

Wie profitieren Sie von einer Teilnahme?

- Abbau von Bedenken und Unsicherheiten im Alltag
- Erlernen von Strategien zur sicheren Mobilität
- Kostenlose Überprüfung Ihrer körperlichen Fähigkeiten
- Teilnahme an einem einzigartigen und kostenlosen Angebot

Studienleitung/Projektteam



Prof. Dr. Nicolas Rohleder
Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie



Dr. Sabine Britting
Institut für Biomedizin des Alterns

Sie wollen mehr Informationen über eine mögliche Teilnahme oder den Projektablauf?

Wir freuen uns auf Sie!
Kontaktieren Sie uns gern.
0911 5302 96160
iba-team@fau.de



Wer führt die Studie durch?

FEARFALL wird von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) gefördert. Das Projekt wird am Institut für Biomedizin des Alterns in Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie geplant und durchgeführt.

Institut für Biomedizin des Alterns
Kobergerstraße 60
90408 Nürnberg

susanne.muck@fau.de
sabine.britting@fau.de

www.iba.med.fau.de/fearfall-sturzangst-und-chronischer-stress

Stressfreie Mobilität im Alter (FEARFALL)



Profitieren Sie von der Teilnahme an unserem einzigartigen und kostenlosen Programm

Warum wird die Studie durchgeführt?

Ältere Menschen wünschen sich, körperlich fit und selbstständig zu bleiben, jedoch lässt mit dem Alter die Muskelmasse und -kraft nach. Dieser natürliche Prozess wird beschleunigt, wenn Menschen Bedenken haben, zu stürzen und sich dadurch weniger bewegen.

Erste Untersuchungen der beiden beteiligten Lehrstühle haben die Annahme belegt, dass die Bedenken, stürzen zu können, nicht nur zu weniger Bewegung führen, sondern auch die Entzündungsmarker im Blut erhöhen. Zudem ist bekannt, dass andauernder Stress und Angst mit der Steigerung von Entzündungsaktivität im Körper einhergeht, was wiederum den Abbau von Muskeln beschleunigt. So entsteht ein Teufelskreis, der letztlich zu erhöhter Sturzgefahr führen kann. Deswegen ist körperliches Training allein als Prävention nicht genug und es muss zusätzlich Stress reduziert werden.

Stress wird anhand eines Fragebogens und der Messung des Stresshormons Cortisol im Speichel ermittelt. Verschiedene Blutparameter können zudem Aufschluss über den Entzündungsstatus geben.



Was ist das Ziel der Studie?

Ziel ist es herauszufinden, ob die Verringerung der Sturzangst zu weniger Stress führt und so chronische Entzündungen vermindert werden. Das soll dabei helfen, neue Möglichkeiten zu entwickeln, den Teufelskreis aus Sturzangst und (alternsbedingtem) Abbau von Muskelmasse zu verlangsamen oder sogar aufzuhalten.

Wer kann an der Studie teilnehmen?

Personen ab 70 Jahre, die

- unsicher beim Gehen im Alltag sind
- Bedenken haben zu stürzen
- keine entzündungshemmenden Medikamente einnehmen (z.B. Glucocorticoide)

Wie wird die Studie ablaufen?

In dieser Studie werden zwei Interventionen miteinander verglichen. Die erste Gruppe nimmt an einer Kombination aus körperlichem und verhaltensorientiertem Training teil. Die zweite Gruppe erhält eine Kombination aus körperlichem Training und Anleitung zu verbessertem Gesundheitsverhalten. Alle Untersuchungen und Trainingseinheiten finden in der Kobergerstraße 60 in Nürnberg statt.

Was geschieht mit Ihren Daten?

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

