognitive Einflussfaktoren und wirkt deren Abbau im Alter entgegen
- Trainingseffekte und der Einstieg in ein Training sind in jedem Alter erfolgreich möglich
 - Prinzip der lebenslangen Trainierbarkeit
 - Guter Alltagstransfer: Trainierte Übungen können sofort im Straßenverkehr angewandt werden, Kursteilnehmer haben einen unmittelbaren Nutzen

Was kann regelmäßiges Radfahren leisten?

- Training von Koordination und Wahrnehmung
- Training von Gleichgewicht, Reaktion, Informationsaufnahme und -verarbeitung, Konzentration, Aufmerksamkeit
- Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen hinsichtlich Fahrradfahren, Training, Belastungssteuerung, Ermüdung, Alterungsprozess, Verkehrsregeln
- Stärkung physischer Ressourcen: Körperwahrnehmung, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit

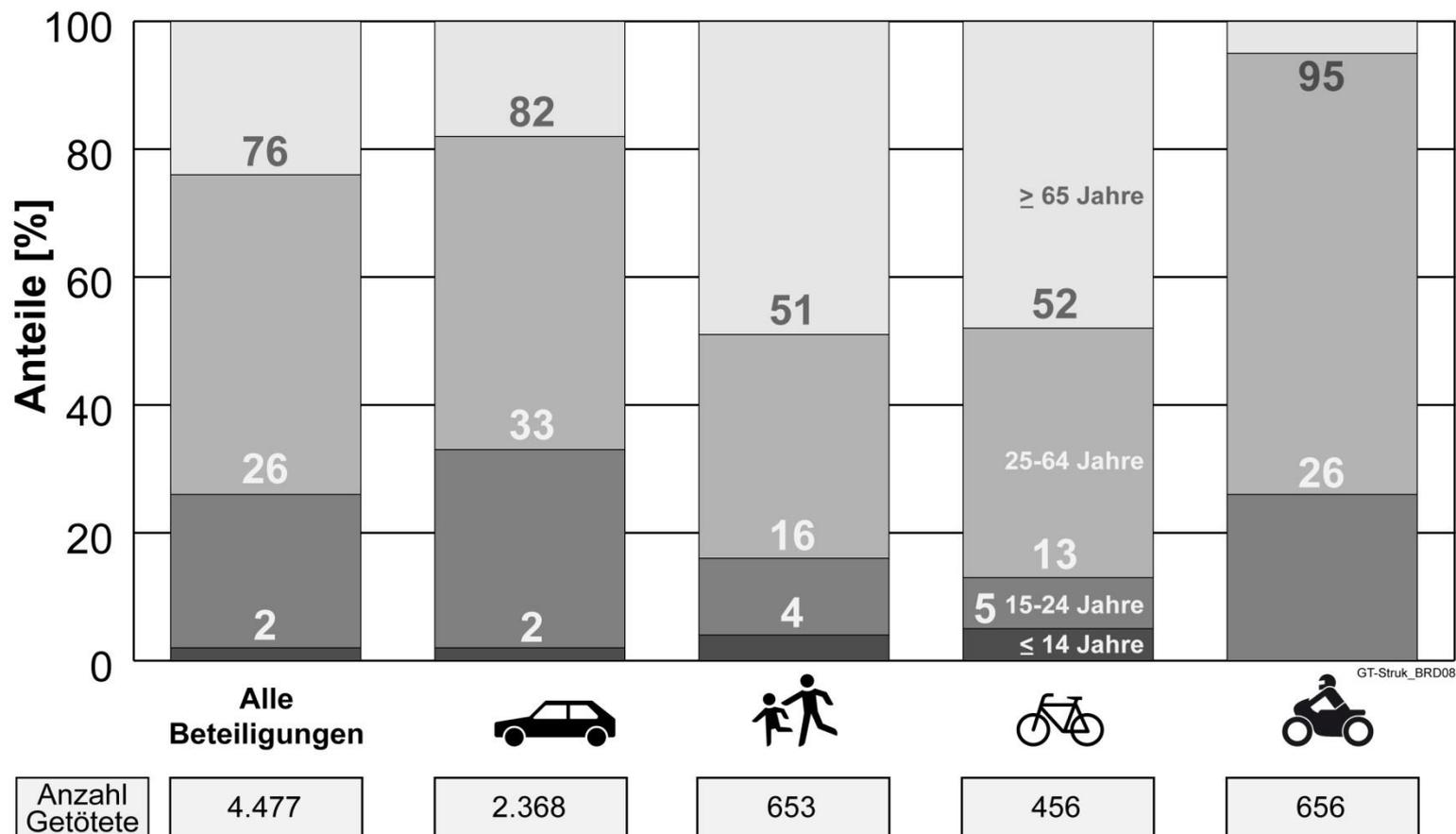
Moderatoren-Handbuch und „Hausaufgabenheft“

- Physiologische Grundlagen und Veränderungen im Alter
- Didaktische Grundlagen zur Vermittlung des Trainingsprogramms
- Trainingsprogramm
- 10 Übungen für Zuhause zum Weitertrainieren

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Struktur der Getöteten (BRD) - Verkehrsbeteiligung (2008)



Struktur der Getöteten (BB) - Verkehrsbeteiligung (2009)

