Kurzhinweise

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **46 (2010)**

Heft 1

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Kurzhinweise

Erfolgreiches Altern durch Sport

Damit der Bewegungsapparat unserer inzwischen hohen Lebenserwartung gerecht werden könne, müssten wir eigentlich dickere Knochen und eine viel grössere Muskelmasse haben. Dieser Gedanke steht am Anfang des Taschenbuchs «Erfolgreiches Altern durch Sport» und weist darauf hin, wie wichtig Muskeln und Knochen für das Alter sind. ExpertInnen aus verschiedenen Disziplinen zeigen unter anderem, welche Rolle körperliche Aktivität für die Selbständigkeit im Hochalter spielt, aber auch, wie sie sich etwa auf die Gehirngesundheit und das Wohlbefinden auswirkt. Ein Kapitel ist dem älteren Arbeitnehmer im Betrieb gewidmet. Das Buch ist eine interessante Auseinandersetzung mit der bewegungs- und aktivitätsbezogenen Altersforschung. *(bc)*

Filip Mess, Damir Dugandzic, Alexander Woll (Hg): Erfolgreiches Altern durch Sport. UVK Verlagsgesellschaft Konstanz 2008. ISBN 978-3-86764-072-5.

Training macht den Unterschied

Biologisch gesehen rutschen wir bereits ab 30 ins Seniorenalter, dies die Aussage von Matthias Remund, Direktor des Bundesamts für Sport Baspo. Ab dann setze nämlich ein kontinuierlicher Abbau von motorischen Fähigkeiten ein. Dazu gibt es aber auch eine gute Nachricht. Remund: «Ein trainierter 65-Jähriger kann wesentlich leistungsfähiger sein als ein untrainierter 30-Jähriger.» *(bc)*

Quelle: Andrea Kippe: Willkommen im Sportzeitalter. In: Zenit, 4/09.

Der Evimed Journal Club

Das Horten-Zentrum in Zürich ist ein Institut, welches praxisorientierte Forschung durchführt und unterstützt. Sehr nützlich ist der Evimed Journal Club, wo die WissenschaftlerInnen relevante Forschungsergebnisse aus verschiedenen Zeitschriften zusammenfassen und kritisch beurteilen. Auf der Evimed-Website befindet sich ein Archiv zu den bisher kommentierten Artikeln, welches die wichtigsten medizinischen Bereiche umfasst. Immer wieder sind auch für die Physiotherapie relevante Beiträge darunter. Im aktuellen Newsletter geht es unter anderem um die Gehgeschwindigkeit von älteren Menschen, welche mit einem höheren kardiovaskulären Mortalitätsrisiko verknüpft ist, und darum, welche Medikamente das Sturzrisiko bei älteren Menschen um wie viel erhöhen. *(bc)*

www.evimed.ch

En bref

Bien vieillir grâce au sport

Pour que notre appareil locomoteur puisse faire face à l'allongement de notre espérance de vie, nous devrions en réalité avoir des os plus épais et une masse musculaire plus importante. Cette réflexion figure au début du livre de poche «Erfolgreiches Altern durch Sport» et indique à quel point les muscles et les os sont importants lorsque nous vieillissons. Les experts de différentes disciplines démontrent le rôle que l'activité physique joue pour l'autonomie dans le grand âge, mais aussi comment elle se répercute sur la santé cérébrale et le bien-être. Un chapitre est consacré aux employés seniors dans les entreprises. Ce livre constitue une somme intéressante de la recherche sur le vieillissement axée sur les mouvements et l'activité. *(bc)*

Filip Mess, Damir Dugandzic, Alexander Woll (Hg): Erfolgreiches Altern durch Sport. UVK Verlagsgesellschaft Konstanz 2008. ISBN 978-3-86764-072-5.

L'exercice physique fait la différence

D'un point de vue biologique, dès 30 ans, nous glissons déjà dans l'âge des seniors, c'est ce que déclare Matthias Remund, directeur de l'Office fédéral du sport, l'OFSPO. A partir de cette période, nos capacités motrices diminuent continuellement. Mais il y a aussi une bonne nouvelle. Selon M. Remund: «Une personne de 65 ans entraînée peut être plus performante qu'un trentenaire qui ne fait pas de sport.» *(bc)*

Source: Andrea Kippe: Willkommen im Sportzeitalter. In: Zenit, 4/09.

Le Journal Club Evimed

Le Horten-Zentrum de Zürich est un institut qui mène et soutient des recherches axées sur la pratique. Le Journal Club Evimed est très utile car les chercheurs y résument et critiquent les principaux résultats d'études parues dans différents journaux. Le site Internet d'Evimed présente des archives relatives aux articles commentés jusqu'à présent et qui englobent les domaines médicaux les plus importants. On y trouve des contributions importantes pour la physiothérapie. La dernière lettre d'information traite de la vitesse de la marche des personnes âgées, associée à un risque de mortalité cardiovasculaire plus élevé; elle aborde aussi la question des médicaments qui augmentent considérablement le risque de chute chez les personnes âgées. *(bc)*

www.evimed.ch

Veranstaltungen

An dieser Stelle finden Sie neu Hinweise auf Veranstaltungen, welche sich interdisziplinär mit aktuellen Fragen aus dem Gesundheitswesen befassen.

Manifestations

Voici des informations sur des manifestations qui abordent de manière interdisciplinaire les questions actuelles dans le domaine de la santé:

Datum und Ort Date et lieu	Veranstaltung, Thema Manifestation, sujet	Weitere Informationen Autres informations
28. Januar 2010, Bern	Forum Santé-Gesundheit: «Welche Medizin für die dritte Gesundheitsrevolution?»	www.forumsante.ch
28 janvier 2010, Berne	Forum Santé-Gesundheit: «Quelle médecine pour la troisième révolution sanitaire?»	www.forumsante.ch
11./12. März 2010, Bern	Info Society Days: Swiss eHealth Forum	www.infosocietydays.ch
11/12 mars 2010, Berne	Journées de la société d'information: forum de la cybersanté suisse	www.infosocietydays.ch
17./18. März 2010, Luzern	Luzerner Trendtage Gesundheit: «Herausforderung Innovation»	www.trendtage-gesundheit.ch
17/18 mars 2010, Lucerne	Journées lucernoises sur les tendances en santé: «Le défi de l'innovation»	www.trendtage-gesundheit.ch