

Der Einfluss von gesundheitsorientiertem Krafttraining auf die physische und psychische Gesundheit bei Personen mittleren bis hohen Alters

- Adrianna Domin -

Die Kooperationsstudie mit der Firma Kieser GmbH untersucht den Einfluss von Kieser- Training auf die allgemeine psychische Gesundheit (allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung, allgemeines subjektives Wohlbefinden, Körperbild) und die physische Gesundheit (Schmerzempfinden, Beeinträchtigungen durch Schmerzen im Alltag) bei Personen im mittleren bis hohen Alter, die über 6 Monate an diesen gesundheitsorientierten Krafttraining teilgenommen haben. Hierzu wird eine Kontrollgruppe mit Personen, die älter als 50 Jahre sind, erstellt und mit den über 50-jährigen Personen der Kieser-Gesamtstichprobe verglichen.

Zur Einschätzung der genannten Konstrukte füllen die Teilnehmer innerhalb eines sechsmonatigen Zeitraums zu drei Messzeitpunkten einen Fragebogen aus.

Die Teilnehmer werden nach ärztlichen Untersuchungen des physischen Befindens entweder in die präventive Krafttrainingsgruppe oder in die medizinische Kräftigungstherapiegruppe zugewiesen. Beide Trainingsgruppen trainieren in wöchentlich zwei Trainings- bzw. Therapieeinheiten à 30 Minuten in einem von bundesweit 152 teilnehmenden KIESER-Studios.

Es werden zwei Kontrollgruppen erstellt: Die KIESER-Kontrollgruppe wird mittels Randomisierung aus Kandidaten der präventiven Krafttrainingsgruppe in Form einer Warteliste erstellt. Die Stichprobenrekrutierung der externen Kontrollgruppe aus Chemnitz erfolgte über mündliche Kontaktaufnahme. Diese Kontrollgruppe erhält keine Möglichkeit, zu einem späteren Zeitpunkt am Training teilzunehmen.

Es wird davon ausgegangen, dass sich in den Trainingsgruppen Verbesserungen der psychischen Gesundheit zeigen sowie dass diese Gruppen eine Verringerung der Schmerzen und Beeinträchtigungen durch Schmerzen im Alltag aufweisen. Diese Annahmen werden für beide Kontrollgruppen nicht erwartet.