

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Die Bedeutung von Bewegungs- und Sportaktivitäten für Ältere steht für diejenigen, die sich wissenschaftlich und politisch mit dieser Frage beschäftigen, außer Zweifel. Die vielfältigen positiven Wirkung von Bewegung und Sport auf die Gesundheit sind vielen älteren Menschen dagegen nicht so deutlich.
- Bewegung, Sport und Spiel können sehr viel zum „Altwerden bei psychophysischem Wohlbefinden“ beitragen. Die Auswirkungen des biologischen Alterungsprozesses lassen sich durch ein geeignetes Training mehr oder weniger lange aufhalten. Körperliche Aktivität hat darüber hinaus positive Auswirkungen auf die meisten Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen. Bewegung spielt eine zentrale Rolle für die Bewältigung von alterskorrelierten körperlichen Veränderungen. Sportlich aktive ältere Menschen sind insgesamt in ihrer Freizeitgestaltung aktiver.
- Chronischer Bewegungsmangel wirkt sich auf das Altern besonders negativ aus, denn er beschleunigt den alters assoziierten Muskelabbau und den damit verbundenen Kräfteverlust. Die körperlichen Folgen von Bewegungsmangel sind den biologischen Alterungsprozessen teilweise analog.
- Nur etwa jeder 10. Ältere bewegt sich entsprechend den Empfehlungen: an mindestens 3, besser noch an allen Tagen der Woche eine halbe Stunde. Dabei integrieren Frauen Bewegung eher in den Alltag, Männer bewegen sich vorzugsweise im Rahmen spezieller Bewegungsaktivitäten. "Jüngere" Senior/innen sind dabei noch deutlich aktiver als ältere, denn mit zunehmendem Alter gehen Umfang und Intensität von Bewegungsaktivitäten weiter zurück, bei Bewohnern von Alten- und Pflegeheimen ist von sehr geringer körperlicher Aktivität auszugehen.
- Bei Senior/innen ist Bettruhe immer noch die häufigste Form der Rehabilitation nach Verletzungen, obwohl Bewegungsmangel den Muskelabbau beschleunigt und auch auf andere Organe/Organsystem ungünstige Auswirkungen hat.
- Ein körperliches Training im Alter ist möglich, es sollte auf die persönliche Situation und Vorlieben abgestimmt sein. Im Bereich Bewegungsangebote für Senioren werden zunehmend Anstrengungen ersichtlich, dennoch decken die bisherigen Angebote noch nicht den Bedarf bzw. sind in vielen Fällen noch nicht hinreichend auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Älteren ausgerichtet. Dies gilt insbesondere für gebrechliche Hochbetagte.
- Training von Muskelkraft und Koordination, speziell der Balance, sind bis ins höchste Alter äußerst wichtig für die Prävention von Stürzen. Inzwischen liegen spezifische Programme zu Sturzprävention für Menschen in Pflegeheimen und pflegebedürftige Senior/innen im eigenen Haushalt vor. Sie führen zu einer deutlichen Abnahme von Stürzen.
- In der Biografie älterer Menschen spielt Sport häufig eine untergeordnete Rolle. Sportliche Aktivitäten werden erst dann aufgenommen, wenn eine Aufforderung von ärztlicher Seite dazu erfolgt. Die präventiven Effekte von Bewegung und Sport sind vielen älteren Menschen weniger bewusst.
- In den letzten Jahren hat die gesundheitliche Aufklärung im Bereich der körperlichen Aktivität bei einigen Bevölkerungsgruppen Erfolge erzielt. Allerdings werden nicht alle Bevölkerungsschichten erreicht, es besteht

weiterhin ein Nachholbedarf an gesundheitlicher Aufklärung. Hierzu sind gezielte Aufklärungskampagnen mit dazugehörigen Angeboten notwendig.

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Es bleibt am Schluss festzuhalten, dass die bis heute einzige wissenschaftlich gesicherte Methode, den älter werdenden Menschen biologisch jünger zu erhalten als es seinem chronologischen Alter entspricht, das körperliche Training ist (Siewers, 2001). Um dauerhaft sportliche Aktivität in der Bevölkerung zu fördern, ist langfristig auf eine Einstellungs- und Verhaltensänderung hinzuwirken. Folgende Maßnahmen werden vorgeschlagen:

1. Bedeutung von Bewegung und Sport für Gesundheit und Wohlbefinden im Bewusstsein der Bevölkerung stärken und mit positiven Empfindungen, wie Freude und Lebendigkeit, verbinden.

Weg:

- Breit angelegte Informationskampagnen, abgestimmt auf die jeweilige Zielgruppe, beginnend mit Kindern über jüngere Erwachsene bis hin zu Senior/innen, um frühzeitig Sport zu einem festen Bestandteil des Lebens zu machen.

2. Möglichkeiten für Sport und Bewegung schaffen, stärken und verbessern.

Weg:

- Spezifische Angebote entwickeln und flächendeckend bereit stellen. Eine qualitative und quantitative Weiterentwicklung vorhandener Angebote ist auf dem Hintergrund der zukünftigen demografischen Entwicklungen unerlässlich.
- Die Integration von Bewegung und Sport in den Alltag fördern.

3. Angebotsspektrum für Senior/innen optimieren und Barrieren abbauen

Weg:

- Kooperation von verschiedenen Anbietern ausbauen, um Synergieeffekte zu nutzen: Vermeidung von Überschneidungen, Identifikation von Angebotslücken, Ergänzung von Kompetenzen.
- Wohnortnahe Angebote, ggf. Einrichtung von Hol- und Bringdiensten. Für Senior/innen sind derzeit insbesondere die medizinischen Versorgungsstrukturen ein wichtiger Zugangsweg zu Bewegung und Sport.
- Zielgruppen angepasstes Marketing entwickeln und dabei auch Veränderungen im Altenbild der Gesellschaft berücksichtigen.

4. Prävention von Stürzen

Weg:

- Evaluation und Weiterentwicklung vorhandener Sturzpräventionsprogramme.
- Aufbau eines flächendeckenden Angebots.