

Was geschieht mit Ihren Daten?

Alle Ihre Daten werden streng vertraulich und verschlüsselt (anonym) behandelt. Die Daten werden einzig für wissenschaftliche Zwecke genutzt.

Wer führt die Studie durch?

Das SPRINT-T Projekt ist EU-finanziert und wird vom Departement of Geriatrics, Neurosciences and Orthopaedics of the Catholic University of the Sacred Heart in Rom (Italien) geleitet. Es nehmen Forschungsgruppen aus 9 Ländern teil. Deutschland wird durch das Institut für Biomedizin des Alterns der FAU vertreten.

Was wird als Nächstes geschehen?

Wenn Sie mehr über unsere Studie erfahren oder daran teilnehmen möchten, würden wir uns freuen, wenn Sie sich bei uns melden. Ihre Mitarbeit und Unterstützung bei diesem wichtigen Thema würde uns sehr freuen.

Mit bestem Dank

Ihr SPRINT-T Team

Studienleitung



Prof. Dr. Cornel Sieber
Lehrstuhl für Innere
Medizin Geriatrie
Direktor Institut für
Biomedizin des Alterns



PD Dr. Ellen Freiberg
Sportwissenschaftlerin
Gerontologin

Anschrift

Institut für Biomedizin des Alterns
Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg
Kobergerstraße 60
90408 Nürnberg

Telefonnummer

0911 / 5302 96163

E-Mail

IBA-Kontakt@fau.de



FRIEDRICH-ALEXANDER
UNIVERSITÄT
ERLANGEN-NÜRNBERG
MEDIZINISCHE FAKULTÄT

Herausgeber: Referat für Marketing, FAU, verantwortlich für den Inhalt: Institut für Biomedizin des Alterns; Gestaltung: Andrea Förster; Fotos: PantherMedia©SimpleFoto, Institut für Biomedizin des Alterns



- Haben Sie mehr Mühe als früher, von einem Sessel aufzustehen?
- Gehen Sie weniger aus dem Haus?
- Sind Sie weniger körperlich aktiv?
- Kommen Sie schnell außer Atem bei körperlichen Alltagsbelastungen?
- Ermüden Sie rascher als früher?

Dann könnten Sie von der Teilnahme an der „SPRINT-T“ Studie profitieren





Warum wird die Studie durchgeführt?

Gebrechlichkeit (genannt „frailty“) und Verlust von Muskelmasse und –kraft (genannt „Sarkopenie“) treten häufig im Alter auf.

Gebrechliche ältere Menschen mit eingeschränkter Mobilität benötigen mehr Unterstützung im Alltag, sie haben ein höheres Risiko zu stürzen und werden eher in Pflegeeinrichtungen eingewiesen, sie sind anfälliger für Krankheiten und müssen häufiger stationär behandelt werden. Ihre Lebensqualität ist geringer als die von mobilen älteren Personen. Der Erhalt der Mobilität und körperlichen Leistungsfähigkeit ist von entscheidender Wichtigkeit für ein unabhängiges Leben und hat für ältere Menschen eine hohe Priorität.

Bislang gibt es keine Definition, wann der altersassoziierte Verlust von Muskelmasse und –kraft und der damit verbundenen Gebrechlichkeit behandelt werden sollte. Außerdem sollen effektive Behandlungsstrategien entwickelt werden. Nach gängiger Meinung sind diese altersassoziierten, körperlichen Abbauprozesse schicksalhaft und unumkehrbar.

Was ist das Ziel der Studie?

Das Projekt SPRINT-T will aufzeigen, dass dieser altersassoziierte körperliche Abbauprozess und die damit verbundene Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit positiv beeinflussbar sind.

Ziel ist es:

- Die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern.
- Geeignete Testverfahren sowie eine standardisierte Therapie für den Verlust von Muskelmasse und –kraft und der damit verbundenen Gebrechlichkeit zu definieren.

Damit soll die Chance für ein möglichst langes, unabhängiges Verbleiben in der gewohnten Umgebung gefördert werden.

Wer kann an der Studie teilnehmen?

Personen mit einem **Mindestalter von 70 Jahren**, die noch **zu Hause wohnen** (egal ob sie Hilfe benötigen oder nicht) und die **mindestens eine der im Kasten aufgeführten Fragen mit „JA“ beantworten**.

Wie wird die Studie ablaufen?

Die Teilnehmer werden nach dem Zufallsprinzip entweder in ein **a) Trainingsprogramm** oder in ein **b) Schulungsprogramm** eingeschlossen.

a) Kombiniertes Bewegungs- und Ernährungsprogramm

- 2 mal wöchentlich für je 60 Minuten Training von Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht.

b) Schulungsprogramm zum Thema „Altern“

- 2 mal pro Monat einen Vortrag von je 60 Minuten über altersassoziierte Veränderungen, Gesundheit und Vorsorge im Alter.

Die Programme werden am Institut für Biomedizin des Alterns durchgeführt.

Wie profitieren Sie von einer Teilnahme?

- Es wird regelmäßig und kostenfrei ein Gesundheitscheck durchgeführt.
- Sie lernen Strategien zur Bewältigung von Veränderungen im Alter.
- Sie werden von Experten geschult.
- Sie haben die Möglichkeit andere Betroffene kennen zu lernen.