

Körperliche Aktivität und Mobilität älterer Menschen sind gestärkt bzw. erhalten.

ZIEL 3 des Nationalen Gesundheitsziels „Gesund älter werden“

Bedeutung für die Gesundheit

Ein aktiver Lebensstil ist für den Erhalt und die Förderung der Gesundheit im Alter essenziell. Regelmäßige körperliche Aktivität vermindert das Risiko für gewisse chronische Krankheiten wie Bluthochdruck, ischämische Herzkrankheiten oder Diabetes mellitus Typ 2, sowie einen frühzeitigen Tod. Zudem zeigen sich bei regelmäßiger Bewegung positive Effekte auf die Blutfettwerte, ein Rückgang von Depressionen und eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten. Darüber hinaus vermindert sich das Risiko für Stürze und Hüftfrakturen. Allgemein wird das Wohlbefinden und die Lebensqualität gesteigert.

Körperliche Aktivität ist insbesondere im hohen Alter wegen ihrer Bedeutung für die individuelle Mobilität und die selbstständige Lebensführung ausgesprochen wichtig. Neben der Prävention von Krankheiten kann die Behandlungs- oder gar Pflegebedürftigkeit hinausgezögert und sogar vermieden werden. Ein körperlich aktiver Lebensstil trägt also wesentlich zu einem gesunden Altern bei. Selbst gesundheitlich stark beeinträchtigte ältere Menschen können von einer Steigerung der körperlichen Aktivität profitieren.

Ausgangslage

In Deutschland bewegen sich die Menschen in allen Altersgruppen, jedoch vor allem im höheren Alter, zu selten. Die positiven Potenziale körperlicher Aktivität werden also nicht in vollem Maße ausgeschöpft. Eine große Rolle spielen dabei u. a. sich verändernde äußere Rahmenbedingungen wie z. B. die Technisierung oder das Verschwinden von Bewegungsmöglichkeiten und -räumen. Bisherige Ergebnisse aus der Interventionsforschung zur Bewegungsförderung zeigen, dass fortlaufende Bera-

tungs- und Unterstützungsangebote vielversprechend sind. Sie steigern den körperlichen Aktivitätsgrad kurz- und mittelfristig und tragen somit zu mehr Gesundheit im Alter bei.

Allerdings muss berücksichtigt werden, dass ältere Menschen aus sozial benachteiligten Bevölkerungsgruppen im höheren Maße von chronischen Krankheiten, Multimorbidität und Einschränkungen der körperlichen Funktionsfähigkeit betroffen sind. Aufgrund dessen sollten für diese Gruppe spezifische Maßnahmen formuliert werden, um einen bestmöglichen Effekt zu erzielen.

Umsetzungsstrategie

Ein hoher Lebenswelt- und Alltagsbezug ist bei der Ausarbeitung der Maßnahmen zur Erhöhung der körperlichen Aktivität von wesentlicher Bedeutung. Deswegen sollten Interventionen folgende Kriterien erfüllen:

- Bezug zum Alltag und leicht integrierbar in den regelmäßigen Tagesablauf
- Durchführung im sozialen Nahfeld sowie in Gruppen
- Vermeidung von Zugangsbarrieren wie beispielsweise lange Anfahrtswege und hohe Kosten

Mögliche Settings für die Interventionen sind: Nachbarschaften, Pflegeheime, Institutionen für betreutes Wohnen, Stadtteilzentren, Altentagesstätten und Sportvereine. Zudem sollten sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen stärker als bisher adressiert und Gender-Mainstreaming-Aspekte berücksichtigt werden.

Dabei sollten erprobte Netzwerke, Initiativen und Programme einbezogen und weiterentwickelt werden.

Beispiele

Der Nationale Aktionsplan **IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung** verfolgt das Ziel, das Bewegungs- und Ernährungsverhalten in Deutschland bis zum Jahr 2020 nachhaltig zu verbessern. Auf der Internetplattform gibt die Initiative u. a. einen Überblick über Präventionsaktivitäten und -projekte des Bundes sowie die Beiträge der Länder und Kommunen. (www.in-form.de)

Zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit dem Internet-Portal **www.gesund-aktiv-aelter-werden.de** einen Überblick zu Daten, Fakten und fachlich geprüften Gesundheitsinformationen rund um das Thema „Gesundes Alter“ sowie einen Überblick über Aktivitäten in den Bundesländern. Der Newsletter „Gesund & aktiv älter werden“ informiert regelmäßig über Aktuelles. (www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

In den Projekten **Bewegungsnetzwerk 50 plus** und **Richtig fit ab 50** führte der Deutsche Olympische Sportbund zusammen mit sechs Mitgliedseinrichtungen verschiedene modellhafte Maßnahmen durch, um Sport und Bewegung für die Generation 50 plus in den Kommunen zu fördern. (www.richtigfitab50.de)

Die Stadt **Rödental** in Oberfranken hat ein umfassendes Konzept realisiert, das Bürgerinnen und Bürgern ein aktives, selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter ermöglicht. Hierzu wurden u. a. der öffentliche Raum barrierefrei gestaltet, Ruhebänke strategisch aufgestellt und das Stadtbuskonzept verbessert. (www.roedental.de)

In der thüringischen Stadt Gera begleiten zehn **Mobil-Lotsen** kostenfrei Personen mit Mobilitätseinschränkungen zu Fuß oder bei Fahrten mit Bus und Bahn. Bei Fahrten mit dem ÖPNV muss lediglich der eigene Fahrschein gezahlt werden. (www.gvbgera.de/mobillotsen)

Die Broschüre **Sport- & Bewegungsangebote für älter werdende Migrantinnen – von Socken zu Turnschuhen!**, erstellt vom Demenz-Servicezentrum für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte in Zusammenarbeit mit der Landesstelle Pflegende Angehörige NRW, gibt Tipps, welche besonderen Zugänge beim Aufbau von Sport- und Bewegungsgruppen für ältere Frauen mit Zuwanderungsgeschichte gewährleistet sein sollten. (www.demenz-service-migration.de)

In der Publikation **Gemeinsam mehr bewegen – Gute Argumente und Berliner Beispiele für Bewegungsförderung im Alter** entwickelt das Zentrum für Bewegungsförderung Konzepte, wie Akteure und Institutionen im Stadtteil wirksam zusammenarbeiten. So wird dargestellt, wie interkulturelle Öffnung der Bewegungsförderung gelingt und wie sozial Benachteiligte einbezogen werden können. (www.gesundheitberlin.de)

Die Publikation **Bewegungs- und gesundheitsförderliche Kommune. Evidenzen und Handlungskonzept für die Kommunalentwicklung – ein Leitfaden** des Zentrums für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen bietet eine Übersicht über aktuelle Erkenntnisse zum Thema Bewegungsförderung und Gesundheit und vermittelt praxisnah und anhand vieler Beispiele Grundlagen einer bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommunalentwicklung. (www.lzg.gc.nrw.de)

Das **Fachinformationsportal** des Zentrums für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen bietet u. a. evidenzbasierte Bewegungsempfehlungen für einen aktiven Lebensstil im Alter, qualitätsgesicherte Fachinformationen und praxisnahe Leitfäden. (www.lzg.gc.nrw.de)

Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat bietet im Rahmen des Programms **Sicher mobil** kostenfreie Seminare für Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer ab 50 Jahren im Seniorenbüro Celle an. (www.seniorenservicebuero-celle.de)

Die Beispiele zur Umsetzung von Ziel 3 wurden größtenteils der Broschüre und dem Langbericht „Gesund älter werden. Initiativen und Projekte zur Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheit älterer Menschen“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) entnommen. Beide Publikationen, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben, stehen unter www.bagso.de zum Download zur Verfügung.