



# **Gesundheitsförderliche und präventive Potenziale von Bewegung und Sport im Alltag älterer Menschen**

Niedersachsen Forum Alter und Zukunft  
„Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte“  
am 16. Mai 2013 in Lingen (Ems)

Wiebke Sannemann



## Gliederung

- Körperliche Aktivität und Gesundheit – welche positiven Effekte gibt es?
- Gesundheitsförderliche körperliche Aktivität – was steht dahinter?
- Daten zum Bewegungsverhalten – wie häufig bewegen sich die Deutschen?
- Bewegungsempfehlungen für ältere Menschen – wie oft, wie häufig, wie viel?
- Körperliches Aktivitätsverhalten und seine Kontextfaktoren – was beeinflusst das Verhalten?
- Maßnahmen für ältere Menschen – was ist zu berücksichtigen?
- Fazit



## Körperliche Aktivität und Gesundheit I

- Vielzahl von Studien zum Zusammenhang zwischen Gesundheit und regelmäßiger körperlicher Aktivität (Fuchs 2007; King 2001; Werle et al. 2006).
- Hoher Stellenwert körperlich aktiver Lebensstile für die Aufrechterhaltung der Gesundheit und die Vermeidung von chronischen Erkrankungen gilt heute als unumstritten.
- Positive gesundheitliche Effekte von körperlicher Aktivität in Bezug auf zahlreiche psychische und physische Erkrankungen sind hinreichend belegt (ex. Rütten/Abu-Omar 2003).
- Gerade im Alter ist regelmäßige körperliche Aktivität besonders entscheidend für den Erhalt individueller Mobilität, wenn nicht gar Voraussetzung von persönlicher Lebensqualität und Lebenszufriedenheit (Cirkel/Juchelka 2009; Rütten et al. 2005).



## Körperliche Aktivität und Gesundheit II (Rütten et al., 2005)

Lebenserwartung	▲▲▲
Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen	▼▼▼
Blutdruck	▼▼
Risiko an Darmkrebs zu erkranken	▼▼
Risiko an Diabetes mellitus Typ II zu erkranken	▼▼▼
Beschwerden durch Arthrose	▼
Knochendichte im Kindes- und Jugendalter	▲▲
Risiko altersbedingter Stürze	▼▼
Kompetenz zur Alltagsbewältigung im Alter	▲▲
Kontrolle des Körpergewichts	▲
Angst und Depressionen	▼
Allgemeines Wohlbefinden und Lebensqualität	▲▲

▲▲▲, ▼▼▼ **starke Hinweise**

▲▲, ▼▼ : **moderate Hinweise**

▲, ▼ : **einige Hinweise**



## Gesundheitsförderliche körperliche Aktivität

- **Freizeitbezogene Bewegungsaktivitäten**  
(inkl. Gesundheitssport, bzw. der Gesundheit dienende Übungs- oder Trainingsmaßnahmen)
- **Alltags- und arbeitsweltbezogene Bewegungsaktivitäten**  
(im Kontext von Erwerbstätigkeit und Arbeiten im Haushalt und Familie sowie zum Zweck des Transports)





## Was meinen Sie...

Wie hoch ist der Anteil der Menschen in Deutschland (über alle Altersgruppen hinweg), der sich ausreichend bewegt?

A) ca. 13%

B) ca. 27%

C) ca. 51%

D) ca. 74%

E) ca. 92%

Quelle: Mensink (2003)



## Was meinen Sie...

Wie viel Prozent der Deutschen meinen nicht, dass sie mehr körperliche Aktivität brauchen?

A) ca. 12%

B) ca. 29%

C) ca. 57%

D) ca. 75%

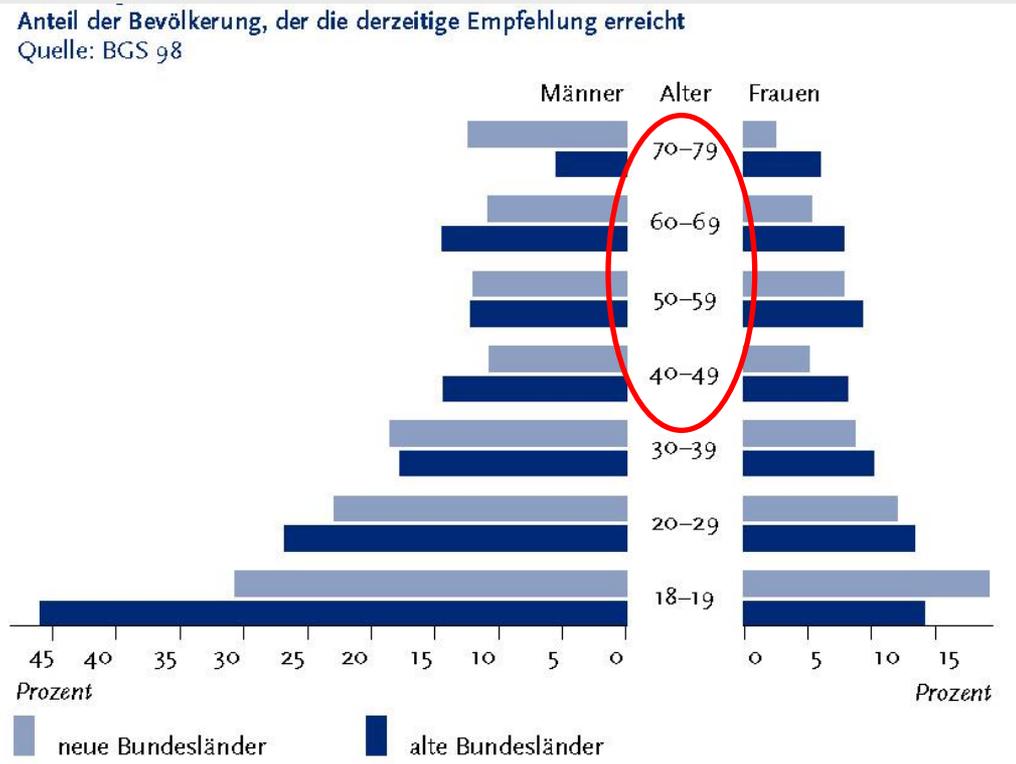
E) ca. 90%

Quelle: Mensink (2003)



## Daten zum Bewegungsverhalten in Deutschland

- Etwa 80 bis 90 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland sind von Bewegungsmangel betroffen (Tiemann/Brehm 2006; Mensink 2003).
- Körperliche Inaktivität das zentrale Gesundheitsproblem im dritten Jahrtausend (Blair, 2000).



Mensink (2003)



## Bewegungsempfehlungen für ältere Menschen (Nelson et al., 2007)



**mindestens 30 Min. an 5 Tagen/Woche mit mittlerer Intensität  
oder  
mindestens 20 Min. an 3 Tagen/Woche mit hoher Intensität**

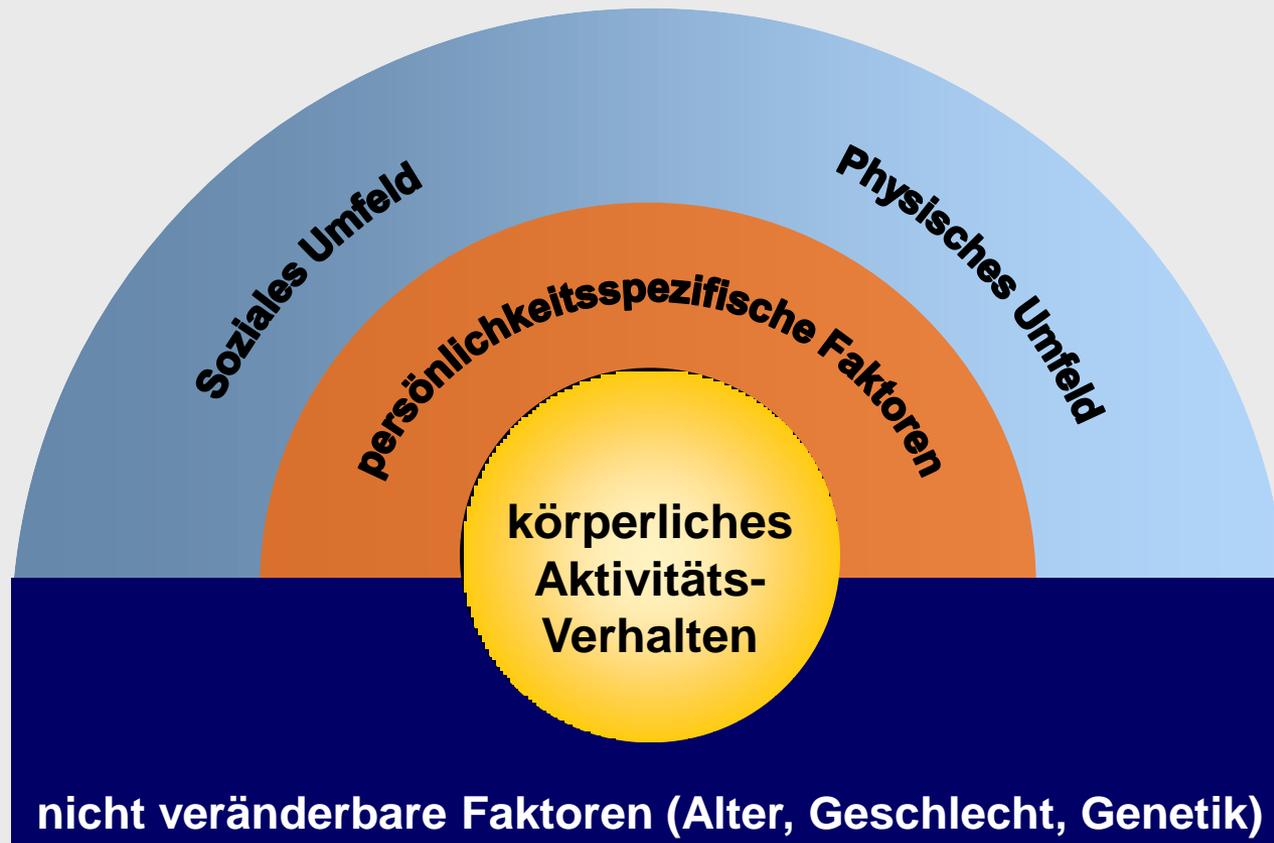
**mindestens 2x/Woche:  
Kräftigung der großen Muskelgruppen sowie  
Dehnübungen zum Erhalt ihrer Beweglichkeit**



**3x/Woche:  
Übungen zur Schulung des Gleichgewichts**



# Körperliches Aktivitätsverhalten und seine Kontextfaktoren



(modifiziert nach Bundesamt für..., 2006, S. 17; vgl. Martin, 2007; Rommel et al., 2008; Woll, 2006)



## Maßnahmen für ältere Menschen – was ist zu berücksichtigen?

### Es ist wichtig, dass Maßnahmen

- die älteren Menschen beim anwenden, erlernen und integrieren der körperlichen Aktivitäten in den Alltag unterstützen und an den Lebenswelten anknüpfen,
- die älteren Menschen bei der Entwicklung, Durchführung und ggf. Evaluation von Angeboten mit einbeziehen bzw.,
- die Soziallagen-, Geschlechter-, und Kultursensibilität berücksichtigen,
- wohnortnah, attraktiv und und barrierearm sind,
- zusätzlich an Gelegenheiten zu Alltagsaktivitäten erinnern
- und auf mehreren Ebenen ansetzen bzw. verschiedene Maßnahmen miteinander kombinieren.



## Fazit

- Körperliche Aktivität hat positive Effekte auf die Gesundheit im Alter.
- Die Förderung von körperlicher Aktivität ist in jedem Alter möglich.
- Die Potenziale für körperliche Aktivitäten im Alter sind noch nicht ausgeschöpft.
- Das Aktivitätsverhalten kann nachhaltig nur über einen verhaltens- und verhältnisbezogenen Ansatz verändert und in den Alltag von älteren Menschen integriert werden.
- Da es sich bei körperlicher Aktivität um ein Querschnittsthema handelt, sind bei der Entwicklung und Umsetzungen von Maßnahmen sektorenübergreifende Kooperationen zwischen z. B. Institutionen, Vereinen, Trägern und Organisationen anzustreben.



## Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

### Kontakt

Wiebke Sannemann

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen

Fachgruppe Gesundheitsmanagement

Zentrum für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen

Dienstgebäude:

Westerfeldstraße 35/37

33611 Bielefeld

Tel.: +49 521 8007 3544

Fax: +49 521 8007 3297

wiebke.sannemann@lzg.gc.nrw.de

**www.zfb.nrw.de**

Photos: LSB NRW: Rosendahl, Andrea Bowinkel; Elke Salzer, Rainer Sturm, Ute Gräske, Elisabeth Patzal / pixelio.de;  
Harald Richter, Liona Toussaint, Harald Richter / Pitopia;



# Literatur

- Blair, S.N. (2000): Physical inactivity: The major Public health Problem of the next millennium. 5th Annual Congress of the European College of Sport Science. Jyväskylä 2000. Finland
- BMG (Bundesministerium für Gesundheit) (2002): Gesund altern. Stand der Prävention und Entwicklung ergänzender Präventionsstrategien. Baden-Baden: Nomos
- Cirkel, M./Juchelka, R. (2009): Gesundheit und Mobilität im Alter. Public Health Forum 15, Nr. 3, 24-26
- Conn, V.S./Minor, M.A./Burks, K.J./Rantz, M.J./Pomeroy, S.H. (2003): Integrative review of physical activity intervention research with aging adults. Journal of American Geriatrics Society 51, Nr. 8, 1159-1168
- Foster, C./Hillsdon, M./Thorogood, M. (2009): Interventions for promoting physical activity. Cochrane Database of Systematic Reviews Nr. 1, CD003180
- Fuchs, R. (2007): Bewegung, Gesundheit und Public Health. In: von Lengerke, T. (Hg.): Public Health-Psychologie Weinheim: Juventa, 77-91
- Geuter, G. (2010): Bewegung, Bewegungsförderung und Gesundheit – Befunde aus der Wissenschaft. In: Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg.): Alltagsnahe Bewegungsförderung 60+. Wissenschaftliche Grundlagen und Praxisimplikationen. Dokumentation der Regionalkonferenz "Bewegung im Alter" am 8. Dezember 2009. Düsseldorf: LIGA.NRW, 19-29
- Hall, K.S./McAuley, E. (2010): Individual, social environmental and physical environmental barriers to achieving 10 000 steps per day among older women. Health Education Research 25, Nr. 3, 478-488
- Hillsdon, M./Foster, C./Thorogood, M. (2005): Interventions for promoting physical activity. London: The Cochrane Collaboration
- King, A.C. (2001): Interventions to Promote Physical Activity by Older Adults. The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences 56, Suppl 2, 36-46
- Li, F./Fisher, K.J./Brownson, R.C./Bosworth, M. (2005): Multilevel modelling of built environment characteristics related to neighbourhood walking activity in older adults. Journal of epidemiology and community health 59, Nr. 7, 558-564
- Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg.) (2010a): Alltagsnahe Bewegungsförderung 60+. Wissenschaftliche Grundlagen und Praxisimplikationen. Dokumentation der Regionalkonferenz "Bewegung im Alter" am 8. Dezember 2009. Düsseldorf: LIGA.NRW
- Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg.) (2010b): Qualität in der Gesundheits- und Bewegungsförderung verbessern. Düsseldorf: LIGA.NRW
- LIGA.NRW (im Druck): Bewegungsförderung 60+. Ein Leitfadens zur Förderung aktiver Lebensstile im Alter. Düsseldorf: LIGA.NRW
- Mensink, G.B. (2003): Bundes-Gesundheitssurvey: Körperliche Aktivität. Aktive Freizeitgestaltung in Deutschland. Berlin: Robert Koch-Institut (RKI)
- Rütten, A./Abu-Omar, K./Lampert, T./Ziese, T. (2005): Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Heft 26. Körperliche Aktivität. Berlin: Robert Koch-Institut (RKI)
- Rütten, A./Abu-Omar, K. (2003): Prävention durch Bewegung. Zeitschrift für Gesundheitswissenschaften 11, Nr. 3, 229-246
- Sallis, J.F./Cervero, R.B./Ascher, W./Henderson, K.A./Kraft, M.K./Kerr, J. (2006): An ecological approach to creating active living communities. Annual review of public health 27, 297-322
- Seidl, N. (2010): Körperliche Aktivität im Alltag älterer Menschen fördern – Ergebnisse einer Literaturanalyse. In: Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg.): Alltagsnahe Bewegungsförderung 60+. Wissenschaftliche Grundlagen und Praxisimplikationen. Dokumentation der Regionalkonferenz "Bewegung im Alter" am 8. Dezember 2009. Düsseldorf: LIGA.NRW, 35-38
- Tiemann, M./Brehm, W. (2006): Qualitätsmanagement im Gesundheitssport. In: Prävention und Gesundheitsförderung 1, Nr. 4, 262-268
- Titze, S./Ring-Dimitriou, S./Schober, P.H./Halbwachs, C./Samitz, G./Miko, H.C./Lercher, P./Stein, K.V./Gäbler, C./Bauer, R./Gollner, E./Windhaber, J./Bachl, N./Dorner, T.E./Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (2010): Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich (Hg.): Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Wien: Eigenverlag
- U.S.Department of Health and Human Services (2008): Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report
- van der Bij, A.K./Laurant, M.G./Wensing, M. (2002): Effectiveness of physical activity interventions for older adults: a review. American Journal of Preventive Medicine 22, Nr. 2, 120-133
- Werle, J./Woll, A./Tittlbach, S. (2006): Gesundheitsförderung. Körperliche Aktivität und Leistungsfähigkeit im Alter. Stuttgart: Kohlhammer