



Fachwissenschaft

**Sport und Bewegung im Alter** (S. 2)

**Eingeschränkte Mobilität im Alter** (S. 8)

**Alzheimer** (S. 10)

**Empirische Befunde zum Sport im Alter** (S. 16)

**Positionen des LSR** (S. 23)

Projekte

**Älter werden in Balance** (S. 28)

Organisationen

**Rennsteiglauf** (S. 30)

**AGETHUR** (S. 36)

**Landessportbund** (S. 37)

**LSB Bildungswerk** (S. 44)

**Fit ab 50** (S. 46)

**Fitnessstudios** (S. 47)

Erfahrungen

**40 Jahre Marathon - Werner Sonntag** (S. 52)

**Aus den Seniorenbeiräten** (S. 55)

Tipps

**Neues aus der Geschäftsstelle** (S. 69)

**Mobilität und VTM** (S. 72)

**Buchvorstellungen** (S. 73)

**Anzeige/Impressum** (S. 76)

## Gesundheits- ressourcen im Alter: Sport und Bewegung



Fachwissenschaft



**Sport und Bewegung im Alter – der Fokus des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie (IBUSG) der Deutschen Sporthochschule Köln**

Angesichts der gegenwärtigen demografischen Veränderungen in den meisten europäischen Ländern zeigen Öffentlichkeit, Regierungen, Kommunen und ebenso wissenschaftliche Fachbereiche ein gesteigertes Interesse an Alterungsprozessen und den Auswirkungen auf die Gesellschaft sowie auf das individuelle Wohlbefinden. Körperliche Aktivität hat tiefgreifende positive Auswirkungen auf die Gesundheit sowie auf das körperliche und geistige Wohlbefinden. Tatsächlich gibt es kein Medikament und kein Heilmittel, das ein ähnlich breites Spektrum an positiven Effekten auf die Gesundheit erzielen kann, wie körperliche Aktivität. Je besser die Wirkungen dieser körperlichen Aktivität verstanden werden, desto gezielter können diese eingesetzt werden, dem allgemeinen Leistungsverfall sowie den Erkrankungen, die mit dem Alterungsprozess einhergehen, präventiv aber auch rehabilitativ entgegen zu wirken.

Ziel der Forschungs- und Lehraktivitäten des Institutes für Bewegungs- und Sportgerontologie (IBUSG) der Deutschen Sporthochschule Köln ist es, zu verstehen, wie und warum sich die körperliche Aktivität im Alterungsprozess verändert und welche Auswirkungen Sport und Bewegung auf die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit sowie auf die Alltagsbewältigung haben. Hierbei gilt es, besonders den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, was keine einfache Aufgabe darstellt: Zunächst deckt der Begriff

„Alter“ eine Lebensspanne von mehr als dreißig Lebensjahren ab, von Frührentnern bis zu Hochbetagten. Andererseits sind die körperlichen und kognitiven Leistungen sowie der Leistungsrückgang und die Gründe für diese Veränderungen sehr unterschiedlich – beispielsweise bei einer älteren sturzgefährdeten Person mit Gehhilfe, oder bei einem über 80-jährigen Langstreckenläufer. Die Forschungs- und Lehraktivitäten des IBUSG berücksichtigen diese Unterschiedlichkeit und Vielfalt, indem zielgruppenspezifische „Sport- und Bewegungsangebote“ entwickelt und evaluiert werden. Dazu wird in verschiedenen Forschungsprojekten die Anpassungsfähigkeit von Strukturen und Prozessen in Bezug auf die Leistungsfähigkeit und auf die Alltagsbewältigung untersucht. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse werden dazu genutzt, um innovative Bewegungsinterventionen zu entwickeln. In den folgenden Abschnitten werden die verschiedenen Forschungsschwerpunkte des IBUSG beispielhaft anhand ausgewählter Aspekte beschrieben.

**Bewegung im Alltag:  
Ist der Verlust an Kraft und Leistung im Alter zu verhindern und wie stellen wir Sicherheit in der Fortbewegung her?**

Die Bewältigung alltäglicher Aktivitäten, wie z. B. einen Einkauf zu erledigen, scheint einfach, ist in Wirklichkeit aber nur durch die komplexe Abstimmung von kognitiven und motorischen Prozessen möglich. Sind die unterschiedlichen Körperstrukturen und Organsysteme, die uns Bewegung ermöglichen, nicht länger intakt, dann macht sich dies sofort bemerkbar, da scheinbar einfache Situationen zu einer Herausforderung oder zu einem Problem werden können. Ein Beispiel hierfür sind Bewegungsabläufe, die es uns

ermöglichen, selbständig und mobil zu sein. Mobilität setzt eine präzise Abstimmung von Muskelaktivität voraus, um ein Ziel zu erreichen, aber auch um die ständige Kontrolle und Aufrechterhaltung unseres Gleichgewichts in der Fortbewegung sicherzustellen.

Durch die generelle Abnahme der Kraft- und Leistungsfähigkeit der Muskulatur sowie durch eine verschlechterte Gleichgewichtskontrolle können alltägliche Bewegungen, wie das Aufstehen von einem Stuhl oder einer Treppe auf- oder abwärts gehen, oftmals nur noch mühsam bewältigt werden. Darüber hinaus erhöht sich dadurch das Verletzungsrisiko bei solchen Herausforderungen. Dies zeigt sich zum Beispiel in den Aufzeichnungen von Stürzen: Im Schnitt stürzt ungefähr eine von drei Personen über 65 Jahren mindestens einmal pro Jahr; bei den über 80-Jährigen sind dies schon eine von zwei. Die Folgen der Stürze können gravierend sein – neben schweren Verletzungen reduzieren ältere Personen ihre körperliche Aktivität nach einem Sturz häufig noch stärker, was weitere negative Auswirkungen auf die Mobilität, Gesundheit und damit auch die Lebensqualität älterer Menschen hat. Sinkt das körperliche Aktivitätsniveau in Folge dessen unter einen kritischen Punkt, so wird der Abbau des neuro-muskulären Systems sogar noch beschleunigt (z. B. Atrophie und Funktionsabnahme von Muskeln bzw. „Sarkopenie“). Um die Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern, muss dieser Teufelskreis durchbrochen und Abbauprozesse so lange wie möglich hinausgezögert werden. Das IBUSG widmet sich dieser Aufgabe durch Verfolgung verschiedener Ansätze und Strategien. Beispielsweise bietet eine qualitative und quantitative Untersuchung der Faktoren, welche die Leistung und Mobilität älterer

# Fachwissenschaft Sport und Bewegung im Alter



Menschen beeinträchtigen, zahlreiche Interventionsmöglichkeiten, um einer drohenden Mobilitätseinschränkung vorzubeugen oder diese zu verzögern.

Bei jeder Bewegung befinden sich die Muskelfasern in einer Wechselwirkung mit den Sehnen und Sehnenplatten. Muskelfasern können dabei als aktive und Sehnen als passive Strukturen betrachtet werden, welche während einer Bewegung Verformungsenergie speichern können. Durch die Dehnung der Sehnen können die Muskelfasern mit geringeren Verkürzungsgeschwindigkeiten arbeiten. Damit erfahren die Muskeln günstigere Bedingungen zur Kraftentwicklung und erhöhen ihren Wirkungsgrad beim Gehen. Aktuelle Forschungsarbeiten am IBUSG zeigen, dass der Alterungsprozess eine Veränderung der Form und Struktur der Sehnen und Muskelfasern bewirkt (Karamanidis & Arampatzis 2005; Abbildung 1). Diese beeinflussen sowohl die Kraft- als auch die Leistungsfähigkeit der Muskulatur. Körperliche Aktivität und mechanische Belastung haben einen positiven Einfluss auf viele Eigenschaften

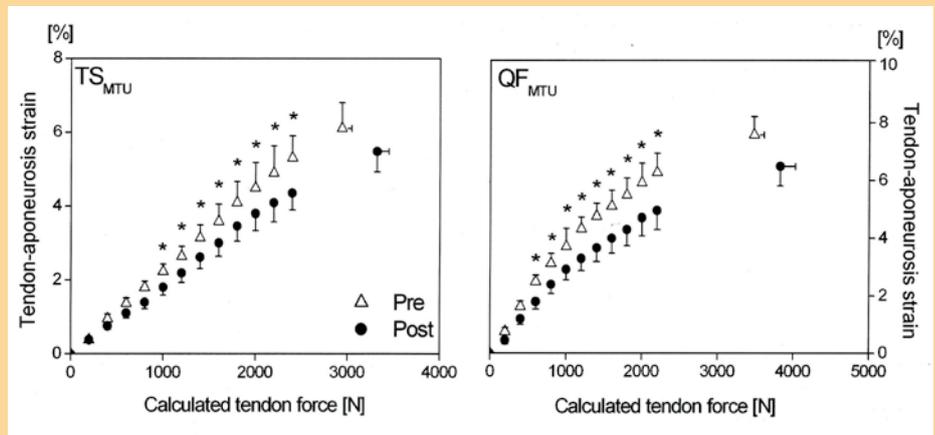


Abb. 2: Ein 14-wöchiges spezifisches Achilles- (TS, linke Grafik) und Quadrizeps- (QF, rechte Grafik) Sehnentraining erhöhte bei älteren Personen (ca. 70 Jahre alt) langfristig nicht nur die Muskelkraft, sondern auch die Steifigkeit bzw. Widerstandsfähigkeit der Sehnen gegenüber einer Zugbelastung (Karamanidis et al. 2014). Dies zeigt, dass nicht nur Muskeln, sondern auch Sehnen durch Training im Alter plastisch und trainierbar sind.

der Muskel-Sehnen-Einheit. Eine adäquate mechanische Belastung bewirkt z. B. eine Verbesserung bzw. Aufrechterhaltung der Funktionalität von Sehnen, Sehnenplatten und Muskelfasern. Ein Training mit hohen Dehnungen kann wiederum einen positiven Einfluss auf die Flexibilität und Widerstandsfähigkeit des Muskel-Sehnen-Apparates haben, während die Muskelkraft durch ein Widerstandstraining verbessert

werden kann. Untersuchungen des IBUSG zeigen, dass eine gezielte Anpassung der Muskel-Sehnen-Einheit durch gezielte Reize auch im hohen Alter möglich ist (Karamanidis et al. 2014; Abbildung 2). Das Wissen über die Muskel-Sehnen-Eigenschaften im Alter ist für die Entwicklung präventiver bzw. rehabilitativer Sport- und Bewegungsprogramme sowie technischer Hilfsmittel (Schuhe, Gehstöcke etc.) nützlich. Die Verbesserung bzw. Aufrechterhaltung der Gangstabilität und Leistung im Alter wird somit durch eine etwaige Modifizierung verschiedener Muskel- bzw. Sehnen-Eigenschaften möglich.

In mehreren Forschungsarbeiten konnte bereits festgestellt werden, dass ein Rückgang der muskulären Kapazität zu einer Verschlechterung der Gleichgewichtskontrolle führt. Ältere Personen mit einer deutlichen Muskelatrophie der Wadenmuskulatur zeigen gegenüber kräftigeren älteren Personen eine geringere Fähigkeit, die Stabilität beim Gehen durch einen schnellen und weiten Ausfallschritt effektiv zu kontrollieren. Allerdings deutet die Untersu-

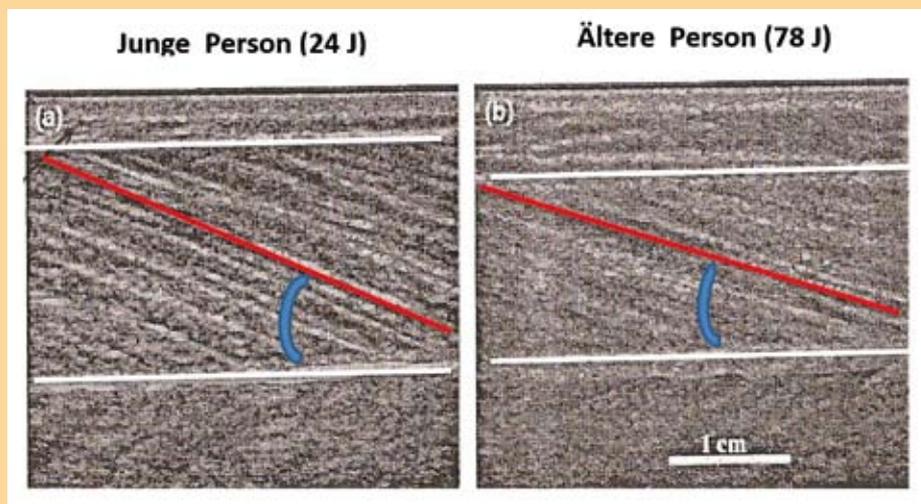


Abb. 1: Bestimmung der morphologischen Eigenschaften der Wadenmuskulatur (M. gastrocnemius medialis) mittels Ultraschall bei einer jungen (a) und älteren Person (b). Die rote Linie repräsentiert ein Muskelfaserbündel und die weißen Linien die Sehnenplatten. Gut zu erkennen ist eine geringere Muskelstärke und geringere Muskelfaserbündellänge bei der älteren Person. Beides führt zu einer Reduktion des Kraftpotentials und der Leistungsfähigkeit der Muskulatur im Alter.



## Fachwissenschaft Sport und Bewegung im Alter

chungsreihe auch deutlich darauf hin, dass neben der Muskel-Sehnen-Einheit auch Veränderungen auf der Ebene des Nervensystems zu einer deutlichen Verschlechterung der Gleichgewichtskontrolle führen. Diese Veränderungen sind vielfältig und können die Qualität der Informationsaufnahme aus den Sinnesorganen betreffen sowie deren effektive Verarbeitung und die Fähigkeit, schnelle und automatisierte Bewegungen auszuführen.

Da die Veränderungs- und Anpassungsfähigkeit sowohl auf der Ebene der Muskel-Sehnen-Einheit als auch auf der Ebene des Nervensystems bis in das hohe Alter erhalten bleibt, kann das Sturzrisiko durch spezifische Trainingsinterventionen reduziert werden. Als Gegenmaßnahme gegen die altersbedingte Veränderung verschiedener Eigenschaften der Muskel-Sehnen-Einheit wurden in der Vergangenheit Krafttrainingsinterventionen durchgeführt. Trotz einer signifikanten Zunahme der Muskelkraft und Sehnensteifigkeit werden diese positiven Eigenschaften anschließend in der Gangbewegung oftmals nur sehr eingeschränkt eingesetzt. Ein möglicher Grund dafür könnte sein, dass die durch Krafttraining ausgelösten Veränderungen im Zentralnervensystem für die Bewegungssteuerung während des Gehens nur unzureichend relevant sind. Dies gilt insbesondere für submaximale Krafteinsätze, wie z.B. dem Gehen auf der Ebene. Diese Annahme wird durch die Tatsache unterstützt, dass Kraft- und Sensomotoriktraining zu grundlegend unterschiedlichen Anpassungsprozessen in der motorischen Hirnrinde führen (Jensen et al. 2005). Im Gegensatz zum Krafttraining verbessert das Sensomotoriktraining nicht primär die Kraftentfaltung, sondern vor allem die Intensität und zeitliche Abstimmung des Krafteinsatzes.

Um alltägliche Situationen adäquat bewältigen zu können, benötigt der Mensch in der Regel beides. Ein kombiniertes Kraft- und sensomotorisches Training erscheint daher vielversprechend. Zusätzlich haben sich Interventionsansätze, die nicht nur muskelspezifisch, sondern auch das Gleichgewichtstraining in Alltagsbewegungen integrieren, als effektiver erwiesen. Werden die systematischen Gleichgewichts- und Kraftübungen darüber hinaus durch Bewegungen, Hindernisse und unebene Untergründe, wie sie im Alltag auftauchen können, ergänzt, so lassen sich signifikant höhere Auswirkungen auf die funktionelle Mobilität erzielen als ohne (Morat & Mechling, 2015). Dies wirkt sich positiv auf alltägliche Bewegungen wie Treppensteigen und das Aufstehen von einem Stuhl aus.

### Innovative Technologien und Interventionen

In den letzten Jahren werden immer häufiger moderne Informations- und

Kommunikationstechnologien (IKT) eingesetzt, um ältere Menschen vor Stürzen zu bewahren und eine aktive Prävention zu unterstützen. In zwei großen EU-Projekten (FARSEEING: [www.farseeingresearch.eu](http://www.farseeingresearch.eu); iStoppFalls: [www.istoppfalls.eu](http://www.istoppfalls.eu)) wurden am IBUSG in den letzten vier Jahren, zusammen mit anderen europäischen Partnern, neue Methoden und Wege zur Sturzerkennung, -aufzeichnung und -prävention entwickelt, implementiert und evaluiert. In dem EU-Projekt FARSEEING zum Beispiel wurden mit Hilfe von Smartphones sowie am Körper getragenen und im häuslichen Umfeld installierten Sensoren, verhaltensbezogene und physiologische Daten aufgezeichnet und anschließend analysiert. Alle über Sensoren erfassten Daten wurden in die weltweit größte Sturzdatenbank eingespeist. Auf Basis dieser Daten wurde ein Sturz-Algorithmus zur Auswertung der aufgezeichneten Bewegungsmuster älterer Personen in ihrem alltäglichen Leben in den unterschiedlichsten Umgebun-



Abb. 3: Sturzdetektion in der Häuslichkeit mittels am Körper getragener Bewegungssensoren. Bei einem Sturzereignis werden über Smartphone-Anwendungen in Echtzeit Rettungsdienste und Angehörige informiert. Die aufgezeichneten Sturzdaten werden im Anschluss (delayed time) in die Sturzdatenbank eingespeist.

## Fachwissenschaft Sport und Bewegung im Alter



gen entwickelt und getestet. Über die im Hintergrund ablaufenden Algorithmen lassen sich Stürze erkennen und in Verbindung mit telemedizinischen Serviceangeboten kann eine Benachrichtigung von Angehörigen oder einer Notfalleinrichtung erfolgen und schnelle Hilfe gewährleistet werden. Solche Anwendungen lassen sich problemlos über ein Smartphone implementieren. Für die Sturzprävention bedeutet dies ein großer Schritt in die richtige Richtung. Ob irgendwann eine auf Sensordaten beruhende Vorhersage von Stürzen und damit eine Warnung der betroffenen Personen erfolgen kann, sobald sich die Bewegungsmuster der Personen „abnormal“ verändern und von den gewöhnlichen Mustern unterscheiden, wird die Zukunft zeigen.

Sensordaten von Smartphones können darüber hinaus sehr sinnvoll für die Langzeitaufzeichnung körperlicher Aktivität, aber auch zur instrumentellen Ergänzung funktioneller Alltagstests eingesetzt werden. Bei herkömmlichen sportmotorischen Tests wird oftmals nur die Zeit, welche für die erfolgreiche Bewältigung einer Aufgabe benötigt wird, erfasst. Allerdings lassen sich basierend auf diesen Werten keine Aussagen über zum Beispiel Körperschwerpunktschwankungen treffen, was hinsichtlich der Gleichgewichtsfähigkeit und mit weiterer Vorausschau zur Sturzprävention sehr hilfreich wäre. Durch den Einsatz verschiedener Sensoren eröffnen sich zahlreiche Möglichkeiten, zum einen für die Wissenschaft, aber auch in der praktischen Anwendung, da die Beurteilung unterschiedlicher Leistungen auf quantitativ erfassten Sensordaten erfolgen kann (z. B. Zijlstra et al. 2011).

### **Innovatives Training zu Hause**

iStoppFalls verfolgte das Ziel, ein technologiegestütztes Trainingssystem

im Bereich der Sturzprävention zu entwickeln, welches in das häusliche Wohnumfeld älterer Personen integriert werden kann. Dafür wurden gezielte Testformen, Trainingsübungen und -spiele entwickelt, die am interaktiven Fernseher zu Hause ausgeübt werden können (Eichberg & Kroll, 2015). Solche Technik unterstützten Trainingsmaßnahmen haben sich in wissenschaftlichen Untersuchungen als effektiv herausgestellt. Besonders Computeranwendungen, welche während des Trainings schnelle Reaktionen oder Schritte in unterschiedlicher Geschwindigkeit und verschiedene Richtungen erfordern, zeigten positive Auswirkungen. Neben der Ermittlung des individuellen Sturzrisikos der Teilnehmer mit Hilfe eines standardisierten Testverfahrens stand die Implementierung eines kombinierten Kraft- und Gleichgewichtstrainings im Mittelpunkt von iStoppFalls. Zahlreiche Richtlinien zur Sturzprävention empfehlen diese spezifische Kombination. Während des iStoppFalls-Trainings wurden die Bewegungen der Teil-

nehmer und Teilnehmerinnen mittels einer speziellen Kamera erfasst und verarbeitet. Die eingesetzte Technik wurde genutzt, um nachvollziehen zu können, wie oft und wie lange die trainierenden Personen die angebotenen Kraftübungen, Gleichgewichtsspiele und Sturzrisiko-Tests durchgeführt haben. Die Auswertung der Trainingsdaten zeigte hier, dass die tatsächliche Trainingshäufigkeit und -dauer deutlich niedriger als die Vorgaben waren, was wiederum Erklärungsansätze für erzielte oder nicht erzielte Effekte liefern kann. Im Rahmen einer groß angelegten wissenschaftlichen Studie wurden neben der Akzeptanz und Nutzerfreundlichkeit auch die Auswirkungen auf physiologische und kognitive Faktoren untersucht. Da es sich beim iStoppFalls-System um Pionierarbeit handelt, ist die Funktionalität des Systems derzeit noch von verschiedenen Umgebungsfaktoren abhängig. Wird die eingesetzte Technik weiter optimiert und Störungen minimiert, so steht einem flächendecken-



Abb. 4: Beispiel iStoppFalls-Training: Die Probandin trainiert ihr Gleichgewicht an ihrem eigenen Fernsehapparat. Über eine an dem Fernsehgerät montierte Kamera werden ihre Bewegungen auf die Spielsimulation, hier der Skiabfahrtslauf, übertragen.



## Fachwissenschaft

# Sport und Bewegung im Alter

den, stabilen Einsatz nichts mehr im Wege. Ob sich die ersten positiven Trends dann bestätigen lassen, bleibt abzuwarten. Jedoch besitzen virtuelle Spieltechnologien für ältere Personen das Potenzial, in das häusliche, aber auch klinische Setting integriert zu werden. Allerdings sind auf dem derzeitigen kommerziellen Markt vor allem Systeme und Programme für jüngere Personen verfügbar. Im Gegensatz dazu wurde das iStoppFalls-System spezifisch auf die Bedürfnisse älterer Personen zugeschnitten und aktive Sturzprävention kann durch den Einsatz der entwickelten Technologie gewinnbringend eingesetzt werden (Eichberg & Kroll, 2015).

### **Gerontopsychiatrie in Bewegung!**

Neben den technologieorientierten Interventionsansätzen werden zusammen mit der LVR-Klinik Köln auch sport- und bewegungsgerontologische Ansätze in der klinischen Versorgung älterer psychiatrischer Patienten untersucht. Besonders um potentiell schädliche Nebenwirkungen von Psychopharmaka (Neuroleptika) und den Einsatz von Fixierungen zu verringern, sind innovative Behandlungsstrategien erforderlich – hier kann die körperliche Aktivierung der Patienten eine wichtige Rolle spielen. Im Rahmen der „Gerontopsychiatrie in Bewegung“ wird untersucht, welche Effekte spezifische Interventionsansätze zur körperlichen Aktivierung der Patienten auf das Verhalten und die Alltagsfunktion haben.

In der Versorgung von Demenzpatienten wird von einem Zusammenhang zwischen geringer körperlicher Aktivität und erhöhtem Auftreten von Verhaltensstörungen berichtet. Daher wird gefordert, Verhaltenssymptome nicht mittels mechanischer und medikamentöser Ruhigstellung zu behandeln, sondern diese Patienten/-innen besonders körper-

lich zu aktivieren. Inwiefern dies in der klinischen gerontopsychiatrischen Versorgung möglich ist und welche Effekte dies mit sich bringt, untersucht eine aktuelle klinische Interventionsstudie des IBUSG und der LVR-Klinik Köln (Fleiner et al., 2015). Für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Studiengruppe wird ein Trainingsprogramm angeboten, das dreimal pro Woche viermal am Tag stattfindet. Auf eine 20-minütige Trainingseinheit folgt eine Ruhepause von einer Stunde, bevor die nächste Trainingseinheit durchgeführt wird. Durch die entstehenden Ruhe- und Aktivitätsphasen wird dieses Trainingsprogramm als „Trainingskarussell“ bezeichnet. Die Teilnehmer der Kontrollgruppe trainieren nicht im Trainingskarussell, erhalten jedoch zusätzlich zu ihrer Regelversorgung ein Programm zur sozialen Aktivierung. Untersucht werden die Auswirkungen auf Verhaltenssymptome, das Bewegungsverhalten, die Tagesstruktur und Wirkmechanismen des Nervensystems. Im Rahmen dieser Untersuchung wird angenommen, dass eine strukturierte körperliche

Aktivierung zu einer Linderung der Verhaltenssymptome führt und die Tagesstruktur der Patienten stabilisiert werden kann. Neben diesen spezifischen therapeutischen Ansätzen zur körperlichen Aktivierung der Patienten werden allgemeine, berufsgruppenübergreifende Ansätze entwickelt und untersucht. Beispiele hierfür sind „der bewegte Flur“; „Treppenhaus-Aktiv“; „Rollator-Fit“; offenes Ergometer-Training und die „bewegte Mittagspause“.

Zusätzlich werden innovative Ansätze zur Erfassung der Mobilität und des Bewegungsverhaltens der Patienten in der gerontopsychiatrischen Versorgung entwickelt und evaluiert. Neben klinischen Mobilitätsuntersuchungen kommen dabei die innerhalb des EU-FARSEEING-Konsortiums entwickelten Bewegungssensoren zum Einsatz. Diese ermöglichen eine Langzeit-Erfassung von Mobilitätsparametern (Ganganalyse) und dem Bewegungsverhalten (Wechsel an Körperpositionen) über eine Dauer von 72 Stunden. Diese Mobilitätsuntersuchungen



Abb. 5: Angeleitetes Ausdauertraining an Sitzergometern auf einer geschützten Station

## Fachwissenschaft Sport und Bewegung im Alter



stellen eine vielversprechende Basis für die Planung, Durchführung, Bewertung und Weiterentwicklung von therapeutischen Maßnahmen dar. Erste Untersuchungsergebnisse weisen darauf hin, dass ungefähr 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche in der gerontopsychiatrischen Versorgung möglich sind, sofern die Mobilitätsförderung und körperliche Aktivierung als gemeinsames Ziel und gemeinsame Aufgabe verfolgt wird. Die bisherigen und anstehenden Entwicklungen der Arbeitsgruppe „Gerontopsychiatrie in Bewegung“ stellen eine wertvolle Weiterentwicklung für die gerontopsychiatrische Versorgung dar, welche mit direkten Verbesserungen für Patienten, Angehörige und Personal verbunden sind. Auf dem Weg zu einer „Gerontopsychiatrie in Bewegung“ ist es wichtig, Erkenntnisse aus der Forschung und dem klinischen Alltag direkt zusammenzuführen. Dies wird durch geplante weiterführende Projekte und Lehrkooperationen zwischen dem IBUSG und der LVR-Klinik Köln realisiert.

### **Trendsport für Ältere?!**

Neben diesem klinischen Projekt und den Technologie orientieren Interventionsansätzen wird der Einsatz von Trendsportgeräten für das zielgerichtete Training mit älteren Menschen untersucht. Ein Beispiel hierfür ist das sogenannte Sling-Training. Mit dem Sling-Trainer lassen sich vor allem Verbesserungen im Bereich der Kraft- und der Gleichgewichtsfähigkeit erzielen – Fähigkeiten, die besonders im hohen Alter für die Aufrechterhaltung der Mobilität, aber auch zur Sturzprävention entscheidend sind. Bestehend aus zwei frei schwingenden Seilen, die über Kopfhöhe angebracht und längenverstellbar sind und am Ende jeweils mit einer Fußschleife und einem Griff ausgestattet sind, lässt sich der



Abb. 6: Einbeinige Kniebeuge aus dem TRX-Old Age-Programm. Der Trainierende greift die Haltevorrichtung des Sling-Trainers. Dadurch wird die Bewegung geführt und gesichert.

Sling-Trainer vielseitig überall, wo eine passende Haltevorrichtung vorhanden ist, einsetzen. Da sich bisherige wissenschaftliche Studien auf junge Sportler, Sportlerinnen und Patientengruppen konzentrierten, wurde am IBUSG ein spezifisches Sling-Trainingsprogramm für gesunde Ältere entwickelt und implementiert. Das neue Trainingsprogramm TRX-OldAge wurde inklusive einer detaillierten Beschreibung aller ein-

gesetzten Übungen und Prinzipien erstellt (Gaedtker & Morat, akzeptiert). Hierbei wurden herkömmliche TRX Suspension Trainer Übungen modifiziert und zu einem systematischen Trainingsprogramm mit unterschiedlichen Schwierigkeits- bzw. Intensitätsstufen zusammengefügt. Nach dem 12-wöchigen Training im TRX-OldAge Programm zeigten sich signifikante Verbesserungen der funktionellen Mobilität und der dy-



namischen Kraft des Oberkörpers bei den über 60-jährigen Probanden und Probandinnen (Morat & Gaedtke, 2015). Als Fazit der Pilotstudie lässt sich festhalten, dass TRX-OldAge eine sehr gute und motivierende neue Trainingsform für Ältere darstellt. Durch die ständige Instabilität während jeder einzelnen Übung können Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit effektiv kombiniert trainiert werden. Allerdings gibt es auch zahlreiche Ausweichmöglichkeiten und potentielle Fehler während der Übungsausführung, was eine genaue Demonstration, Beobachtung und Korrektur durch erfahrene Trainer und Trainerinnen erfordert und diese Art von Training zu einer „Fortgeschrittenen“-Trainingsform für Ältere werden lässt.

### Schlussbemerkung

Auch wenn das Altern mit vielen Veränderungen einhergeht, bedeutet älter zu werden nicht zwangsläufig, dass man den Rückgang der körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit ohne weiteres hinnehmen muss. Es gibt hinreichende Nachweise dafür, dass diejenigen, die körperlich aktiv bleiben, ein hohes Funktionsniveau erhalten können. Über dies hinaus zeigt die Forschung, dass sogar im hohen Lebensalter eine erhebliche Anpassungsfähigkeit gegeben ist und spezifische Trainingsprogramme die körperlichen und kognitiven Funktionen verbessern können, ungeachtet dessen, ob die ältere Person ein Sportler oder eine ältere Person mit einer hohen Sturzgefahr ist. Wichtig ist jedoch, dass die jeweiligen Trainingsprogramme auf die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse der Älteren abgestimmt sind, damit positive Veränderungen voll ausgeschöpft werden können. Demnach hat die körperliche Aktivität einen starken Einfluss auf die Gesundheit und das Wohl-

finden. Die Forschungsaktivitäten des IBUSG zielen darauf ab, die zu Grunde liegenden Mechanismen von körperlicher Aktivität und spezifischen Trainingsprogrammen hinsichtlich der funktionellen Leistungsfähigkeit zu verstehen. Im Rahmen der IBUSG-Lehraktivitäten wird beabsichtigt, **Sport- und Bewegungsgerontologen** auszubilden, die das erlangte spezifische Wissen zum Themenbereich „Sport- und Bewegung im Alter“ in Wissenschaft und Praxis einsetzen können, um innovative und evidenzbasierte Trainingsprogramme für spezifische Gruppen älterer Menschen zu entwickeln. ■

Prof. Dr. Wiebren Zijlstra

Institute of Movement and Sport Gerontology  
German Sport University Cologne  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Cologne  
Germany  
E-mail: zijlstra@dshs-koeln.de  
Web : www.dshs-koeln.de/ibusg  
Tel. : +49 0221/4982-6148  
Fax. : +49 0221/4982-6143

### Literatur

- Eichberg, S. & Kroll, M. (2015). iStoppFalls: Ein Programm zur Sturzprävention – erste Ergebnisse. IMPULSE – Das Wissenschaftsmagazin der Deutschen Sporthochschule Köln, 48-54.
- Fleiner, T.; Zijlstra, W.; Dauth, H. & Haussermann, P. (2015). Evaluation of a hospital-based day-structuring exercise programme on exacerbated behavioural and psychological symptoms in dementia - the exercise carousel. Study protocol for a randomised controlled trial. *Trials* 16 (1), 677. DOI: 10.1186/s13063-015-0758-2.
- Gaedtke, A. & Morat, T. (akzeptiert). TRX Suspension Training: A new functional training approach for older adults - development, training control and feasibility. *International Journal of Exercise Science*.
- Jensen, J.L., Marstrand, P.C. & Nielsen, J.B. (2005). Motor skill training and strength training are associated with different plastic changes in the central nervous system. *Journal of Applied Physiology*, 99(4):1558-68.
- Karamanidis, K. & Arampatzis, A. (2005). Mechanical and morphological properties of different muscle-tendon units in the lower extremity and running mechanics: effect of aging and physical activity. *The Journal of Experimental Biology*, 208(Pt 20):3907-23.

Karamanidis, K., Oberländer, K.D., Niehoff, A., Epro, G. & Brüggemann, G.P. (2014). Effect of exercise-induced enhancement of the leg-extensor muscle-tendon unit capacities on ambulatory mechanics and knee osteoarthritis markers in the elderly. *PLoS One*, 9(6):e99330. doi: 10.1371/journal.pone.0099330. eCollection 2014.

Morat, T. & Gaedtke, A. (2015). TRX®-Suspension-Training für Ältere. *IMPULSE – Das Wissenschaftsmagazin der Deutschen Sporthochschule Köln*, 38-47.

Morat, T. & Mechling, H. (2015). Training in the functional movement circle to promote strength and mobility-related activities in older adults: A randomized controlled trial. *European Journal of Ageing*, 12(2), 105-118.

Zijlstra W, Becker C, Pfeiffer K (2011). Wearable systems for monitoring mobility related activities; from technology to application for healthcare services. In: *E-health, Assistive Technologies and Applications for Assisted Living: Challenges and Solutions* (Chapter 11, pp. 244-267). Edited by Carsten Röcker and Martina Ziefle. IGI Global, Hershey PA, US.

## „Eingeschränkte Mobilität im Alter“ – ein multidisziplinäres Forschungsprojekt an der Deutschen Sporthochschule Köln

Der Aktionsradius älterer Menschen schrumpft allmählich von globaler Mobilität auf das engere Wohnumfeld, dann auf die eigene Wohnung und schließlich auf das eigene Bett. Entsprechend schrumpft die Unabhängigkeit und Lebensqualität der Betroffenen und steigt ihr Betreuungsbedarf. Gegenmaßnahmen werden zwar weltweit erprobt, zeigten aber bisher nur begrenzte Erfolge. Vor diesem Hintergrund haben Forscherinnen und Forscher der Deutschen Sporthochschule Köln gemeinsam die These aufgestellt, dass bei den meisten bisher erprobten Gegenmaßnahmen zwei wesentliche Komponenten fehlten: Sie waren weder multifaktoriell noch alltagsnahe. Daher hat die Forschergruppe ein Graduiertenkolleg initiiert, in dem Doktoranden angeleitet werden, Trainingsmaßnahmen

## Fachwissenschaft Sport und Bewegung im Alter



mit diesen beiden Komponenten zu entwickeln.

**Multifaktorielles Training:** Da die schrumpfende Mobilität im Alter biologische, psychologische und soziologische Ursachen umfasst, sollten Trainingsmaßnahmen auch alle drei bekämpfen. Daher sollen neben Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht auch Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Handlungsplanung trainiert werden, ebenso wie die Selbstwirksamkeit im Umgang mit Anderen und die Bereitschaft, Hilfe zu erfragen und anzunehmen.

**Alltagsnahes Training:** Da biologische, psychologische und soziologische Anforderungen im täglichen Leben meist miteinander verknüpft auftreten, sich stets verändern und dem Erreichen wünschenswerter Ziele dienen, sollten auch Trainingsmaßnahmen weder isoliert noch repetitiv noch sinnfrei sein. Daher sollte nicht z. B. klassisches Krafttraining an Maschinen oder kognitives Training am PC eingesetzt werden, sondern Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder die Planung und Durchführung einer gemeinsamen Feier.

Zur Umsetzung multifaktorieller und alltagsnaher Trainingskonzepte haben wir im Labor verschiedene Szenarien des täglichen Lebens modellhaft nachgebaut und erprobt: eine Busfahrt, einen Einkauf im Supermarkt und einen Spaziergang durch eine belebte Fußgängerzone. Dabei haben wir rasch erkannt, dass alltagsnahe Aktivitäten meist schon von sich aus auch multifaktoriell sind: So müssen z. B. bei der Busfahrt alle Teilnehmer berücksichtigt werden, die Fahrstrecke muss im Gedächtnis bleiben, beim Ein- und Ausstieg müssen Treppen bewältigt werden und beim plötzlichen Bremsen muss das Gleichgewicht gewahrt werden. Am Graduiertenkolleg „Eingeschränkte Mobilität im Alter“ sind vier Institute der Deutschen Sporthochschule Köln beteiligt. Um den multifaktoriellen Anspruch zu unterstreichen, wird jede Doktorandin und jeder Doktorand von zwei DozentInnen unterschiedlicher Institute betreut; ihr Fortschritt wird regelmäßig durch Mitglieder aller vier Institute überwacht. Das Graduiertenkolleg wird aus internen Hochschulmitteln

für 6 Jahre finanziert; die ersten drei Jahre dienen vor allem der Entwicklung und Erprobung von Trainings-szenarien, und die laufenden drei Jahre dienen nun der Durchführung von Training. In jedem Dreijahreszeitraum können jeweils drei NachwuchswissenschaftlerInnen ihr Promotionsvorhaben umsetzen.

In diesem Kolleg werden Doktoranden bei der Entwicklung neuartiger Trainingsmaßnahmen unterstützt. Diese Maßnahmen ergänzen die bisherigen Bemühungen um zwei innovative Ansätze: Zum einen beschränkt es sich nicht auf rein körperliches oder rein geistiges Training, sondern arbeitet multidisziplinär, um sowohl physiologische als auch psychologische Barrieren der Mobilität abzubauen. Zum anderen werden keine abstrakten Fertigkeiten trainiert, sondern das Verhalten in alltagsnahen Situationen.

An dem Graduiertenkolleg sind vier Institute der Deutschen Sporthochschule beteiligt: das Institut für Physiologie und Anatomie (Univ.-Prof. Dr. Otmar Bock, Sprecher des Kollegs), das Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie (Dr. Sabine Eichberg, Univ.-Prof. Dr. W. Zijlstra), das Psychologische Institut (Dr. Babet Lobinger) und das Institut für Kognitions- und Sportspielforschung (Univ.-Prof. Dr. Daniel Memmert).

Prof. Dr. med. Otmar Bock

Institut für Physiologie und Anatomie der Deutschen Sporthochschule Köln.



Team des Forschungsprojektes von Prof. O. Bock (l.o.)



## Alzheimer – ein Mahnruf der Natur zum kulturellen Umdenken

In Deutschland werden jede zweite Frau und jeder dritte Mann im Laufe ihres Lebens an der Alzheimer-Demenz erkranken. Der Verlust von Gedächtnis, Verstand und leider oft auch der Würde ist nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für deren Angehörige eine Tragödie. In Industrieländern wie den USA ist Alzheimer in den letzten Jahren auf Platz drei der häufigsten Todesursachen vorgeückt. Bei uns in Deutschland ist die Entwicklung vergleichbar. Experten beider Nationen gehen davon aus, dass spätestens in 15-20 Jahren die daraus resultierenden sozialen und wirtschaftlichen Kosten die Versorgungssysteme zum Kollabieren bringen werden. Damit wird Alzheimer auch zu einem gesellschaftspolitischen Thema, das wir nicht ignorieren können. Doch die älter werdende Gesellschaft vornehmlich als Motor für die Gesundheitswirtschaft zu betrachten, wie es Angela Merkel in ihrer Rede auf dem CDU-Parteitag 2014 tat, ist nicht nur zynisch, sondern verkennt das Ausmaß der drohenden Katastrophe. Hinter dieser Sichtweise steckt der Glaube an kurative Medikamente der Zukunft, die das Alzheimer-Problem lösen und ein konservatives „Weiter so“ ermöglichen würden. Doch diese sind weder in Sicht noch zu erwarten, denn **Alzheimer ist eine Mangel-Krankheit**. Sie entsteht durch eine grundlegende Diskrepanz zwischen unseren natürlichen Bedürfnissen und den Anforderungen und Konsequenzen unserer marktkonformen Lebensweise. Artgerechtes Leben lässt sich jedoch nicht in eine Pille packen. Vielmehr ist Umdenken angesagt. Was ist also nötig, um dieser

modernen Geißel der Menschheit Einhalt zu gebieten?



Zunächst einmal benötigen wir ein Verständnis dafür, wieso es die Alzheimer-Krankheit überhaupt gibt. Dazu müssen wir zurück zu den Anfängen unserer Geschichte reisen. Die Wiege der Menschheit stand bekanntlich im Osten Afrikas, nahe dem Äquator. Tag und Nacht sind dort in etwa gleich lang. Für den tagaktiven Jäger und Sammler blieb somit genügend Zeit zum Schlafen. Die Natur hat den Schlaf jedoch nicht erfunden, um mögliche Langeweile beim Warten auf den nächsten Tagesanbruch zu verhindern. Vielmehr ist unser Erbgut darauf programmiert, den Schlaf für lebenswichtige Prozesse zu nutzen. Dabei spielt eine in beiden Schläfenbereichen unseres Gehirns befindliche Struktur eine entscheidende Rolle. Weil sie der Form nach an ein Seepferdchen erinnert, bezeichnet man sie als Hippocampus. Er verfügt über die Fähigkeit, alles, was wir täglich erleben, denken und dabei fühlen, langfristig in Erinnerung zu behalten.

Wir erinnern uns, weil wir über einen funktionierenden Hippocampus

verfügen. Was ihn interessiert, behält er sofort. Darin ist er einzigartig. Dabei geht es ihm um Inhalte, nicht um den genauen Wortlaut einer Botschaft, was erklärt, warum wir zum Beispiel Vokabeln mehrfach mühsam wiederholen müssen. Für die langsam lernende große Hirnrinde zuständig, die über einen enormen Speicherplatz verfügt. Die Speicherkapazität des Hippocampus ist jedoch etwa auf eine Tagesdosis an Erlebtem begrenzt. Mehr Speicherplatz war vor der Erfindung der Glühbirne und des Fernsehers nicht nötig, weil immer dann, wenn wir genügend schlafen, alles neu Erlebte, das im Hippocampus sozusagen nur zwischengespeichert wurde, in die Großhirnrinde „hochgeladen“ wird, wie auf eine Festplatte. Da diese langsam lernt (wie eben Vokabeln), sind dazu mehrfache Wiederholungen in den frühen Tiefschlafphasen nötig. In den späteren Tiefschlafphasen werden die neuen Erfahrungen mit früheren in Beziehung gesetzt: Wir träumen.

Nur Ort und Zeit des Erlebten bleiben im Hippocampus gespeichert. Für die Entdeckung dieser „GPS-Neurone“ gab es übrigens 2014 den Nobelpreis. Mit Hilfe dieser Ort- und Zeit-Information (die nun wie eine IP-Adresse im Internet funktioniert) können die in der Großhirnrinde abgelegten, dazugehörigen Erlebnisinhalte (das wären dann die dazugehörigen Webseiten) wieder ins Bewusstsein zurückgerufen werden. Da die „IP-Adresse“ weniger Platz benötigt als die dazugehörige „Webseite“, ist der Hippocampus nach einer durchschlafenen Nacht wieder aufnahmefähig für eine neue Tagesration an bemerkenswerten Erlebnissen.

Dem Hippocampus verdanken wir unsere Fähigkeit, uns an persönliche Erlebnisse erinnern zu können. Ohne ihn würden wir sogar unsere Ge-

## Fachwissenschaft Sport und Bewegung im Alter



danken vergessen. Allerdings merkt sich der Hippocampus aufgrund seiner begrenzten Speicherkapazität nur, was er für bedeutsam hält. Der Gradmesser dafür sind die Emotionen, die ein Erlebnis, ein Gedanke oder ein Gespräch hervorrufen. Auf diese Weise trägt jedes emotionale Erlebnis zu unserer Lebenserfahrung bei. Je mehr Erfahrungen, sprich je mehr dieser IP-Adressen die Älteren besaßen und als Wissen über ihre Umwelt weitergeben konnten, umso größer war die Überlebenschance nachfolgender Generationen, insbesondere in Zeiten, als es noch keine Bücher und kein Internet gab. Aus diesem Grund ist der Hippocampus, im Gegensatz zum restlichen Gehirn, von Natur aus auf stetiges Wachstum ausgelegt. Selbst bis ins höchste Alter kann er täglich Tausende neue Hirnzellen bilden, beim 92-Jährigen noch so viele wie beim 18-Jährigen, denn nur so kann unser Erfahrungsschatz mit jedem Lebensjahr wachsen. Wieso ist das so, wo doch nahezu alle anderen Körperfunktionen im Alter irgendwie nachlassen? Die Erklärung findet sich in der menschlichen Fortpflanzungsstrategie.

Alle Lebewesen müssen sich fortpflanzen. Bakterien, Pflanzen, Tiere und auch der Mensch. Und alle entwickelten ihre besonderen Mittel und Wege zur Fortpflanzung. Bei uns Menschen kam es bei der Wahl des Mittels zur „Evolution der Großmutter“: Frauen können sich nach den Wechseljahren nicht mehr fortpflanzen, können aber dennoch einige Jahrzehnte weiterleben. Das ist ein Kuriosum in der Evolution, das man lange Zeit mithilfe der Evolutionstheorie nicht erklären konnte. Mittlerweile weiß man jedoch, dass die Frau gerade dadurch, dass sie selbst keine eigenen Kinder mehr bekommt, auf einzigartige Weise zu ihrem Fortpflanzungserfolg beitragen kann. Denn in dieser zweiten Phase ihres

Lebens kann sie ihre erwachsenen Kinder durch ihre Arbeitskraft und ihr Erfahrungswissen (was körperliche beziehungsweise geistige Fitness, auch im höheren Alter, voraussetzt) unterstützen. Dies erhöhte nachweislich die Zahl der Enkel und auch deren Chance, das Erwachsenenalter zu erreichen, was ihnen wiederum erlaubte, sich erfolgreich fortzupflanzen. Wir wissen aus Untersuchungen alter Geburts- und Kirchenregister, dass mit jedem Lebensjahrzehnt, das eine Großmutter nach ihren Wechseljahren erlebte, im Durchschnitt zwei Enkel mehr das Erwachsenenalter erreichten. Die Langlebigkeit der Großmutter sorgte auf diese Weise noch bis weit ins 19. Jahrhundert dafür, dass ihr Erbgut (oder zumindest ein beträchtlicher Teil davon) in ihren Enkeln weiterexistierte. Durch diese auf hohes Lebensalter und Erfahrung basierende Optimierung der Fortpflanzung verbreiteten sich über viele Jahrtausende genau die Gene, die für Langlebigkeit bei erhaltener geistiger Fitness sorgten: eine sich selbst verstärkende Entwicklung, die unsere Fähigkeit erklärt, im Hippocampus bis ins höchste Alter täglich neue Hirnzellen bilden zu können. Schließlich wird dort unser fürs Überleben wichtiges Erfahrungswissen gesammelt.

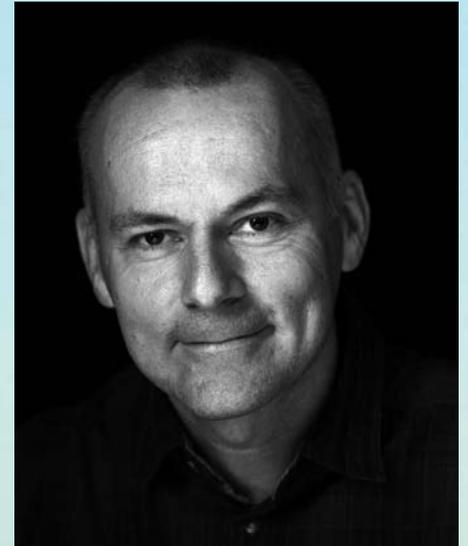
Und das bedeutet im Umkehrschluss: Eine Krankheit wie Alzheimer hätte diese außergewöhnliche, auf stetig wachsendes Erfahrungswissen beruhende Fortpflanzungsstrategie unterlaufen. Schließlich hätte schon eine Jäger- und Sammler-Großmutter, wäre sie dement geworden, wohl kaum zum Fortpflanzungserfolg ihrer Kinder und zum Wohl ihrer Enkel beitragen können. Alzheimer ist somit keine natürliche Entwicklung! Im Gegenteil. Es muss daher andere Gründe für die Entstehung dieser Krankheit geben, die nichts mit dem Lebensalter zu tun haben. Die

Antwort findet sich im Hippocampus, denn die Alzheimer-Krankheit beginnt genau da, wo ständig neue Hirnzellen entstehen können. Und interessanterweise steigt das Alzheimer-Risiko immer dann, wenn diese Neubildung durch unsere Lebensweise gestört ist. Hingegen fällt das Risiko, dement zu werden, wenn das Entstehen neuer Hirnzellen angeregt wird. Das ist kein Zufall, sondern vielmehr der entscheidende Hinweis darauf, wie Alzheimer entsteht und was wir tun müssen, um gesund zu bleiben.

Die neuen Hirnzellen im Hippocampus haben nicht nur die Aufgabe, neue Erfahrungen zu sammeln, sondern auch, sie zu bewerten. Da wir grundsätzlich alles Neue als bedrohlich einschätzen nach dem Motto 'Vorsicht ist besser als Nachsicht', steigt in ungewohnten Situationen der Stresslevel und somit auch die Menge an Stresshormon im Blut an. Die Position der neuen Hirnzellen ist einzigartig, denn sie ermöglicht ihnen den direkten Zugang zu früheren Erfahrungen und zu den Emotionsregulationszentren im Gehirn. So haben sie ganz entscheidend Einfluss auf unsere Stressreaktion. Stellen sie nach dem ersten Schrecken fest, dass eine Situation keine Gefahr darstellt, sorgen sie dafür, dass der Stresshormonspiegel wieder sinkt.

Ein Mangel an neuen Hirnzellen führt daher zwingend dazu, dass wir uns Dinge schlechter merken können und harmlose Gedanken und Situationen meist stressreicher empfinden als nötig. Die erhöhte Stressempfindlichkeit führt zu einer dauerhaft verstärkten Freisetzung des Stresshormons Cortisol, was die Neubildung von Nervenzellen im Hippocampus unterbindet, und somit die Stressempfindlichkeit weiter ansteigen lässt. Auch in der Frühphase von Alzheimer ist der Stresshormonlevel typischerweise erhöht. Der durch eine mangelhaf-

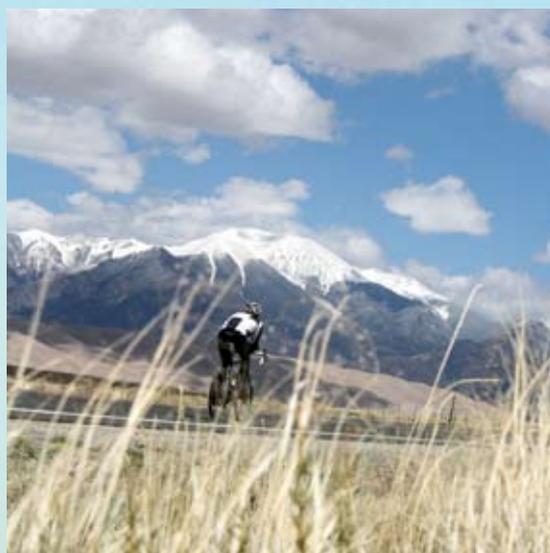
Der Privatdozent **Dr. med. Michael Nehls** entschlüsselte als habilitierter Molekulargenetiker die genetischen Ursachen verschiedener Erbkrankheiten an deutschen Forschungseinrichtungen (Universitäten von Freiburg, Heidelberg, Frankfurt und Hannover und dem Deutschen Krebsforschungszentrum) sowie an der University of California, San Diego. Aufgrund seiner richtungsweisenden wissenschaftlichen Entdeckungen (u. a. gemeinsam mit zwei Nobelpreisträgern) wurde er leitender Genomforscher einer US-Firma. Über sieben Jahre war er danach Vorstandsvorsitzender eines Münchner Biotechnologie-Unternehmens. Inzwischen hat er es sich als selbstständiger medizinischer Wissenschaftsautor zur Aufgabe gemacht, über die Ursachen von Zivilisationskrankheiten aufzuklären. In seinem neuen Buch „Die Alzheimer-Lüge“ liefert er auf der Basis neurowissenschaftlicher und evolutionsbiologischer Erkenntnisse die erste umfassende Erklärung, wie die Alzheimererkrankung entsteht, wie man sie vermeiden und im Frühstadium sogar noch heilen kann. Nach Dr. Nehls ist die Ursache nur in unserer modernen Lebensweise zu finden, weshalb er für ein Umdenken in der Betrachtung dieser Erkrankung plädiert: Kein Medikament, sondern nur eine gesunde Lebensweise schützt vor dieser bedrohlichen Zivilisationskrankheit.



Michael Nehls ist selbst Familienvater von drei Kindern und Extremsportler. Er absolvierte das Race Across America (RAAM). Beim RAAM handelt es sich um ein jährlich durchgeführtes Radrennen von der West- zur Ostküste der Vereinigten Staaten. Zurückgelegt wird eine Strecke von ca. 4.800 km bei einer Gesamthöhendifferenz von über 51.816 m, die innerhalb eines festgelegten Zeitlimits zurückgelegt werden muss. Für Einzelfahrer beträgt dieses Limit 288 Stunden (12 Tage).

Michael Nehls wurde im Jahr 2008 auf dem siebenten Platz registriert. Er fuhr jeden Tag in etwa 15 Stunden rund 400 km und hatte so abzüglich Essenspausen jede Nacht rund 6 Stunden Schlaf.

Auch Ältere haben diese Strecke bewältigt. Das österreichische **Team Crataegutt Senioren**, bestehend aus 4 Senioren, mit einem Durchschnittsalter von über 70 Jahren, hat 2014 das Rennen mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von fast 30 km/h in 7 Tagen und 4 Stunden beendet. Mit im Team waren die Niederösterreicher: Herbert Lackner, Anton Gierer und Josef Schalk.



Verlag Mental Enterprises, 2012, ISBN/EAN: 9783981404852





## Fachwissenschaft

# Sport und Bewegung im Alter

te Neubildung von Nervenzellen ausgelöste Teufelskreis zerstört auf Dauer das emotionale Gedächtnis. Dabei führt dieser Selbstzerstörungsmechanismus zu einer lokalen Überproduktion an einem kleinen Protein, das bei erhöhter Konzentration zum sogenannten Alzheimer-Toxin verklebt, was den Krankheitsprozess noch weiter beschleunigt und vom Hippocampus ausgehend nach und nach auch das restliche Gehirn zerstört. Der chronisch erhöhte Stresshormonspiegel aufgrund einer mangelhaften Nervenzellneubildung führt nahezu zwangsläufig zur Depression. Antidepressiva wirken übrigens dadurch, dass sie die Neubildung der Nervenzellen im Hippocampus anregen. Dass solche Medikamente immer häufiger verschrieben werden, liegt daran, dass die eigentlich völlig natürliche Neubildung bei vielen Menschen nicht mehr stattfindet.

### **Warum ist das so, und woher weiß der Hippocampus überhaupt, dass er neue Hirnzellen bilden soll?**

Die Antwort lautet „Bewegung“: Wer sich bewegt, signalisiert seinem Hippocampus, dass mit neuen Erfahrungen zu rechnen ist. Das erklärt, weshalb die Natur es so eingerichtet hat, dass der Hippocampus umso mehr wächst, je mehr wir uns selbst (!) bewegen. Autofahren nützt da nichts, denn für die angeregte Nervenzellproduktion sind durch körperliche Aktivität freigesetzte hormonelle Botenstoffe verantwortlich, wie zum Beispiel EPO oder das Wachstumshormon. Diese Botenstoffe setzen auch im Sport Trainingseffekte, weshalb sie leider auch zum Dopen missbraucht werden. Ein erst kürzlich entdecktes Hormon, Irisin genannt, wird von den aktiven Muskeln direkt freigesetzt und kurbelt ebenfalls die Bildung neuer Hirnzellen direkt an. Selbst bei einem älteren Menschen, der nur eine Stun-

de täglich spazieren geht, wächst der Hippocampus pro Jahr um durchschnittlich etwa zwei Prozent. Bei Gleichaltrigen hingegen, die ihr Leben vorwiegend sitzend verbringen, schrumpft er in derselben Zeitspanne um über ein Prozent. Darunter leidet nicht nur deren körperliche und geistige Fitness, sie sind vergleichsweise auch weniger stressresistent. Das bei ihnen ständig erhöhte Cortisol ist Gift für die Hirnzellen, ebenso wie das Alzheimer-Toxin, das durch die stressbedingte Überproduktion entsteht. Das Alzheimer-Risiko verdoppelt sich, und Bewegungsmangel ist die Ursache! Eine Stunde Bewegung ist somit besser als jedes Medikament, das heute gegen Alzheimer eingesetzt wird. Und hierbei geht es nicht um sportliche Höchstleistung. Vielmehr geht es darum, möglichst viel aktiv zu sein, und den körperlichen Stillstand, den uns der Fortschritt beschert, zu vermeiden! Das gilt in jedem Lebensalter!

Das durch Bewegung stimulierte Wachstum des Hippocampus findet übrigens im Tiefschlaf statt, und dazu tragen viele weitere hormonelle Botenstoffe bei. Leidet der Hippocampus unter Bewegungs- und Schlafmangel, fehlen somit gleich mehrere entscheidende Wachstumsimpulse. Die Folge: der Hippocampus schrumpft, und zwar bei einem Erwachsenen im Schnitt um etwa ein Prozent pro Lebensjahr. Wenn also der normal (nicht natürlich) lebende Bürger in Rente geht, ist sein Hippocampus nur noch halb so groß, wie er es eigentlich sein müsste. Dies sorgt für einen Verlust an Erinnerungen, für eine mit zunehmendem Alter reduzierte Aufnahmefähigkeit und Depression, die immer früher im Leben einsetzt und immer häufiger in Alzheimer endet. Dass dies die heutige Normalität darstellt, sollte uns nicht darüber hinwegtäuschen, dass dies nicht natürlich ist.

Wir müssen also unsere Lebensweise an die unserer Vorfahren anpassen, denn dafür wurde unser Organismus optimiert. Kurzum, es geht darum, die Mängel zu beseitigen, die aus der Diskrepanz zwischen den modernen Verhaltensweisen und den Bedürfnissen unseres nicht daran angepassten Organismus entstehen. Manch einer könnte nun geneigt sein, dem entgegenzuhalten, dass meine These falsch sein müsse, weil zum Beispiel ein naher Verwandter an Alzheimer erkrankte, obwohl der sich doch viel bewegte und ausreichend schlief. Aber dieses Gegenargument berücksichtigt nur die bisher genannten Mängel. Leider hat unsere moderne Kultur neben Bewegungs- und Schlafmangel noch viele weitere Mängel hervorgebracht, die das Hirnwachstum behindern. Ein wesentlicher findet sich im Bereich der Ernährung. Und auch dies ist einfach zu erklären: Selbst wenn die Entstehung neuer Hirnzellen durch körperliche Bewegung angeregt wurde, benötigen sie immer noch die richtigen Baumaterialien, um heranreifen zu können. Ähnlich wie ein Pflanzensamen zwar im Dunkeln keimen, aber aus dem Keimling nur ein Baum entstehen kann, wenn ihm genügend Licht, Wasser, Erde, Mineralien, Luft und Wärme zur Verfügung stehen. Auch für den Hippocampus gilt das Minimumgesetz, das von Carl Sprengel schon 1828 veröffentlicht wurde. Es besagt, dass immer die geringste Ressource das Wachstum einer Pflanze limitiert. Hat eine Pflanze genügend Wasser, nützt weiteres Gießen nichts, wenn es an Mineralstoffen mangelt! Sämtliche Mängel, die das Wachstum unserer „Hippocampus-Pflanze“ allein durch unsere heutige Lebensweise behindern, habe ich in meinem Buch „Die Alzheimer-Lüge: Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit“ ausführlich und leicht verständlich beschrieben. Allein das Ka-

## Fachwissenschaft Sport und Bewegung im Alter



pitel über die Ernährung umfasst etwa 80 Seiten, weshalb es nicht möglich ist, dieses Wissen, das vor Alzheimer schützt, in diesem kurzen Artikel zu vermitteln. Deshalb hier nur ein Beispiel: Omega-3-Fettsäuren (O3FS) in Form von bioaktivem DHA und Omega-6-Fettsäuren (O6FS) als bioaktive Arachidonsäure (AS) sind essentielle Baustoffe für das Wachstum der Hirnzellen. Während die moderne Ernährung uns einen Überschuss an O6FS bzw. AS beschert, besteht häufig ein Mangel an DHA, das beispielsweise in Fisch zu finden ist. Auch Wildfleisch (im Gegensatz zu Fleisch aus der Mast) hat einen relativ hohen DHA-Anteil im Fett. Hingegen wandelt unser Körper pflanzliche O3FS sehr ineffizient in den Hirnbaustoff DHA um. Zu wenig DHA erhöht das Alzheimer-Risiko, weil es die Nerven-zellneubildung hemmt.

Die DHA-Konzentration in der Muttermilch hängt ebenfalls sehr stark davon ab, ob sich die Mutter DHA-, sprich fischreich ernährt. Und dies hat wiederum Einfluss darauf, wie gut sich das Gehirn ihres Kindes entwickelt. So zeigte sich in einer Studie, dass die Kinder von Frauen aus Ländern mit dem durchschnittlich besten Verhältnis von O3FS zu O6FS in der Muttermilch 15 Jahre später in der PISA-Studie am besten abschnitten. Dabei war die Aussagekraft der DHA-Konzentration in Bezug auf die zukünftige schulische Leistung eindeutiger als jeder andere bisherige Maßstab, wie beispielsweise das Bruttoinlandsprodukt oder die Ausgaben für schulische Bildung. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass wenn DHA zum limitierenden Faktor für das Hirnwachstum wird, wir geistig nicht so fit sind, wie wir es sein könnten! In Bezug auf den Hippocampus gilt auch das in jedem Lebensalter.

Doch es kommt noch schlimmer: Werden statt der natürlichen Cis-

Fettsäuren DHA und AS die für uns unnatürlichen Trans-Fettsäuren (TFS) in unsere Hirnzellen eingebaut, steigt durch diese falschen Bausteine das Alzheimer-Risiko ebenfalls. TFS entstehen durch bakterielle Umwandlung von O3FS bzw. O6FS im Pansen von Wiederkäuern (was erklärt, weshalb Butter 4-6 Prozent TFS enthält). Sie entstehen aber auch durch Hitze beim Braten, wenn wir anstatt nativem Kokosöl beispielsweise Sonnenblumenöl verwenden (Frittiertes ist deshalb oft hochgradig mit TFS belastet), oder bei der künstlichen Härtung von Ölen (zum Beispiel bei der Produktion von Margarine). An diese Art der Ernährung ist unser Organismus nicht angepasst. Die Liste an Nahrungsmitteln, die das Hippocampus-Wachstum behindern, ist lang, aber ebenso lang ist auch die Liste der Lebensmittel, die ihn schützen und ein Leben lang reifen lassen.

Solange wir aber diese wissenschaftlich bewiesenen Erkenntnisse nicht in die Praxis umsetzen und der Lebensmittelindustrie erlauben, uns mit Fehlinformationen hirnkranke zu machen, sehe ich wenig Hoffnung, die Alzheimer-Epidemie in den Griff zu bekommen. Der Einzelne mag mein Buch lesen und sich schützen, aber für die Gesellschaft als Ganzes benötigen wir einen politischen Willen zur flächendeckenden Aufklärung.

Seit die Großfamilie weitgehend den wirtschaftlichen und insbesondere den modernen sozialen Entwicklungen zum Opfer gefallen ist, sind besonders ältere Menschen immer mehr isoliert. Allein der Mangel am **Kuschelhormon Oxytocin** könnte die höhere Erkrankungsrate von Frauen erklären. Schließlich verlieren Frauen, da sie und im Mittel etwa 4-5 Jahre länger leben als Männer und dazu durchschnittlich noch 4-5 Jahre ältere Männer heiraten, häufiger ihren Partner im höheren Alter, sodass ab dem 80. Lebensjahr ihr

Alzheimer-Risiko, relativ zu gleichaltrigen Männern, deutlich steigt. Die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken, erhöht sich somit mit dem Alter. Dies bedeutet jedoch keinesfalls, dass an Alzheimer zu erkranken eine gewöhnliche Entwicklung des Älterwerdens ist, dass es also normal wäre und man sich damit abfinden müsste, wie manche Experten behaupten. Doch Alzheimer als unvermeidliches Schicksal zu propagieren, bringt leider einigen Wenigen Vorteile. Sie können aufgrund dieser gezielten Fehlinformation argumentieren, dass nur zukünftige Medikamente, nicht aber eine gesunde Lebensweise uns vor der Krankheit schützen kann. Unsere Lebensweise bleibt infolgedessen unverändert, während enorme Geldströme in Richtung Medikamentenentwicklung fließen, aber leider kaum in präventive Aufklärung über eine gesunde Lebensweise, mit der sich Alzheimer heute schon vermeiden ließe.

Der Umstand, dass das Erkrankungsrisiko mit dem Alter wächst, ist der Tatsache geschuldet, dass die Krankheit eben Zeit benötigt, um sich zu entwickeln. Das macht das Alter aber keineswegs zur Ursache. Wenn man das einmal verstanden und akzeptiert hat, lassen sich die tatsächlichen Ursachen leicht erkennen: Mangel an Bewegung, Mangel an artgerechter Ernährung, Mangel an menschlicher Nähe. Denn damit die neu gebildeten Hirnzellen zu unserem Erinnern und einer gesunden Stressregulation beitragen können, müssen sie überleben. Das können sie nur, wenn sie untereinander Kontakte knüpfen und diese pflegen. Und was für die Hirnzellen gilt, gilt auch für uns. Einsamkeit ist tödlich, sowohl für den Hippocampus als auch für die „Einheit Mensch“. Wir benötigen Kontakt zu anderen Menschen, neue Erfahrungen, machbare Herausforderungen und einen Sinn



## Fachwissenschaft

# Sport und Bewegung im Alter

im Leben, der meist darin besteht, von anderen Menschen gebraucht zu werden. Dies setzt Hormone frei, die als „Dünger fürs Gehirn“ wirken! Rente war dem Jäger- und Sammlergehirn fremd. Einsamkeit ebenso. Der ältere Mensch wurde gebraucht, wie die „Evolution der Großmutter“ zeigt, er war lebenswichtig für das Wohl der Sippe. Doch heutzutage wird Seniorität zunehmend zu Senilität. Eine Entwicklung, die wir selbst zu verantworten haben und die, wenn wir sie in ihren Konsequenzen begreifen, zum Umdenken anregen sollte. Der Beruf war früher eher eine Berufung, und man führte ihn ein Leben lang aus. Heute fühlt man sich als ein unbedeutender Teil eines unpersönlichen Räderwerks, und nur die Aussicht auf Konsum, Urlaub und endlich Rente macht diesen Zustand einigermaßen erträglich. Diese Entwicklung mag für die Wirtschaft förderlich sein, für uns Menschen ist sie fatal.

Im Gegensatz zum Lebensalter als vermeintliche Ursache für Alzheimer sind die tatsächlichen Ursachen durch eine Änderung unserer Lebensweise beeinflussbar. Wir haben es somit selbst in der Hand (ein Ausdruck von Körperlichkeit, die wir im Zuge unserer „Verkopfung“ immer mehr zu verlieren scheinen), ob unser Hippocampus wächst, ob wir ein lebenswertes Leben führen, im Einklang mit unseren körperlichen und geistigen Bedürfnissen, ob wir ein Leben lang Erinnerungen ansammeln und so Lebenszeit (was anderes sind unsere Erinnerungen?) und Einsichten gewinnen und das, was manche Weisheit nennen. Es wäre eine weise Entscheidung, diese elementaren Erkenntnisse zu nutzen, um eine sozial- und wirtschaftspolitische Kultur zu entwickeln, die unsere grundlegenden menschlichen Bedürfnisse respektiert. Der beste Sensor dafür ist unser Hippocampus. Geht es ihm gut, sind wir aufnahmefähiger, bis

ins hohe Alter offen für neue Erfahrungen, stressresistent und bleiben von Depressionen und Alzheimer verschont. Schrumpft er, machen wir etwas falsch.

Ob es uns als Gesellschaft gut geht, scheint derzeit allerdings nur von einem steigenden Bruttosozialprodukt abhängig zu sein. Inhalte spielen dabei ebenso wenig eine Rolle wie das Wohlbefinden der Menschen, für den die Märkte ja entwickelt wurden. Hippocampus- und Wirtschaftswachstum müssen sich aber nicht ausschließen. Die Erfüllung des völlig natürlichen Bedürfnisses, artgerecht zu leben, erfordert ja nicht, wirtschaftliches Denken abzuschaffen, nur die Richtung muss geändert werden. Das erfordert kreatives Denken und Mut zum politischen und unternehmerischen Handeln. Allerdings stellt sich die Frage, ob dies aus konservativen politischen beziehungsweise realwirtschaftlichen Erwägungen heraus tatsächlich erwünscht ist.

Ich überlasse es Ihnen, darauf eine Antwort zu finden. ■

*Dr. habil. Dr. med. Michael Nehls*  
Juli 2015



## Empirische Befunde zum Sport im Alter

### I. Zum Zusammenhang von Evolution und Bewegung

Sport und Bewegung gehören zum anthropologischen Programm des Menschen. Seine steinzeitlichen Vorgänger saßen nicht an Schreibtischen und nutzten weder Fahrstühle noch Autos. Sie bewegten sich, nachdem sie den aufrechten Gang in ihr Bewegungsrepertoire integriert hatten, laufend durch die Savanne. Ihr Überlebensvorteil war ihre ausdauernde Schnelligkeit, ihre Vielseitigkeit sowie die Möglichkeit des Schwitzens. Dabei waren die Muskeln des Menschen nicht an eine möglichst sparsame Fortbewegung angepasst, sondern sie ermöglicht(en) ein ökonomisches Fortbewegungsspektrum.

Evolutionsbiologen wie Daniel E. Liebermann verweisen darauf, dass wichtige Körperorgane, die Schweißdrüsen, das Nackenband, das es ermöglichte, den Kopf beim Laufen aufrecht zu halten, der Gesäßmuskel, der sicherstellt, dass man beim schnelleren Laufen nicht nach vorne fällt, die schlanke Taille, der Fußsohlenbogen, die lange Achillessehne, die langsamen Muskelfasern, Ausstattungsmerkmale des Menschen waren, die für das Überleben als Hetzjäger den Überlebensvorteil sicherten.

Diese evolutionäre Disposition prägt den Menschen bis in die Gegenwart. Er ist aufgrund seiner stammesgeschichtlichen Entwicklung zur Bewegung verdammt. Bewegungsmangel verhindert nicht, sondern fördert „Abnutzungserscheinungen“, weil es sich im Kern zumeist nicht um Abnutzung, sondern um Fehl- oder mangelnde Belastungen handelt, die zu einer Rückbildung führen. Insofern ist die häufige Bewegung eine

# Fachwissenschaft

## Sport und Bewegung im Alter



Voraussetzung dafür, dass der Bewegungsapparat, aber nicht nur dieser, sondern auch das Denkorgan, erhalten bleiben und sich entwickeln. Nichtbewegung führt unweigerlich zur Rückbildung.

Moderne Zivilisationskrankheiten, die vor allem mit dem Alter assoziiert sind, wie Depressionen, Demenzen, Arthrosen, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Rückenschmerzen, degenerative Veränderungen des Bewegungsapparates und Osteoporose sind durch Bewegungsmangel (mit) verursacht. Es handelt sich nach Auffassungen von Evolutionsbiologen wie Daniel E. Liebermann oder des Molekulargenetikers Michael Nehls um Fehlanpassungen. Das impliziert die Auffassung, dass es sich bei den genannten Krankheiten nicht oder weniger um ursächlich mit dem physiologischen Alterungsprozess verbundene, sondern um „alternde“, d. h. sozialisierte Krankheiten handelt, die sich im Laufe des Lebens entwickelt und chronifiziert haben.

### II. Sport in der Kindheit

Es ist nicht gleichgültig, wann man mit Sport beginnt. Für die frühkindliche kognitive Entwicklung ist eine zeitgleiche körperliche Entwicklung der Motorik entscheidend. Kleinkinder, die ohne adäquate und altersgerechte Bewegungsimpulse aufwachsen, haben keine gleichmäßigen guten kognitiven Entwicklungschancen. Basisfertigkeiten wie Bewegungsfunktionen, Kommunikation, Spracherwerb, Selbstempfinden, soziale Grundmuster werden nur in einer anregenden Erziehungssituation entwickelt. Sie entwickeln sich nicht nur zeitgleich, sondern in einem bestimmten Zeitfenster aufeinander bezogen und in gegenseitiger Abhängigkeit voneinander. Werden, so heißt es in einer Studie der Leopoldina von 2014, diese

Umwelterfahrungen in einer frühkindlich kritischen Phasen nicht mit den erforderlichen Umwelteinflüssen „bedient“, so bleibt die neuronale Entwicklung unvollständig und bestimmte Verhaltensweisen können gar nicht oder nur mit Einschränkungen erworben werden. Diese Defizite sind irreversibel und bleiben ein Leben lang bestehen. Sie können auch durch ein intensives Training in späteren Lebensphasen selten vollständig, manchmal gar nicht mehr ausgeglichen werden (vgl. Frühkindliche Sozialisation).

Diese Bedeutung des Sports in der Kindheit kann man auch auf andere Körperbereiche beziehen. So werden in der Kindheit und Jugend bis ins frühe Erwachsenenalter die Grundlagen für den Knochenumfang gelegt, der durch Sport und Bewegung stimuliert wird. Die Osteoporose vieler älterer Menschen wurzelt auch darin, dass in der Zeit des Knochenwachstums zu geringe Wachstumsimpulse erfolgten.

### III. Die Wirkung von Sport im Alter

Der Zusammenhang von Alter und Funktionseinbußen ist durch verschiedenste Studien gut belegt. Haben bei den 50-59-Jährigen nur ca. ein Drittel Einschränkungen in Folge von gesundheitlichen Problemen, geben 80 % der über 80-Jährigen an, dass sie gesundheitliche Beeinträchtigungen haben. Dabei sind Herz-Kreislauferkrankungen in Deutschland die häufigste Todesursache, was einem Anteil von ca. 40 % aller Todesfälle entspricht. 4,4 Millionen Menschen leiden an Altersdiabetes. Muskel- und Skeletterkrankungen verursachen noch vor Erkältungen und seelischen Störungen die meisten Fehltag in Deutschland. Ca. 25 % der über 65-jährigen Frauen leiden an Osteoporose. Jeder zweite Mensch ist in Deutschland

übergewichtig, was sich als Tendenz im Alter noch verstärkt, wobei das Übergewicht nicht nur Diabetes, Herz-Kreislauf- und andere Gefäßkrankungen induziert, sondern auch arthritische Beschwerden verursacht. Als primäre Ursachen dieser Krankheiten wurde lange Zeit das Alter als größter Risikofaktor angenommen. Man sprach und spricht von „altersassoziierten Krankheiten“. Andere Erklärungsansätze führen weniger das Alter, sondern Bewegungsmangel an. Nach Schätzungen von Sportwissenschaftlern sterben in Europa jährlich ca. 1,2 Millionen Menschen, weil sie sich zu wenig bewegen. Dabei ist die Wirkung von Sport mit Bezug auf die großen Volkskrankheiten inzwischen durchaus gut belegt:

- In einer bereits in den 90er Jahren durchgeführten Studie weisen die Autoren darauf hin, dass Sportler im Alter signifikant zufriedener sind mit ihrer Gesundheit und ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, wobei sich Effekte nur bei einer regelmäßigen Ausübung und einem genügenden Umfang einstellen. (Bewegtes Altern, S. 28)
- Aktive Muskelzellen stellen Hunderte Proteine, Botenstoffe und Hormone her, die lebensverlängernd wirken und offenbar auch die Gehirnaktivität direkt beeinflussen. Aktive Muskeln können darüber hinaus Zucker aus dem Blut aufnehmen und wirken Diabetes entgegen.
- Bewegung (siehe den Artikel von Michael Nehls) regt auch die Durchblutung im Gehirn an und fördert die Neubildung von Nervenzellen. Forschungen bestätigen inzwischen, dass von Bewegung eine demenzpräventive Wirkung ausgeht. Auch die mit Bewegung verbundene Dopaminausschüttung wirkt präventiv und hat die Wirkung von Antidepressiva.

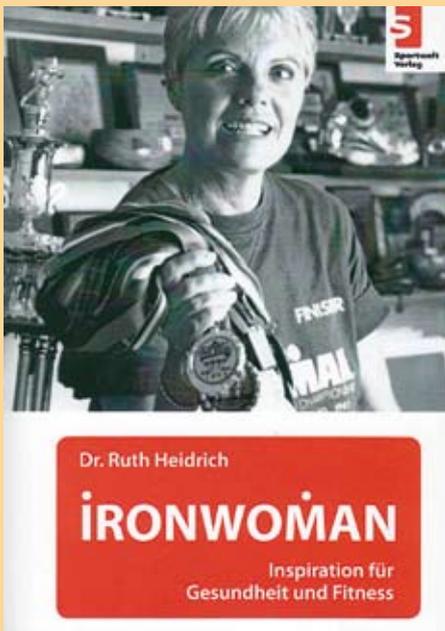


## Fachwissenschaft

# Sport und Bewegung im Alter

- Der Abbau von Fettgewebe verringert das Krebsrisiko.
- Mechanische Beanspruchung der Knochen erhöht auch noch im höheren Alter die Knochendichte und wirkt deshalb gegen Osteoporose.
- Verstärkte Durchblutung, wie sie durch Sport und Bewegung induziert wird, regt das Wachstum neuer Blutgefäße an. Moderates Training hilft auch gegen Herzinsuffizienz. Wer regelmäßig läuft, senkt das Risiko einer Herzerkrankung um mehr als ein Drittel
- Das Risiko an Altersdiabetes zu erkranken, sinkt um fast 60 % bereits durch regelmäßig zügiges Spazierengehen. Das Herzinfarktisiko sinkt um fast 50 %, das Schlaganfallrisiko um 30 %.

Die Beispiele, die die Schutzwirkung von Sport und die Risikogefährdungen für Beschwerden und Krankheiten in Folge von Bewegungsmangel belegen, ließen sich fortführen. Der Medizinjournalist Jörg Blech hat sie in seinem Buch "Die Heilkraft der Bewegung" eindrücklich zusammengefasst.



Das Buch erschien im Sportwelt Verlag 2015.  
ISBN/EAN: 9783941297333

### Krebserkrankungen, Sport und Ernährung

Der Zusammenhang zwischen den in den westlichen Ländern dominierenden Krebserkrankungen, insbesondere Darm-, Prostata-, Brust- und Lungenkrebs und (fettreicher) Ernährung und mangelnder Bewegung erscheint evident. Jörg Blech, auf den in nebenstehendem Beitrag häufig verwiesen wird, hat diesem Zusammenhang ein eigenes umfangreiches Kapitel gewidmet. Er verweist auf verschiedene Studien, die nachzuweisen versuchen, dass sitzende Tätigkeiten ohne Bewegungskompensation das Darmkrebsrisiko erhöhen, dass für Diabeteserkrankte das Krebsrisiko höher ist, dass andererseits Bewegung und Sport, die mit einer Stärkung des Immunsystems verbunden sind, das Krebsrisiko signifikant verringern. Über die Ursachen dieser präventiven Wirkung ist noch wenig bekannt.

Die in Hawaii lebende US-Amerikanerin **Dr. Ruth Heidrich**, Jahrgang 1935 und heute 80-jährig, erkrankte 1982 im Alter von 47 Jahren an Brustkrebs. Die Prognosen und Überlebenschancen waren schlecht. Sie war, wie sie in ihrem Buch **IRONWOMAN** schreibt, schockiert, panisch, entsetzt. Es folgte die erste, wenig später eine zweite Operation. Am Tage kurz vor der Operation lief sie zehn Kilometer, um sich zu befreien, und wenige Tage nach der Operation erneut, weil sie spürte, dass sie ihr Immunsystem stärken musste. Weil sie darauf aufmerksam wurde, dass es offenbar einen Zusammenhang zwischen (insbe-

sondere) Brustkrebs und fettreicher Ernährung gibt, stellte sie in Verbindung mit einem intensiven Training ihre Ernährung radikal auf vegane Ernährung um. Sie nahm nach ihrer Krebserkrankung Jahr für Jahr an Dutzenden und Hunderten kurzen und langen Rennen, an Marathons, Ultramarathons und Ironmans teil und gewann über 700 Pokale und Medaillen. Sie bestätigt mit ihrem Selbstengagement, was Studien inzwischen zu belegen scheinen, dass das Ernährungsverhalten, Sport und Bewegung sowie eine positive Grundeinstellung, den Krebs besiegen können, den Gesundheitsstatus und die Überlebensrate von Krebserkrankten positiv beeinflussen. Je mehr Sport sie trieb, desto mehr hatte sie das Gefühl, wieder Kontrolle über Leben zurückzugewinnen. In ihrem Buch schildert sie ihren rasanten Kampf gegen den Krebs. Sie gibt zahlreiche Tipps, wie man sich bei hoher Lebensqualität gesund ernähren und wie man Sport und Bewegung trotz familiärer und beruflicher Belastungen in sein Leben integrieren kann. Ihr Buch ist ein überaus engagiertes Plädoyer für ein gesundes Altern, Sport, Ernährung und soziale Beziehungen als wichtigste Gesundheitsressourcen. Ob sie den Krebs, nachdem er vor über 30 Jahren ausbrach, besiegte, kann sie nicht sagen. Ihr Lebensalter spricht aber für ein gesundes Altern in hoher Lebensqualität.

# Fachwissenschaft Sport und Bewegung im Alter



## IV. Bewegungsorientiertes Engagement von Älteren

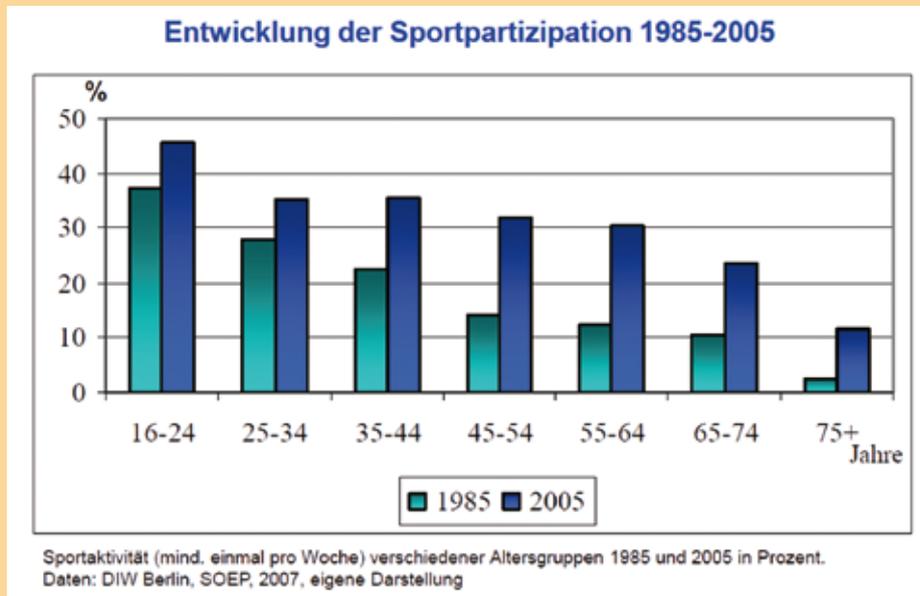
Genauere Aussagen über das sportliche Engagement von Senioren sind schwierig. Dafür müsste man definieren, was man unter Sport versteht. Entsprechende Studien für Thüringen gibt es nicht.

Frühere und auf die Bundesrepublik bezogene Studien zeigen u. a. folgendes:

- Je älter Menschen werden, desto weniger engagieren sie sich im Sport. Eine Studie von 2003 stellte fest: Liegt der Anteil der Sportaktiven, die mindestens eine Stunde pro Woche Sport treiben, im jungen Erwachsenenalter noch bei 45-70 %, so beträgt er im mittleren Erwachsenenalter 35-60 %, bei den jungen Alten 30-55 % und bei den über 75-Jährigen nur noch 10-30 %. Diese Tendenz spiegelt sich auch in den Teilnahmelisten von Volksläufen wider. Während die 60-70-Jährigen auch im Vergleich zu anderen Alterskohorten noch relativ zahlreich vertreten sind, sinkt die Beteiligung in höheren Altersgruppen (vgl. *Bewegtes Altern*, S. 32 f.).

- Ungeachtet dieser generellen Tendenz hat sich das sportliche Engagement in den letzten Jahrzehnten offenbar in allen Altersgruppen erhöht, überproportional allerdings in den Altersgruppen der über 45-Jährigen, am stärksten aber bei den über 75-Jährigen, die allerdings noch in den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts ein sehr geringes Beteiligungsniveau hatten. Wie die Mitgliederstatistiken des Landessportbundes in Thüringen ausweisen, stieg der Anteil der Älteren, die Sport in Vereinen treiben, in den letzten Jahren kontinuierlich und überproportional an. Mit diesem Anstieg des sportlichen Engagements geht einher, dass sich die Altersgruppen-

unterschiede in den vergangenen Jahrzehnten verringert haben.



(siehe: *Bewegtes Altern*, S. 34 und Hartmann-Tews, S. 5)

- Dieser Anstieg des Sportengagements, den Hartmann-Tews u. a. auch als Versportlichung der Gesellschaft bezeichnen (*Bewegtes Altern(n)* S. 105), wird allerdings durch verschiedene Autoren relativiert. Die Autoren von *Bewegtes*

*Alter(n)* gehen davon aus, dass sich 56 % der befragten Älteren mindestens einmal wöchentlich regelmäßig sportlich engagieren, was den Schluss zulässt, dass über 40 % der Älteren so gut wie überhaupt keinen Sport treiben (vgl. *Bewegtes Alter(n)*,



Das Buch fasst verschiedene Studienergebnisse zusammen und geht der allgemeinen Frage nach, welche Relevanz Alter, Geschlecht und soziale Schichtung im Kontext von Sport und Bewegung haben.



Das Buch gibt einen tiefen Einblick in die Genese von Krankheiten. Seine übergreifende These ist, dass sogenannte Alterskrankheiten im Wesentlichen Zivilisationskrankheiten sind (Autor J. Blech s. Bild im Header oben).



## Fachwissenschaft Sport und Bewegung im Alter

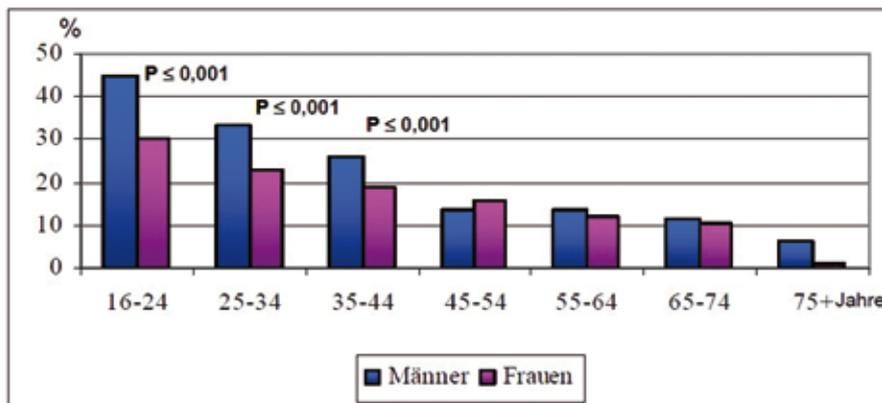
S. 140. Jörg Blech verweist u. a. darauf, dass sich die sportlichen Leistungen etwa von Kindern aufgrund des veränderten Freizeitverhaltens in den letzten Jahrzehnten erheblich verschlechtert haben, dass sich der insbesondere mit Bewegungsmangel zusammenhängende Diabetes vom Typ 2 von einem marginalen Phänomen zu einer Volkskrankheit entwickelt hat, dass Adipositas bei Kindern und Jugendlichen sowie bei Älteren keine Randerscheinung ist, dass bisher noch keine Generation sich so wenig bewegt hat, wie die jetzt lebenden und dass die WHO

60 % der Weltbevölkerung als bewegungsfaul einstuft. 41 % der Menschen würden sich nicht einmal 2 Stunden pro Woche moderat bewegen und 17 % seien in körperlicher Inaktivität erstarrt (vgl. Blech, Jörg; S. 50 ff.).

- Vergleicht man die Daten der wöchentlichen Aktivitäten von 1985 und 2005 fällt nicht nur auf, dass das Sportengagement in allen Altersgruppen zugenommen hat, sondern dass sich der Geschlechtsunterschied im Sportengagement angeglichen und z. T. zugunsten der Frauen verändert hat.

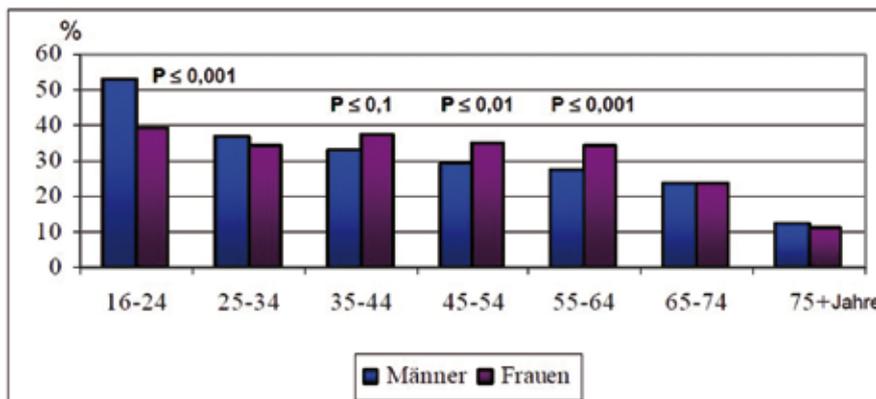
- Der Zusammenhang zwischen Bildung, Armut und Gesundheit und Gesundheitsverhalten ist gut untersucht. Menschen mit höheren Bildungsabschlüssen und gutem Einkommen haben tendenziell auch einen besseren Gesundheitsstatus. Dieser Zusammenhang lässt sich, wie Untersuchungen des Robert-Bosch-Instituts belegen, auch auf das Sportengagement beziehen. Die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Schicht bestimmt das Sportengagement. Außerdem zeigt sich, dass untere soziale Schichten ihr sportliches Engagement aus ihrer Kindheits- und Jugendzeit auch wieder früher beenden (vgl. Bewegtes Altern, S. 38 f.).

**Sportaktivität mind. einmal pro Woche - 1985**

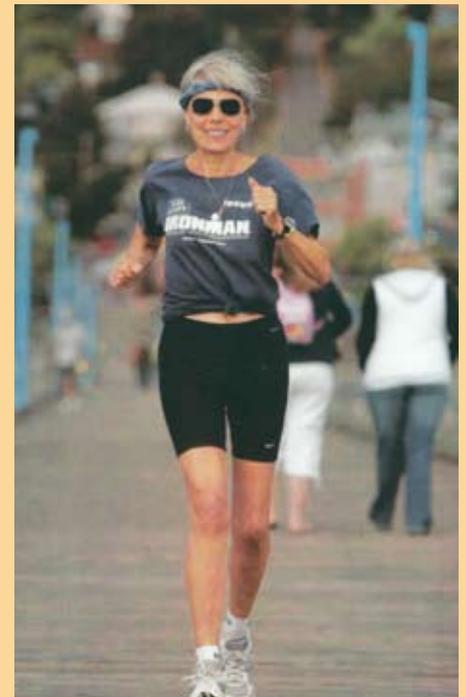


Daten: DIW Berlin, SOEP, 2007, eigene Darstellung

**Sportaktivität mind. einmal pro Woche - 2005**



Daten: DIW Berlin, SOEP, 2007, eigene Darstellung



Dear Jan. Thank you for the translation and the good news about featuring one of my books! My short statement is as follows: „This is the story about how a very fit marathoner at the age of 47 was diagnosed with Stage 4 breast cancer and how she reversed it without chemotherapy or radiation -- just by surgery to remove the tumor and changing her diet! She then took on one of the most challenging races in the world, the Ironman Triathlon! It's a story of how to challenge whatever life gives you and turn it into an amazing success!“

Let me know if this works and thank you for doing this!

(siehe Hartmann-Tews, S. 5-8)

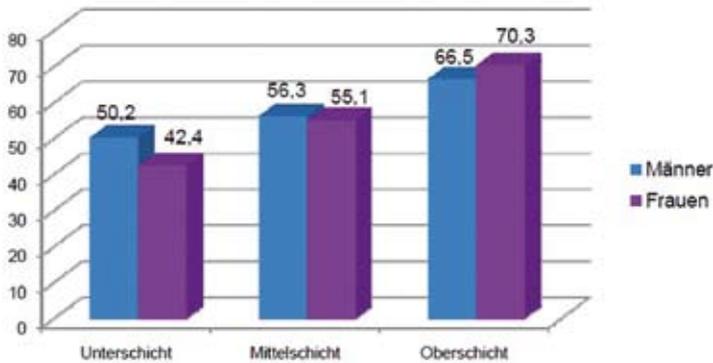
# Fachwissenschaft Sport und Bewegung im Alter



Bei dieser Analyse fällt auf, dass die von Senioren bevorzugten Sportarten wie Radfahren, Schwimmen, Wandern, Joggen und Laufen sowie Fitnessstraining durchaus keine typischen Vereinssportarten sind. Wie die Statistik des Landessportbundes Thüringen belegt, unterscheidet sich das sportliche Engagement in Vereinen durchaus gravierend von dem privat betriebenen Sport. Vereine werden offenbar dort von Älteren bevorzugt, wo man auf spezifische, trainerorientierte Angebote, auf andere Mitspieler und Sporthallen oder spezielle Sporthallen angewiesen ist.

- Die Motive des Sportengagements sind unterschiedlich und verändern sich im Lebensverlauf. Während bei jüngeren Alterskohorten, darauf verweisen die Autoren von Bewegtes Alter(n), offenbar Spaß- und Geselligkeitsfaktoren dominieren, geht es Älteren um bessere Gesundheit.

## Sportliche Aktivität differenziert nach sozialer Schicht und Geschlecht in Prozent



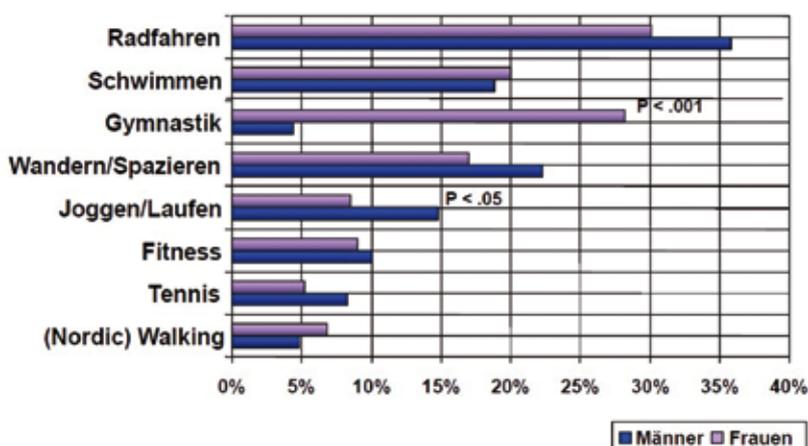
Telefonischer Gesundheitssurvey des Robert-Koch-Instituts 2006 (2. Welle), N = 7.325

(siehe Hartmann-Tews, S. 9)

- Die Art des Sportengagements, darauf haben die Autoren der Studie Bewegtes Alter(n) hingewiesen, unterscheidet sich nach dem Lebensalter. Während im mittleren Erwachsenenalter Individualsportarten wie Joggen und Fitnessstrai-

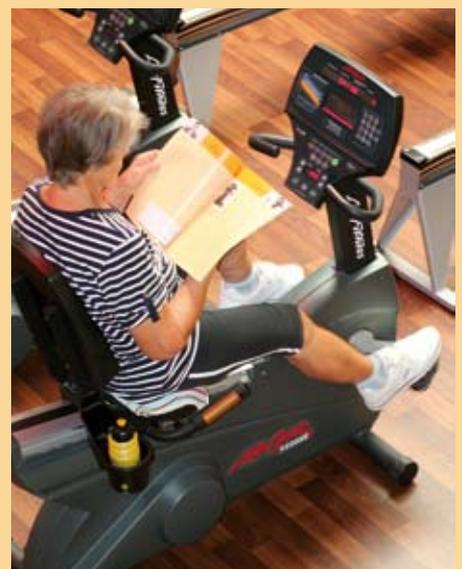
ning überwiegen, sind es bei den Älteren Bewegungsaktivitäten, die mit ihrem Alltag in Beziehung stehen. Das Radfahren, Wandern und die Gymnastik (bei Frauen) haben dabei offenbar die größte Bedeutung.

## Die beliebtesten Sportarten älterer Menschen (≥55 Jahre)



Metropolenforschungsprojekt, 2003, N=594

(siehe Hartmann, Tews, S. 10)



Im POM Jena trainierende und dabei Seniorenreport lesende Frau. Die Gehirnaktivität und kognitive Aufnahmefähigkeit sind bei mäßiger Bewegung höher als im Ruhezustand. Anthropologen führen das darauf zurück, dass beim steinzeitlichen Jagen die Sinneskonzentration am höchsten sein musste. Es spräche einiges dafür, Lern- und Arbeitstätigkeit direkt mit körperlicher Aktivität zu koppeln.



## Fachwissenschaft Sport und Bewegung im Alter

### Vorteile des Sporttreibens (Die fünf am häufigsten genannten Vorteile)

	gesamt	Frauen	Männer
Gesundheit stärken	78%	78%	79%
Leistung steigern	61%	58%	63%
Spaß haben	55%	53%	57%
Entspannen	41%	44%	37%
Freunde treffen	41%	37%	46%

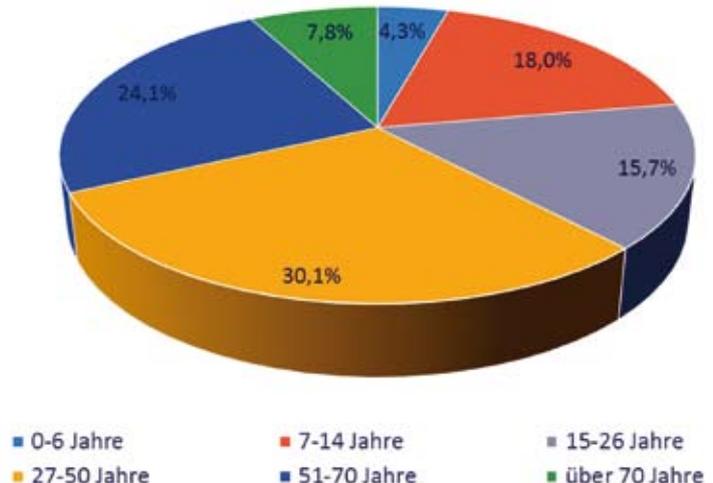
haben. Dennoch verliert der Vereinssport, je älter Menschen werden, an Bedeutung. Bezogen auf das Jahr 2010 lag der Anteil der im Landessportbund Thüringen organisierten über 50-Jährigen nur bei ca. 10 % der Gesamtbevölkerung. Betrachtet man die Altersstruktur im Landessportbund Thüringen wird deutlich, dass die größte Mitgliedergruppe die 0-25-Jährigen sind und der Vereinssport für Menschen im höheren Alter an Bedeutung verliert. Darüber hinaus ist Vereinssport nach wie vor eine Männerdomäne. Während im LSB Thüringen mit Stand 2015 ca.

Vgl. Bewegtes Alter(n), S.40 und Hartmann, Tews S. 12

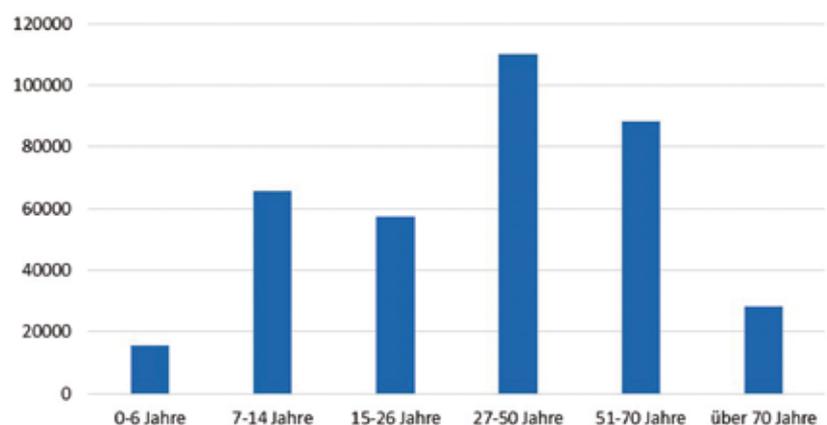
Außer den hier genannten Motiven spielen bei älteren Menschen weiterhin eine Rolle, dass sie den Funktionsstatus ihrer körperlichen Ressourcen und autonomes Mobilitätshandeln aufrechterhalten wollen, dass sie Sport und Bewegung mit Naturerlebnissen sowie mit Geselligkeit verbinden, dass sie einer Gewichtszunahme vorbeugen wollen und dass sie von Ärzten oder durch Rehamaßnahmen auf Sport verwiesen werden.

- Die Orte, wo ältere Menschen Sport treiben, sind unterschiedlich. Die größte Gruppe engagiert sich privat und selbstorganisiert. Dieser private oder informelle Sport ist bisher so gut wie noch nicht untersucht. Eine weitere Gruppe, die bezogen auf die Bundesrepublik bei ca. 20 % der Sportaktiven liegt, nutzt den Vereinssport. Der Vereinssport hat vor allem für Kinder und Jugendliche eine überragende Bedeutung. Dennoch sinken die absoluten Zahlen der Mitgliedschaften in Vereinen in den letzten Jahren leicht, während sie bei den Älteren zugenommen

Altersstruktur der Mitglieder des LSB in Prozent



Altersstruktur der Mitglieder des LSB absolut



Quelle: Eigene Darstellung, Datensatz vom LSB Thüringen

# Fachwissenschaft Sport und Bewegung im Alter



229.000 männliche Mitglieder registriert waren, gibt es nur 136.000 weibliche Mitglieder. Im höheren Alter ist dieser Geschlechtsunterschied allerdings fast nivelliert. Den 14.197 über 70-jährigen Männern stehen 14.110 über 70-jährige Frauen gegenüber.

Andere Ältere engagieren sich sportlich bei privat betriebenen Anbietern von Sporträumen wie Fitnessstudios, Tennisplätzen u. a. Ungeachtet der Tatsache, dass die Nutzung von kommerziellen Angeboten häufig mit Vertragslaufzeiten und nicht unerheblichen Ressourcenaufwendungen verbunden ist, haben diese Anbieter für Senioren in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Hartmann-Tews u. a. gehen davon aus, dass die jungen Alten mit über 20 % in den Sportstudios die größte Altersgruppe bilden (vgl. *Bewegtes Alter(n)* S. 149). Die Sportstudios verfügen im Unterschied zu vielen Vereinen, die auf Grund des Schulsports in ihren Hallenzeiten meist auf die Nachmittags- und Abendzeiten verwiesen sind, über attraktive eigene Sportstätten, die auch an den Vormittagen genutzt werden können.

Darüber hinaus gibt es Sportangebote auch von Volkshochschulen, Wohlfahrtsverbänden, Kliniken und Pflegeeinrichtungen. Genaue Zahlen über dieses sportliche Engagement liegen allerdings für Thüringen nicht vor.

- Über die Wünsche von Älteren hinsichtlich ihres sportlichen Engagements ist relativ wenig bekannt. Allerdings kann man aus den Forderungen, die Sportverbände und auch der Thüringer Landessportbund an die Politik formulieren, ableiten, was für Ältere wichtig ist. Sportangebote sollten

- o zeitlich vormittags, alternativ am Nachmittag liegen, was mit den Nutzungsmöglichkeiten von (Schul-)Sporthallen kollidiert
  - o wohnortnah, barrierefrei und mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar, kleinräumig und überschaubar sein
  - o auf individuelle Bedarfe orientieren bei einer Gruppengröße von 8-10 Menschen
  - o beratungsorientiert und
  - o bezahlbar sein
- Bei den hier vorgetragenen empirischen Befunden fällt auf, dass über das Sportengagement von Älteren in Thüringen relativ wenig bekannt ist. Die empirische Basis der bisherigen Sportberichte, des Seniorenpolitischen Konzepts und des Ersten Thüringer Seniorenberichts sind kaum ausreichend. Am besten ist noch der Vereinssport durch den Landessportbund dokumentiert. Mit Bezug auf Thüringen ist relativ wenig bekannt:
- o Was ältere dazu motivieren könnte, sich mehr im Sport zu engagieren?
  - o Welche Aktivitätsformen und -kontexte sie bevorzugen?
  - o Welche Auswirkungen die demografische Entwicklung auf die Sportförderung hat?
  - o Welche möglicherweise aufsuchende Sportangebote für Hochaltrige entwickelt werden müssten, um eine wachsende Bevölkerungsgruppen nicht von Sport- und Bewegungsangeboten auszuklammern.

Insofern scheint es Handlungsbedarfe zu geben. ■

Dr. Jan Steinhaufen

## Literatur

- Blech, Jörg; Die Heilkraft der Bewegung, 2014.  
Liebermann, E. Daniel; Unser Körper. Geschichte, Gegenwart, Zukunft, 2013.  
Frühkindliche Sozialisation, Biologische, psychologische, linguistische, soziologische und ökonomische Perspektiven, 2014 und <http://www.leopoldina.org/de/publikationen/detailansicht/?publication%5Bpublication%5D=593&cHash=56ccdea46dc748a7dd276c1ebb9500b7>  
Carrier DR, Anders C, Schilling N: The musculoskeletal system of humans is not tuned to maximize the economy of locomotion, PNAS 2011, doi: 10.1073/pnas.1105277108  
Hartmann-Tews, Tischer und Combrink; *Bewegtes Alter(n)*, Sozialstrukturelle Analysen von Sport im Alter, 2012 (  
Hartmann-Tews, Ilse; Sport- und Bewegungsverhalten von Männern, <http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCIQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.maennergesundheitsportal.de%2Fpdf.php%3Fid%3D6a219ebfa0a36cb7e20256ec937f5d96&ei=b2CfVcwqObLA43oqaAL&usq=AFQjCNERBsgX4mxhBwHX12DJmvkcQYf29g&sig2=gzAQcYJOALrrF08fq5XEQ&bv=97653015,d.bGQ>)

## Positionen des Landesseniorenrates und der Landesseniorenvertretung zum Sport von Älteren in Thüringen

Sowohl im Thüringer Koalitionsvertrag zwischen LINKE, SPD und Bündnis 90 / Die Grünen von 2014 als auch im 1. Thüringer Seniorenbericht wird der Sport im Alter kaum adäquat thematisiert. Während im Seniorenbericht für den Sport im Alter einschließlich Handlungsempfehlungen die letzten 3 Seiten verwendet werden, umfassen die Pflege-, Hospiz- und medizinischen Versorgungsthemen mehr als das Zehnfache. Und im Koalitionsvertrag beschränken sich die Aussagen auf Bekanntes und bisher Gefördertes: die stabile Finanzierung des Sports in Thüringen, Sportangebote für alle Altersklassen, bedarfsgerechte Finanzierung von hauptamtlichen Trainern, Investition in Sportstätten und Sportanlagen.



## Fachwissenschaft

# Sport und Bewegung im Alter

Die eher nachrangige Rolle, die der Sport in einschlägigen Dokumenten der Thüringer Politik einnimmt, folgt keiner systematischen Logik. In einer systematischen Logik würde der Sport Bestandteil einer Präventionspolitik sein und den hilfe- und interventionsassoziierten Politikbereichen vorangestellt sein.

Die Nachrangigkeit mag ein Hinweis darauf sein, dass Versorgungssettings nach wie vor einen deutlich höheren Stellenwert als Prävention und Rehabilitation besitzen. Die überragende Bedeutung, die Sport und Bewegung im Alter für den Gesundheitsstatus, für die Pflegeprävention, für die Rehabilitation, für die Lebenszufriedenheit, für die soziale Integration vor jeglichen medizinischen Interventionen haben, reflektieren diese Dokumente nicht.

Die Landesseniorenvertretung und der Landesseniorenrat gehen in ihren Forderungen weiter:

### 1. Sport und demografischer Wandel

Die Landesseniorenvertretung und der Landesseniorenrat halten sowohl den Spitzen- und Leistungssport als auch den Breitensport für alle Altersgruppen von herausragender Bedeutung. Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels wird der Sport zu einer prioritären Gesundheitsressource im Alter. Die Politik muss Antwort darauf geben:

- welche Auswirkungen der Altersstrukturwandel auf die Strukturen und Organisationen des Sports sowie auf das Verhältnis von Spitzen- und Breitensport hat,
- welche inhaltliche Neuorientierung es in Folge des Altersstrukturwandels innerhalb des Sports und der Sportförderung gibt und
- welche regionalen Unterschiede es in der Sportentwicklung auf Grund des demografischen Wandels gibt. Insbesondere der ländliche Raum,

die dortigen Sportstätten und seine Vereinsstrukturen sollten dabei in den Blick genommen werden.

### 2. Sport und Querschnittsthemen

Sport und die Sportpolitik berühren Querschnittsthemen, insbesondere die Bildungs-, Sozial- und Gesundheitspolitik, aber auch die Wirtschafts- und Infrastrukturpolitik. Die Politik muss Antworten darauf geben:

- Welche Bedeutung hat der Sport als Standortfaktor?
- Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Wirtschaft und Sport?
- Welche Auswirkungen haben grundsätzliche Entwicklungstendenzen in der Gesellschaft wie die Ausdifferenzierung und Pluralisierung von Werten, die neuen Medien, das veränderte Freizeitverhalten von Kindern und Jugendlichen auf den Sport?

### 3. Eine Sportpolitik mit einem modernen Leitbild

Die Sportpolitik und die Sportförderung sollten sich an einem Leitbild der Sozial- und Gesundheitspolitik orientieren, die Prävention und Rehabilitation, die soziale und Persönlichkeitsentwicklung in allen Lebensaltern in den Mittelpunkt stellt.

Wichtig erscheint Seniorenvertretern, dass der Inklusionsgedanke in einer modernen Sportpolitik verankert wird. Sportförderung hat das Anliegen, Menschen in umfassender Hinsicht Teilhabe zu ermöglichen. Außerdem sollte in einem Leitbild der Gedanke der lebenslangen sportlichen Betätigung enthalten sein.

### 4. Sport und Berichterstattung

Der letzte Thüringer Sportbericht datiert aus dem Jahr 2013 bildet nicht annähernd adäquat den Breitensport in Thüringen ab. Der nicht öffentlich selbstorganisierte Sport, der Sport in



Das Radfahren und Radwandern gehört auf Grund des gelenkschonenden Bewegungsmodus zu einer der beliebtesten Sport- und Bewegungsarten von Älteren. Allerdings fährt eben eine Mehrzahl der über 65-Jährigen kein Fahrrad mehr. Es spricht vieles dafür, Radwege in einer alternden Gesellschaft auszubauen und das Radfahren in den Alltag zu integrieren.

# Fachwissenschaft Sport und Bewegung im Alter



Fitnessstudios, in Wohlfahrtsverbänden, in kleineren Interessengruppen, der Rehasport, die Volksläufe usw. spielen faktisch keine Rolle. Querverbindungen zum sozialen und Gesundheitsbereich werden kaum hergestellt. Es gibt mit Bezug auf das Alter und Thüringen so gut wie keine Kenntnisse darüber, welches Sportengagement es von Älteren gibt, wo sie sich sportlich engagieren, in welchem Umfang, wie sportliche Aktivitäten im Alter mit welchen Instrumenten stimuliert werden können, welche Effekte Sport und Bewegung auf Morbidität, Pflegebedürftigkeit, Lebenszufriedenheit und Mortalität haben. Insofern geht von diesem Bericht nicht die Botschaft für eine Neuorientierung einer auf Prävention und Rehabilitation orientierten Sozialpolitik aus.

Ein zukünftiger Sportbericht sollte mit Bezug auf das Alter

- den Breitensport in seinem ganzen Umfang darstellen
- den Stellenwert des Sports für eine präventionsbasierte Sozialpolitik heraus- und Querverbindungen zu den Bereichen Gesundheit, Rehabilitation, Seniorenpolitik, Pflege herstellen
- den Sport im Alter akzentuieren

Die Sportförderung sollte durch eine Berichterstattung in regelmäßigen Abständen auch vor dem Hintergrund des demografischen Wandels evaluiert werden. Das schließt ein, dass die Akteure zu Wort kommen und ihre Bedarfe artikulieren.

Was die Entwicklung des Breitensports in Vereinen betrifft, verweisen Landesseniorenvertretung und Landesseniorenrat auf die detaillierte Berichterstattung des Thüringer Landessportbundes. Die positive Entwicklung der Mitgliederzahlen in Sportvereinen u. a. auch von Älteren ist ein eindruckliches Zeugnis für die zunehmende Bedeutung des Sports für viele ältere Menschen und

die breiten Aktivitäten von im Landessportbund organisierten Vereinen, darüber hinaus der Aktivitäten des Landessportbundes selbst.

## 5. Die Bedeutung des Breitensports

Die Landesseniorenvertretung und der Landesseniorenrat halten den Breitensport für eine außerordentliche Ressource für die Gesellschaft, für die Gesundheits- und Sozialsysteme, für die Integration von Menschen in allen Altersklassen, von Menschen mit Behinderungsmerkmalen sowie für die individuelle Lebensform in Familien und dem sozialen Umfeld. Sport und Bewegung gehören zu den wichtigsten und kaum ausgeschöpften sozialen und gesundheitsbezogenen Ressourcen, die angesichts der Alterung der Gesellschaft die Sozialsysteme entlasten können. Angesichts des demografischen Wandels und insbesondere der Alterung der Gesellschaft geht es u. E. um die Stärkung zivilgesellschaftlicher Akteure, worunter wir Sportvereine zählen. Diese Stärkung impliziert einen Wandel von reinen Versorgungs- und Hilfsstrukturen hin zu integrierten Strukturen, die Sport, Bewegung, Selbsthilfe, Partizipation, Prävention und Rehabilitation einschließen und favorisieren. Dieser Wandel und diese Neuausrichtung werden im Koalitionsvertrag mit Bezug auf den Breitensport nicht angedeutet. Die Komplexität des Breitensports, der Sport an Volkshochschulen, in Wohlfahrtsverbänden, Fitnessstudios, der nichtorganisierte Sport, der gesundheitsbezogene Sport, Rehabilitationssport kommen in der bisherigen Politik überhaupt nicht in den Blick. Der Seniorensport müsste als eigener Bereich profiliert werden.

## 6. Sport im Kindes- und Jugendalter

Sport im Alter kann man ohne den Sport im Kinder- und Jugendalter

sowie den Sport und das Gesundheitsverhalten von Erwerbstätigen und Nichterwerbstätigen nicht beschreiben. Die Sportbereitschaft und -motivation wird sozialisiert. Es geht um die Integration des Sports in alle Lebensphasen und in alle Lebensumstände. Mit Bezug auf Kinder und Jugendliche geht es um die herausragende Stellung des Sports für die soziale, emotionale, kognitive, instrumentelle und gesundheitsbezogene Entwicklung. Dabei sollte der Sport in der frühen Kindheit, also in Kindertagesstätten in Verbindung mit dem Thüringer Bildungsplan, sowie der Sport in Familien nicht ausgeklammert werden, der Einfluss auf die Leistungsfähigkeit im Sportunterricht an den Schulen hat. Seniorenvertreter betonen die Wichtigkeit des Sports in der Kindheit und Jugend ebenso wie lebenslanges Lernen als ein internalisiertes Einstellungs- und Erfahrungsmuster. Ein gelingendes und gesundheitsbewusstes Leben ist mit Sport und Bewegung verbunden. Die Grundlagen dafür werden in der Kindheit gelegt.

Aus der Sicht von Seniorenvertretern hat es einen Bedeutungsverlust von Sport an Schulen in den letzten 20 Jahren gegeben, dessen Ursachen im veränderten Freizeitverhalten, in der neuen Medienkultur, in der Ausdifferenzierung des Fächerkanons, in der fehlenden oder mangelnden Leistungs- und Wettkampforientierung vermutet werden.

Konzeptionell sollte man überlegen:

1. Wie können Sport und Bewegung organisch mit dem Schulalltag verbunden werden? Das würde bedeuten, dass Sport und Bewegung über die Schulsportstunden hinaus in den Pausen, in Fachunterrichtsstunden, im Nachmittagsbereich eine Rolle spielen. Die Reduktion von Sport an Schulen auf den Sportunterricht erscheint lebensfern.



2. Wie können Einstellungen zum Sport von Schülern und Eltern zum Positiven verändert werden? Sport ist wie Ethik kein Neben-, sondern ein lebenspraktisches Fach, das eine hohe Priorität genießen muss.
3. Wie können Elternhäuser im Sinne einer Bewegungsfreundlichkeit mitgenommen werden? Kinderschutz sollte nicht nur auf die psychische Gesundheit, auf Gewalt, Missbrauch u. ä. Phänomene bezogen werden, sondern auch auf körperliche und mit Bewegungsmangel und schlechten Ernährungsgewohnheiten einhergehende Krankheiten von Kindern und Jugendlichen.
4. Wie können Kinder und Jugendliche über den Sport neue Verantwortungsrollen übernehmen, sei es als Trainer oder Kampfrichter?
5. Wie kann der Spiel- und Wettbewerbsgedanke, von dem enorme Motivationen ausgehen, wieder gestärkt werden?
6. Wie kann der Spitzensport stärker eine Leitbildfunktion für Kinder- und Jugendliche übernehmen? Spitzensportler an Schulen und Kinder in die Arenen von Spitzensport (Bsp.: Sience City)
7. Wie können rand-, bildungs- und sportferne Kinder- und Jugendliche sowie deren Eltern erreicht werden?
8. Sport als verpflichtendes Schwerpunktfach für adipöse Kinder und Jugendliche. Adipositas und Diabetes von Kindern und Jugendlichen sind vergleichbar zu behandeln wie Lernstörungen.

### 7. Sport und Krankheiten

Der Zusammenhang von Krankheiten und Bewegungsmangel ist gut untersucht. Alle wesentlichen Alterskrankheiten, Osteoporose, chronische-, Herz-Kreislaufkrankungen, psychische Störungen und Krankhei-

ten wie Depressionen und Demenzen sind auch induziert durch Bewegungsmangel.

Der Themenkomplex Sport im Alter müsste auf spezifische Präventions- und Rehabilitationsprogramme profiliert werden, die sich auf typische mit Bewegungsmangel in Verbindung stehende Krankheiten beziehen. Dabei müssten aber nicht nur moderne Kinderkrankheiten in den Blick genommen werden, sondern auch sog. altersassoziierte Krankheiten und Risiken wie Demenz, koronare Krankheiten, Sturzrisiko, Depressionen u. a. m.

### 8. Sport und Senioren

Wie Sport im Kindes- und Jugendalter programmatisch entwickelt wird, bedarf es gleichermaßen eines seniorenpolitischen Programms, das dezidiert auch den Sport von Älteren beschreibt. Seniorenvertreter thematisieren Sport jenseits von Hilfe und Versorgung als eine herausragende Ressource im Alter, die im Falle ihrer Aktivierung Auswirkungen auf fast alle gerontologischen Problemfelder hat: die soziale Integration, die Mobilität, die Gesundheit, die Lebenszufriedenheit, die Resilienzfähigkeit, die Aktivierung von Selbsthilfepotentialen, die Pflegewahrscheinlichkeit, die Mortalität und Morbidität.

Dabei geht es einerseits um Alltagsbewegung und Sport, um altersgerechte Sportangebote und barrierearme Zugangsmöglichkeiten zum Sport, andererseits um eine Vernetzung von professionellen Hilfesystemen und zivilgesellschaftlichen Akteuren. Der Hausarzt muss seine Vermittlungskompetenz nicht nur zum nächsten Facharzt ausüben, sondern zum lokalen Verein. Gleiches gilt für Fach- und Krankenhausärzte. Bewegungsrezepte müssen zum Verschreibungsalltag gehören. Der Vernetzungsansatz schließt ein, dass es Foren gibt, wo sich Professionelle

aus Hilfe- und Versorgungssystemen mit zivilgesellschaftlichen Akteuren begegnen können. Dabei ist nicht nur auf Krankheit und Sport zu fokussieren, sondern auf Teilhabe und soziale Gemeinschaft.

Mit Bezug auf Ältere gibt es verschiedene weitere konzeptionelle Gedanken:

- die Etablierung von Seniorensportbetreuern und Koordinatoren für Sport und Gesundheit über die Kreis- und Stadtsportbünde, die sich um die sportive Integration von Älteren bemühen. Auch Seniorenbeauftragte und Seniorenbeiräte sollten programmatisch den Sport von Älteren fördern.
- Förderung des leistungsorientierten Sports von Älteren und entsprechender Wettkämpfe
- probeweise Entwicklung von aufsuchenden Angeboten insbesondere für Menschen mit Behinderungen, mit Mobilitätseinschränkungen und hochaltrige Menschen. Für diese Gruppen müsste generell überlegt werden, wie Sport zu organisieren und personell abzusichern ist,
- gezielte Förderung des Sports in Pflegeheimen als Rehabilitations- und Integrationsangebot
- keine Ökonomisierung der sportlichen Angebote (unter Berücksichtigung von Altersarmut).

Zu fragen wäre, welche Zugangsmöglichkeiten haben Ältere und insbesondere auch Hochaltrige zum Sport? Haben sie bei der Vergabe von Hallenzeiten eine vergleichbare Repräsentanz wie andere Altersgruppen? Werden Trainer für diese Altersgruppe gleichermaßen gebunden und qualifiziert wie für andere Altersgruppen oder benötigt man Initiativen, die programmatisch den Sport mit und für Ältere fördern? Spielen Hochaltrige in Sportvereinen überhaupt eine Rolle und müsste man nicht angesichts der starken

# Fachwissenschaft Sport und Bewegung im Alter



Zunahme von Hochaltrigen andere Settings und Angebote für diese Altersgruppe entwickeln? Mit Bezug auf Hochaltrige geht es nicht nur um quantitative Aspekte etwa ihrer Mitgliedschaft in Vereinen, sondern um qualitative, d. h., um veränderte inhaltliche und organisatorische Angebote, die auf die spezifischen Bedürfnisse von Hochaltrigen zugeschnitten sind und die präventiven (Bsp. Sturzprophylaxe) und rehabilitativen Charakter tragen. Darüber hinaus sind u. E. generationsübergreifende und Familiensportangebote kaum entwickelt.

## 9. Sport und seine staatlich strukturelle Zuordnung

Der Sport ist als Politikfeld und Verwaltungsaufgabe in Thüringen strukturell dem Ministerium für Bildung, Jugend und Sport und dort der Abteilung 4 Kinder, Jugend, Sport und Landesjugendamt zugeordnet. Was sagt diese Zuordnung aus? Kann man davon ausgehen, dass der Breitensport von Senioren und der Rehabilitationssport hier adäquat berücksichtigt werden? Gibt es re-

gelmäßige Kontakte zu den Gesundheits-, Pflege- und Seniorenreferaten des Sozialministeriums? Gehen vom Sportreferat dieses Ministeriums Impulse für eine Weiterentwicklung einer auf Prävention orientierten Sozial- und Gesundheitspolitik aus? Diese Fragen sollten nach Ablauf der Legislaturperiode beantwortet werden.

## 10. Sport und gemeinnützige Strukturen

Für wichtig erachten Seniorenvertreter die Stärkung von gemeinnützigen Strukturen des Sports. Das impliziert, dass angesichts der Alterung der Gesellschaft eine politische Fokussierung auf zivilgesellschaftliche Strukturen, Selbsthilfe, Selbstkompetenz, Engagement und Aktivität stattfindet. Das schließt Sportförderung prioritär ein.

Bei steigenden Mitgliederzahlen und einer wachsenden Anzahl von Vereinen sollte sich das in der Sportförderung niederschlagen. Eine Förderung des Landessportbundes, die sich an den Mitgliederzahlen orientiert, halten sie für unerlässlich und wichtig.

Dabei sollten Förderimpulse auch in Richtung von Vernetzungsstrukturen und der Selbstorganisation gehen. Das betrifft auch den ländlichen Raum, für dessen Entwicklung es eine eigene Konzeption geben sollte. Außerdem sollten Seniorensport und die Förderung von ehrenamtlichem Engagement von Senioren im Sport ein Förderschwerpunkt werden. Das beinhaltet, dass innovative (Modell-) Projekte, die sich auch auf altersassoziierte Krankheiten, von Ausgrenzung bedrohte Gruppen, auf Menschen mit Behinderungsmerkmalen und hochaltrige Menschen beziehen, initiiert und gefördert werden.

Die kostenfreie Nutzung von Sporthallen durch gemeinnützige Vereine und Interessengruppen sollte unbedingt erhalten bleiben. Es sollten Impulse und Anreize für die Gründung weiterer Interessengruppen gegeben werden.

## 11. Sport und Rechtsextremismus

Rechtsextreme Einstellungen bei Älteren haben eine vergleichbare Verbreitung wie bei jüngeren Alterskohorten, ohne dass sie politisch wirklich wahrgenommen werden. Allerdings äußern sie sich weniger militant, sondern eher im Privaten. Mit Bezug auf den Sport erachten es Seniorenvertreter als wichtig, dass Sport nicht benutzt wird, um rechtsextreme Strukturen zu stärken, und dass Vereinsstrukturen des Sports nicht durch Rechtsextreme besetzt werden.

Sport muss allerdings ein Integrations- und Inklusionsangebot für zivilgesellschaftliches Engagement sein. Dafür sollten auch Trainer geschult und gewonnen werden. ■

Dr. Jan Steinhaußen

**„Älter werden in Balance“**

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels mit einer deutlichen Zunahme des Anteils älterer und alter Menschen in der Bevölkerung gewinnt das Thema „Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen“ zunehmend an Bedeutung.

Denn: Proportional zum Alter eines Menschen steigen auch die Prävalenz- und Indizienraten behandlungsbedürftiger Krankheiten. Im Vordergrund des somatischen Krankheitsspektrums stehen Herz-Kreislaufkrankheiten, Krankheiten des Bewegungsapparates, Diabetes sowie bösartige Neubildungen. Das Erkrankungsrisiko steigt bei fehlender sozialer Integration, bei besonderen Lebensbelastungen und einschneidenden Lebensereignissen. Das Risiko eines Auftretens von Mehrfacherkrankungen (Multimorbidität) nimmt ebenfalls zu. Bei 96 % der 70-jährigen und älteren Menschen lassen sich mindestens eine und bei 30% fünf und mehr internistische, neurologische oder orthopädische behandlungsbedürftige Erkrankungen diagnostizieren.

Mitte 2030 werden etwa 24 Millionen Menschen über 65 Jahre in Deutschland leben (Statistisches Bundesamt: Im Blickpunkt. Ältere Menschen in Deutschland und der EU. Juni 2011). Ziel muss es sein, die gewonnenen Lebensjahre in einer möglichst hohen Lebensqualität zu erleben. Hierzu ist es wichtig, dass ältere Menschen ihr Leben so lange wie möglich aktiv gestalten und dabei ihre persönlichen Ressourcen ausschöpfen können.

Die Bundesregierung hat sich diesem Thema 2007 u. a. im „Dritten Bericht zur Lage der älteren Generation“ gewidmet und darin auf beachtliche, aber noch nicht ausreichend genutzte Präventionspotenziale in der zweiten Lebenshälfte hingewiesen. In seinem Gutachten von 2007 hat der Sachverständigenrat zur Begutachtung der

Entwicklung im Gesundheitswesen darüber hinaus vermerkt, dass Potentiale für die Gesundheitsförderung und Prävention insbesondere auch in der stärkeren Berücksichtigung sozial benachteiligter älterer Menschen liegen. Der sechste Altenbericht der Bundesregierung (2010) empfiehlt, dass „vermehrte Konzepte der Gesundheitsförderung und der Prävention mit dem Ziel der Erhaltung der körperlichen, seelisch-geistigen und sozialen Gesundheit entwickelt und umgesetzt werden“. Strukturelle Rahmenbedingungen, die Mobilität und Selbständigkeit fördern, sowie gezielte präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen, die auf individueller Ebene Ressourcen stabilisieren und freisetzen, können hier einen wesentlichen Beitrag für mehr Gesundheit im Alter leisten.

**Das Programm „Älter werden in Balance“**

Neuere Forschungsergebnisse zeigen mit großer Evidenz, dass Bewegungsprogramme und -aktivitäten auch in fortgeschrittenem Alter gesundheitsfördernd und präventiv wirken. Viele der im Alter gehäuft auftretenden Erkrankungen lassen sich durch regelmäßige körperliche Aktivität verhindern oder zumindest hinauszögern. Des Weiteren unterstützt körperliche Fitness die Mobilität der Menschen und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Aus diesem Grund hat die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** 2014 ein Präventionsprogramm entwickelt, um ältere Menschen darin zu unterstützen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden durch mehr körperliche Aktivität möglichst lange zu erhalten. Das niedrigschwellig angelegte Programm „Älter werden in Balance“ richtet sich an Frauen und Männer ab 65 Jahre. Die übergeordnete Zielsetzung des Programms ist es, die Anzahl gesunder Lebensjahre zu erhöhen und Pflegebedürftigkeit hinauszuschieben. Das

Programm wird finanziell vom Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) unterstützt.

**Vielseitiges Portfolio**

Das Programm „Älter werden in Balance“ besteht aus einer Reihe ineinander greifender Einzelelemente, die über den Projektzeitraum kontinuierlich weiterentwickelt werden. Eine zentrale Rolle in der Kommunikation spielt das Internet-Portal [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de). Die Website soll dazu beitragen, das individuelle Gesundheitswissen der Alterszielgruppe zu verbessern. Hier gibt es praktische Tipps und Empfehlungen zu den Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Bewegung. Ziel des Portals ist es, Freude an Bewegung zu vermitteln und Menschen zu aktivieren, Bewegungsaktivitäten beizubehalten oder neue Bewegungsherausforderungen anzunehmen. Die Inhalte sind fachlich geprüft und dokumentieren den aktuellen Stand der Wissenschaft.



**Broschüren**

Die Broschüren zum Programm zeigen die Vorzüge eines bewegten Alltags für die Gesundheit und das Wohlbefinden auf. Leicht verständlich wird erklärt, warum der Mensch unbedingt Bewegung braucht, um fit zu bleiben. Mit

## Projekte

# Älter werden in Balance



vielen praktischen Tipps, Anregungen und Informationen möchte sie ältere Menschen motivieren, sich im Alltag bewusst mehr zu bewegen. Dazu bietet die Broschüre ein einfaches Aktiv-Programm für jeden Tag, das ohne komplizierte Hilfsmittel und Kosten sofort in die Tat umgesetzt werden kann. Neben der Broschüre „Alltag in Bewegung“ ist gerade die Broschüre „Aktiv im Alltag“ erschienen, die gezielte Bewegungsempfehlungen für Menschen mit Einschränkungen gibt.

### **Kommunaler Wettbewerb**

Im Rahmen des Programms „Älter werden in Balance“ rücken auch zunehmend kommunale Strategien der Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen in den Fokus. Um solche kommunalen Strategien zu dokumentieren, einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen und zur Nachahmung anzuregen, führt die BZgA im Rahmen von „Älter werden in Balance“ erstmalig einen Wettbewerb „Gesund älter werden in der Kommune“ durch. Der Wettbewerb hat die Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen als Schwerpunktthema. Dass dieses Thema so prominent gesetzt wird, hat seinen guten Grund. Die Stärkung von körperlicher Aktivität und Mobilität, die Schaffung eines bewegungsförderlichen Wohnumfelds, das Vorhalten wohnungsnaher Infrastrukturangebote und die Entwicklung und der Ausbau des öffentlichen Personennahverkehrs sowie von Mobilitätshilfediensten sind nur einige Möglichkeiten, mit denen Kommunen und andere Akteure zu gesunden und bewegungsfördernden Lebensbedingungen und damit präventiv zur Gesundheit im Alter vor Ort beitragen können. Dabei ist Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen eine Querschnittsaufgabe, die über den Gesundheitsbereich weit hinausgeht und zu der andere Ressorts wie Stadtplanung, Verkehr, Freiraumplanung einen wichtigen Bei-

trag leisten können. Bewegungs- und Mobilitätsförderung will sowohl Verhältnisse (z. B. bewegungsförderliche Wohnumgebung, lokale Netzwerke) als auch das individuelle Verhalten von Menschen positiv beeinflussen. Dabei geht es nicht so sehr um Bewegung im Sinne sportlicher Aktivitäten, sondern vielmehr um die Förderung von Bewegung und Mobilität im Alltag. Ziel des Wettbewerbs ist es, die kommunalen Aktivitäten und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen - unter besonderer Berücksichtigung der Bewegungsförderung - zu erkennen, zu dokumentieren, zu bewerten und sie bekannt zu machen und kommunale Entscheider für das Thema zu sensibilisieren. Darüber hinaus sollen diejenigen Städte, Gemeinden und Kreise ausgezeichnet werden, die mit ihren Maßnahmen zur Bewegungsförderung von älteren Menschen ein gutes Beispiel für andere Kommunen geben. Informationen unter: <http://www.aelter-werden-in-balance.de/news/details/bundeswettbewerb-gesund-aelter-werden-in-der-kommune-bewegt-und-mobil.html>

### **Bewegungsprogramme Alltagstrainingsprogramm**

In Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln ist bis März 2018 die Entwicklung und Evaluation des Alltagstrainingsprogramms (ATP) vorgesehen. Ziel ist ein innovativer Ansatz im Bereich der Prävention und Bewegungsförderung für Senioren. Bewegungsbezogene Alltagsinhalte sollen im Trainingskontext aufgegriffen und trainiert werden, um einen nachhaltigen Transfer in den individuellen Alltag der Teilnehmer zu schaffen. Es soll demnach die Identifizierung und Vermittlung von Bewegungsmöglichkeiten im Alltag ermöglichen.

Bei Planung und Umsetzung sind neben der BZgA und der Sporthochschule Köln auch die Kooperationspartner

DOSB, DTB, DSB und der Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) beteiligt. Der Start des Programms ist für Ende des Jahres 2015 geplant. Nähere Informationen dazu folgen auf der Webseite [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

### **Lübecker Bewegungsmodell**

In Zusammenarbeit mit dem Therapiezentrum der Geriatrie des Krankenhauses des Roten Kreuzes in Lübeck ist für März 2015 bis Dezember 2018 die Implementierung eines spezifischen Bewegungsprogramms für Einrichtungen der stationären Altenpflege vorgesehen. Durch die Mobilitätsübungen sollen möglichst alle mindestens sitzfähigen Bewohner der stationären Altenpflege erreicht werden. Die Alltagsnähe des Programms zur Lebenswelt der stationären Pflege ist dabei genauso zu berücksichtigen wie die Bedürfnisse der teilnehmenden BewohnerInnen. Ziel ist es, nach Ablauf der Modellphase ein Programm entwickelt zu haben, welches im Alltagsbetrieb der Pflegeeinrichtungen nachhaltig weitergeführt werden kann.

Der Beginn des Programms erfolgte im März 2015 mit der Entwicklung von 12-15 Bewegungsmodulen. Diese werden gemäß den aktuellen wissenschaftlichen Ansprüchen an Evaluation und Qualitätssicherung von einer interdisziplinären Expertenrunde entwickelt und ausgewählt. Es folgt eine regionale Implementierung, wo nach einer regionalen Erprobungsphase geplant ist, Erfahrungen und Ergebnisse als „Leuchtturmfunktion“ auch überregional zur Verfügung zu stellen. Weitere Partner werden der DOSB, die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V., der Landessportverband Schleswig-Holstein und die Hansestadt Lübeck sein. Der Start der Durchführungsphase ist für den 01. Oktober 2015 (Tag des älteren Menschen) geplant.

Claudia Jansen (BZgA)



## Organisationen Rennsteiglauf

### Der Rennsteiglauf

- ist mit seinen 14.000 TeilnehmerInnen größter Landschaftslauf in Europa, sechstgrößter Marathon und Halbmarathon und größter Supermarathon in Deutschland
- integriert den größten Special-Cross für Menschen mit Behinderungen
- sieht man vom Special-Cross ab: hat einen Zielort (Schmiedefeld) und vier Startorte und sieben Strecken:
  - o Supermarathon mit Start in Eisenach
  - o Marathon mit Start in Neuhaus
  - o Halbmarathon mit Start in Oberhof
  - o Nordic Walking Tour 17 km mit Start in Oberhof
  - o Nordic Walking Tour 35 km mit Start in Schnepfenthal
  - o Rennsteig Junior-Cross 1,4-7,2 km in Schmiedefeld
  - o Rennsteig Special-Cross 3,7 km in Neuhaus
- bindet ca. 1000 Ehrenamtliche
- entwickelt am Zielort Schmiedefeld (etwa 1700 Einwohner) am Tag des Rennsteiglaufes sich zu einer veritablen Kleinstadt mit wohl über 25 Tausend Läufern und ihren Angehörigen

Ein älterer Teilnehmer am Rennsteiglauf, der seine offenbar 32. Teilnahme präsentiert. Mit 25 Teilnahmen gehört man zu den Traditionsläufern. Das Traditionsbewusstsein und die Treue der Teilnahme gehören zu einem Alleinstellungsmerkmal des Rennsteiglaufes.



Zielort Schmiedefeld. Man kann am Tag des Rennsteiglaufes von über 25.000 Besuchern ausgehen.

## Organisationen Rennsteiglauf



Start des Rennsteigmarathons

Deutschland gehört mit seiner Laufbewegung nach den USA und Japan zu den großen Laufnationen mit den meisten Marathonläufen. Allein an Marathonveranstaltungen geht man in Deutschland von einer dreistelligen Zahl aus, davon übertreffen 46 Marathonveranstaltungen die Teilnehmerzahl von 300 Teilnehmern, wobei deren Anzahl in den letzten Jahren zugunsten der Halbmarathonstrecken abgenommen hat. Die größten Marathonläufe finden in Deutschland in den Millionenstädten Berlin, Hamburg, München und Köln statt. Frankfurt als fünft größte Kommune behauptet sich auf Platz drei.

### **Thüringer Laufbewegung**

Auch die Thüringer Volksläufe stellen eine Bewegung dar, die Zehntausende Menschen aller Generationen, darunter auch Tausende Seniorinnen und Senioren bindet. Der Thüringer Laufkalender weist 2014 ca. 200 offizielle Läufe auf ca. 600 Laufstrecken mit unterschiedlicher Länge aus und über 50.000 TeilnehmerInnen. Sie finden in allen

Regionen des Freistaates statt (vgl. [laufszene-thueringen.de](http://laufszene-thueringen.de)).

Dabei ist der Rennsteiglauf nicht nur in Thüringen, sondern auch in Deutschland in vielerlei Hinsicht eine singuläre Erscheinung. Er behauptet sich seit Jahren unter „den Großen“ auf Platz sechs, und zwar sowohl auf der Marathon- als auch auf der Halbmarathonstrecke. Das Besondere an ihm besteht in der phantastischen Landschaftskulisse mit weiten Blicken über den Thüringer Wald. Während die meisten Großveranstaltungen Städteläufe sind, wirbt der Rennsteiglauf damit, dass er mit seinen über 14.000 Teilnehmern auf sechs verschiedenen Strecken der größte Landschaftslauf Europas ist, der über weite Teile nicht durch Straßen, sondern durch Wege bestimmt wird. Die sieben Strecken starten von vier unterschiedlichen Orten aus und treffen sich in Schmiedefeld. Der Ultramarathon über 72 Kilometer ist mit seinen über zweitausend Teilnehmern der mit Abstand größte Ultramarathon in Deutschland. Ungeachtet dieser Besonderheiten, das stellen Ralf Klink und Christian Werth in ihrer Großen Marathon-Analyse fest,

ist das Bemerkenswerte am Rennsteiglauf auch das anhaltend große Interesse der Läuferchaft, denn der Abstand zwischen der niedrigsten und der höchsten Teilnehmerzahl beträgt über 40 Jahre hinweg etwas über sechshundert Läufer.

Welche einzigartige Stellung der Rennsteiglauf in Thüringen hat, kann man an den Teilnehmerzahlen erkennen. Während der Durchschnitt der Teilnehmer je Lauf in Thüringen bei etwas über 290 Teilnehmern liegt (die Mehrzahl der Strecken hat nicht mehr als 150 Läufer), nehmen auf den großen Strecken des Rennsteiglaufes mehrere Tausend Menschen teil.



Peter Rost aus Pretzsch, fast 75jährig, der in der Altersklasse der über 70-Jährigen verschiedene Landesrekorde hält, bei seiner 9. Teilnahme am Rennsteiglauf.

Die Singularität resultiert aber nicht nur durch seine Größe und Teilnehmerzahl, sondern auch durch seinen inklusiven Anspruch: Er integriert einen Rennsteig-Special-Cross. Dieser ist eine der größten Crosslaufveranstaltungen Deutschlands, die sich auf die Bedürfnisse von Menschen mit geistiger Behinderung und/oder psychischer Erkrankung einstellt und ihre sportlichen Interessen fördert.

**Die Geschichte des Rennsteiglaufs** beginnt am 12. Mai 1973. Es handelte sich um einen 100 km Lauf zum Gedenken an den Pädagogen der Aufklärung Johann Christoph Friedrich GutsMuths, der von der Hohen Sonne bei Eisenach nach Masserberg führte. Die vier Teilnehmer Hans-Georg Kremer, Hans-Joachim Römhild, Jens Wötzel und Wolf-Dieter Wolfram liefen ohne Wettkampfabsicht und erreichten gemeinsam nach 9:55 Stunden das Ziel. Am 9. Mai 1975 fand der Rennsteiglauf erstmals als Wettkampf statt. Er feierte in diesem Jahr (2015) sein vierzigjähriges Wettkampf-Jubiläum. Untersucht man die Altersstruktur des Rennsteiglaufes, erweist er sich als einer der größten Begegnungsorte zwischen Alt und Jung, die programmatisch nicht nur Sport und Bewegung in allen Altersklassen, sondern auch Inklusion und Begegnung zwischen den Generationen befördern wollen. Die am stärksten vertretenen Altersgruppen sind auf allen Hauptstrecken die mittleren Generationen zwischen 40 und 55 Jahre. Aber die über 60-Jährigen sind auf allen Strecken stark vertreten. Beim diesjährigen Rennsteiglauf (2015) nahmen auf den Hauptstrecken 185 über 75-Jährige, 30 über 80-Jährige und 3 über 85-Jährige teil, davon die Mehrzahl auf der Halbmarathonstrecke. Auf der Supermarathonstrecke über 72 km nahmen immerhin noch 8 über 75-Jährige, darunter 2 Frauen, und 1 über 80-Jähriger teil.

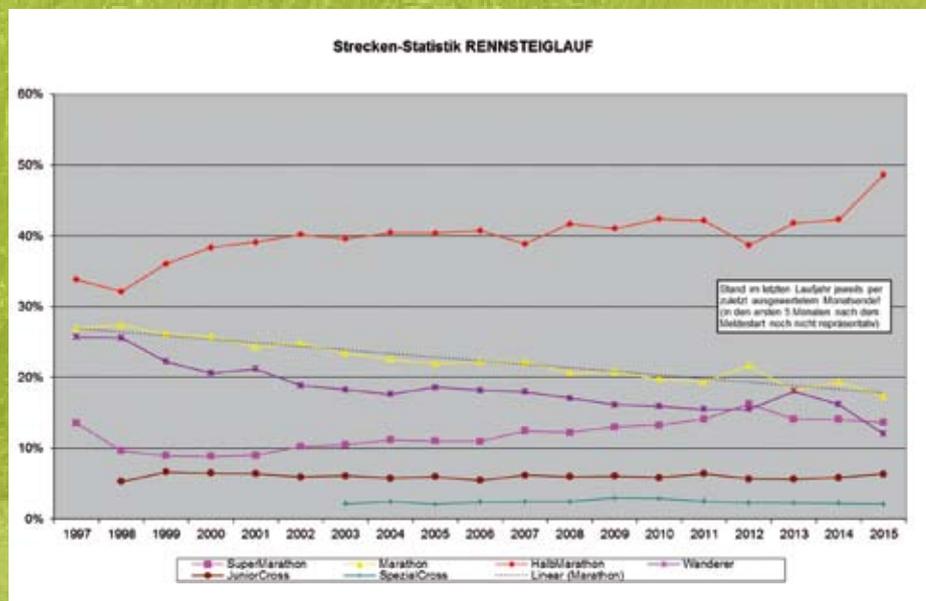
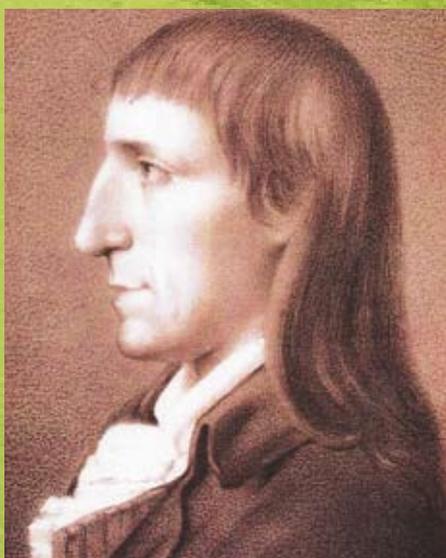


Diagramme siehe LaufReport [http://www.laufreport.de/vermischtes/mara\\_analysen/mara14/mara14.htm](http://www.laufreport.de/vermischtes/mara_analysen/mara14/mara14.htm) (Abdruckgenehmigung von cowawa sport - Walter Wagner, redaktion@laufreport.de)

**Johann Christoph Friedrich Guts-Muths**, der Namenspatron des Rennsteiglaufes, 1759 in Quedlinburg geboren und 1839 in Ibenhain bei Waltershausen gestorben, gilt als einer der großen Pädagogen der Spätaufklärung und Mitbegründer des Turnens. Er führte in den Schulalltag Leibesübungen und Spiele ein, die er mit Wandern, Gartenarbeit und dem Handwerken verknüpfte. Diese Tätigkeiten wurden später zum festen Bestandteil des schulischen Lebens in Schnepfenthal, wo er über viele Jahre tätig war. Er knüpfte dabei an eine philanthropische Tradition an. Aufgabe einer philanthropischen Pädagogik war es seiner Auffassung nach nicht nur, gymnastische Inhalte planmäßig zu vermitteln, sondern die Jugend an die von der Gesellschaft verdrängten Leibesübungen wieder heranzuführen. Er ging mit den Philanthropen seiner Zeit von einer ganzheitlichen Pädagogik aus, die das Kind und den Jugendlichen in einer physiopsychischen Einheit sah. Ohne eine körperliche Entwicklung konnte keine adäquate geistige Entwicklung stattfinden. Die Modernität seines Denkens inspirierte die Gründungsväter des Rennsteiglaufes. Sie implizierte das Anliegen, dass körperliche Entwicklung nicht mit dem Kindesalter und der Jugend abgeschlossen ist, sondern als lebenslange Aufgabe zu verstehen ist. Schaut man sich die Teilnehmerstruktur an, die vom Kind bis zu weit über 80-Jährigen reicht, hat sich dieser Gedanke eindrucksvoll realisiert.



Im mittleren Alter ist auf Grund der Akkumulation von beruflichen und familiären Belastungen die Gefahr am höchsten, Sport und Bewegung aus dem Auge zu verlieren. Vor dem Hintergrund eines sich abzeichnenden Fachkräftemangels wird es in Zukunft nicht nur um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, sondern um die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und gesundheitsbewusstem Verhalten und um die Integration von Bewegung und Sport in den Alltag von Erwerbstätigen gehen. Wir schwierig das ist, kann man sich bei einer alleinerziehenden Mutter vorstellen, die im Schichtdienst der Pflege tätig ist. Verschiedene Unternehmen bieten für Mitarbeiter Bewegungskurse an, die mit der Arbeitszeit verrechnet wird. Links im Bild: Jan Steinhaußen. 2015 hatte er seine neunte Teilnahme am Rennsteiglauf. Hier seine Marathonteilnahme 2012. Bestzeit als 30-Jähriger: 3:26 h.



Der 64-jährige Wilfried Gaide war über viele Jahre Leiter des Referats Altenpolitik und Pflege. Zur Zeit leitet er das Referat Verbraucherschutz. Für Wilfried Gaide war es 2015 bereits der 24. Rennsteiglaufhalbmarathon. Er wäre im nächsten Traditionsläufer. Bestzeit 1997: 1:44:47 h.



1990 Hans-Georg Kremer beim Passieren der ehemaligen Grenzanlagen bei Tettau im Rahmen des I. Gesamtdeutschen Rennsteiglaufs



Hans-Georg Kremer 1988 gesund und munter nach dem Zieleinlauf beim GutsMuths-Rennsteiglauf-Marathon



Hans-Georg Kremer gemeinsam mit dem damals 75jährigen Eugen Hainlein beim legendären Rotweimarathon von Medoc an einer Verpflegungsstelle, wo auch Rotwein verkostet wird.

## Volksläufe und ehrenamtliches Engagement

Fast alle Volksläufe werden in irgendeiner Weise registriert. Die Sieger werden gewürdigt. Die Ergebnislisten weisen detailliert alle Starter mit ihren Zeiten aus. Über die ehrenamtlich Engagierten gibt es aber in der Regel keine Berichterstattung. Sie bleiben anonym. Dabei kommt kein Volkslauf ohne das Engagement von Ehrenamtlichen aus. Allein am Tag des Rennsteiglaufs halfen ca. 1000 Ehrenamtliche, nicht eingerechnet die ehrenamtliche Arbeit in Vorbereitung des Rennsteiglaufes in Gremien und Vorständen. Sie sind aber selbst nur ein kleiner Teil von den Zehntausenden, die alleine in Thüringen als Ehrenamtliche im Sport tätig sind. Dr. Hans-Georg Kremer, Jahrgang 1946, der an der Friedrich-Schiller-Universität über viele Jahre für den Hochschulsport tätig war, gehörte zu den Gründungsmitgliedern des Rennsteiglaufes. Er absolvierte ihn 43 Mal. Über sein Engagement für den Rennsteiglauf berichtet er folgendes:

## Meine Geschichte zum 40.

Seit 1970 bin ich mit GutsMuths verbunden. Anfangs war die Idee, den Orientierungslauf durch den Bezug zu GutsMuths und einem spektakulären Etappenlauf bekannter zu machen. Um diese Idee zu realisieren, war ich zwischen 1970 und 1975 der Gesamtleiter. Funktionieren konnte die Umsetzung einer solchen Idee aber nur durch zahlreiche Helfer und Unterstützer, die oft im Schatten standen und stehen. Auch meine Frau gehört seit vielen Jahren dazu.

Als Gesamtleiter war ich für Verschiedenes verantwortlich: für Werbung und Öffentlichkeitsarbeit, für die Gesamtorganisation und vieles andere mehr. Nach 1975 war ich Leiter des Ausschusses für „Agitation und Propaganda“ sprich Öffentlichkeitsarbeit und von 1990 bis 1998 Präsident des GutsMuths-Rennsteiglaufvereins. In dieser Verantwortungsfunktion habe ich an mindestens 276 Beratungen der verschiedensten Rennsteiglauf-Gremien teilgenommen und diese oft selber geleitet bzw. als Redner mitgestaltet. Bei einem durchschnittlichen Zeitaufwand von drei Stunden pro Beratung (ohne An- und Abreise) waren das 828 Stunden oder 69 Tage. Seit 1975 bin ich in Sachen Rennsteiglauforganisation mit dem eigenen PKW ungefähr 460 000 Kilometern gefahren. Der Aufwand an reiner Fahrzeit betrug dabei ca. 7660 Stunden oder 319 Tage. Jährlich war ich an drei Wochenenden für den Rennsteiglauf unterwegs, was insgesamt mindestens 75 Wochenenden entspricht. In dieser Zeit habe ich für den Rennsteiglauf über 700 Artikel in Zeitungen, Zeitschriften und Kapiteln in Büchern geschrieben. Bis 1990 wurden alle Artikel, Konzepte, Brief usw. von meiner Frau mit der Schreibmaschine geschrieben. Insgesamt hat sie über 1800 Briefe, Artikel usw. für den Rennsteiglauf ohne jede Honorierung geschrieben. Bis heute ist sie als Lektorin für mich tätig. Dazu kam, dass wir als Fa-

milie mit einigen Lauffreunden aus Jena, Gera und Rudolstadt Mitte bis Ende der siebziger Jahre mehrmals den Versand der Ergebnishefte des Rennsteiglaufes und von Rennsteiglaufsouvenirs in unserem Wochenenddomizil in Obergneus organisierten.

Bis zu 8000 Briefe und Päckchen wurden in wochenlanger ehrenamtlicher Heimarbeit versandfertig gemacht und verschickt. In einer eher scherzhaften Berechnung komme ich für meine Arbeiten auf 627 Tage ohne Pause für den Rennsteiglauf. Bei einem Achtstundentag, ohne Frühstücks- und Mittagspause sind dies 1881 Tage, d. h. ohne freies Wochenende und ohne Urlaub etwa fünf Jahre meines Lebens. Die dafür enthaltene finanzielle Aufwandsentschädigung war vor der Wende im Prinzip gleich Null und nach der Wende habe ich wohl zwei Mal 1000,- DM pro Jahr als Aufwandsentschädigung erhalten, die ich dem Verein gespendet habe. Ich möchte mich bei meiner Frau Gunda bedanken, dass sie mein Engagement so hingenommen hat. Dank auch an

alle Helfer, Freunde, Arbeitgeber, Kollegen.

Zu dem Zeitaufwand für die ehrenamtliche Organisationsarbeit kam natürlich noch die eine oder andere Trainingsstunde als Läufer, wobei ich es nie, zumindest aus meiner Sicht, übertrieben habe. Im Jahresmittel zwei Trainingseinheiten pro Woche mit gesamt ca. 30 km, das liegt wohl an der „Untergrenze“ des durchschnittlichen „Rennsteigläufers“. Gut das Ziel erreichen und noch lächeln können, war dabei immer mein Credo und das auch noch, wenn ich 80 bin. Insgesamt waren dafür Toleranz und Verständnis meiner Ehefrau notwendig, die als fünffache Rennsteiglaufteilnehmerin und ehemalige passionierte Tennisspielerin für meine zweite Liebe viel Verständnis aufbringt. Als kleine Entschädigung spüren wir auch den Dank und die Anerkennung der vielen Rennsteigläufer bis heute. Als Ehrenmitglied und als Vertreter des Gründervereins des USV Jena habe ich Freude daran, die Traditionsläuferinnen und -läufer und die „altgedienten“ Organisatoren zusammenzuhalten.

Den Traditionshut der Rennsteiglauforganisatoren schmücken alle Teilnehmerabzeichen der Rennsteigläufe von 1975 bis 2015



Hans-Georg Kremer beim „langen Kanten“ des Rennsteiglaufs über 73 Kilometer im Jahre 2000, den er zusammen mit dem Sömmerdaer Hong-Son Nguyen (Jahrgang 1938) absolvierte.





## Organisationen **AGETHUR**

### **AGETHUR**

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. – AGETHUR – besteht seit 1990 als eingetragener und gemeinnütziger Verein, widmet sich der Förderung der Gesundheit in Thüringen und feiert dieses Jahr ihr 25-jähriges Jubiläum. Die AGETHUR mit ihren unterschiedlichen Arbeitsschwerpunkten wird durch den Freistaat Thüringen sowie durch Krankenkassen und Landeskrankenkassenverbände gefördert und besteht derzeit aus zehn Mitarbeiterinnen.

Gesundheit entsteht überall dort, wo Menschen geboren werden, aufwachsen, leben, arbeiten und älter werden. Betrachtet man das „Gut“ Gesundheit etwas genauer wird deutlich, dass Gesundheit durch weit mehr als nur verhaltensrelevante Aspekte, wie z.B. Ernährung und Bewegung beeinflusst wird. Eine Unterstützung und Beeinflussung durch das soziale Umfeld, die Lebens- und Arbeitsbedingungen und die wirtschaftlichen, kulturellen und physi-

schen Umweltbedingungen wirken sich nachhaltig auf die Gesundheit aus, so dass Maßnahmen auf diesen Ebenen einen wirkungsvollen Beitrag zur Gesunderhaltung leisten. Gesundheitsförderung beschreibt den hierfür notwendigen Gestaltungsprozess der Rahmenbedingungen vor Ort, die der Lebensqualität und Gesundheit altersunabhängig in Verantwortung aller Beteiligten zuträglich sind.

Als landesweit tätige Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention initiiert und koordiniert die AGETHUR (Modell-)Projekte und vernetzt relevante Akteure, Multiplikatoren und Kooperationspartner sowie deren gesundheitsfördernde Maßnahmen aus verschiedenen Lebensräumen (= Settings, z.B. Kommunen, Quartiere, Kitas, Schulen, Alten- und Pflegeeinrichtungen etc.). Dabei steht das mit- und voneinander Lernen, die Qualitätsentwicklung der Angebote und Maßnahmen und das Erproben nachhaltiger Strategien im Mittelpunkt der Betrachtungen. Hierfür bietet die AGETHUR Fortbildungen und fachspezifische

Themenworkshops an und fungiert als Moderator und Begleiter in den Gestaltungsprozessen.

Die aktuellen Arbeitsbereiche lassen sich thematisch und nach Zielgruppen sortiert wie folgt darstellen:



Frau Melanie Schieck (Dipl. Sportwissenschaftlerin) koordiniert den Arbeitsbereich „Gesundheitsförderung im Alter“, in dem zentrale Fragestellungen nach der Steigerung der Lebensqualität und der Förderung vorhandener Gesundheitspotenziale älterer Menschen aufgegriffen und bearbeitet werden. Im Rahmen des Thüringer Gesundheitszieleprozesses werden im Auftrag des Thüringer



Melanie Schieck: Arbeitsbereichsleiterin „Gesundheitsförderung im Alter“



v.l.n.r. oben: Andrea Brieg, Melanie Schieck, Carolin Voigt, Mitte: Uta Maercker, Kerstin Krüger, Melanie Schönheit; unten: Dr. Victoria Obbarius, Constanze Planert, Dr. Eva-Maria Hänel, Kerstin Marx, Ulrike Baumann

Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen landesweit agierende Akteure miteinander vernetzt, um durch ein koordiniertes und transparentes Zusammenwirken Gesundheitsziele und davon abgeleitete Strategien für ein gesundes und aktives Altern in Thüringen zu entwickeln.

Darüber hinaus werden in Fachveranstaltungen und Workshops altersspezifische Themen wie beispielsweise die „Altersgerechte Quartiersentwicklung“, die „Erreichbarkeit von älteren Männern für gesundheitsförderliche Angebote“ sowie die „Sexualität in Alten- und Pflegeeinrichtungen“ aufgegriffen. Alle Termine, Teilnahmebedingungen und weitere Themen des Arbeitsbereiches finden Sie unter [www.abethur.de/arbeitsbereiche/gesundheitsfoerderung-und-praevention-im-alter.html](http://www.abethur.de/arbeitsbereiche/gesundheitsfoerderung-und-praevention-im-alter.html).

Melanie Schieck

Die Geschäftsstelle wird geleitet von Dr. Eva-Maria Hähnel Arbeitsbereichsleiterin „Gesundheitsförderung im Alter“:  
Melanie Schieck  
Carl-August-Allee 9,  
99423 Weimar  
Tel: 03643/4 98 98 17  
Fax: 03643/4 98 98 16  
E-Mail: [Schieck@abethur.de](mailto:Schieck@abethur.de)  
Internet: [www.abethur.de](http://www.abethur.de)



## Sport für die Generation 50 Plus

**Der Landessportbund Thüringen mit seinen 365.251 Mitgliedern in 3.418 Sportvereinen, 23 Kreis- und Stadtsportbünden, 45 Sportfachverbänden und 24 Anschlussorganisationen stellt sich der demografischen Entwicklung in Thüringen und fördert den Sport der Älteren. Mit steigender Anzahl an Bewegungsangeboten für die Zielgruppe 50 Plus trägt der organisierte Sport so zu einem aktiven und gesunden Altern in Thüringen bei.**

### Sportliche Ältere weiter auf dem Vormarsch

Über das Programm „Sport treiben – vital bleiben“ wurde der Sport der Älteren in den Sportvereinen von 2006 bis 2011 gezielt ausgebaut und gefördert. Dem demografischen Wandel folgend bewegen Thüringer Sportvereine deutlich mehr Menschen jenseits des 50. Lebensjahres mit ihren Angeboten. So konnte in den letzten 5 Jahren ein Mitgliederzuwachs von 13.230 im Bereich der über 50-Jährigen erreicht werden (Tabelle 1). 2010 wurde das erklärte Ziel eines jährlichen Zuwachses von 6.000 Mitgliedern in der Generation 50+ einmalig mit 6.315 erreicht. Der Organisationsgrad liegt 2015 bei 11,2 % - das heißt, mehr

als jeder 10. Thüringer über 50 ist in einem Sportverein organisiert und treibt regelmäßige Sport.

### Mitgliederentwicklung der über 50-Jährigen regional unterschiedlich

Die Generation 50+ ist mit 116.426 Mitgliedern sowohl die am stärksten wachsende Gruppe, als auch die, bezogen auf die Bevölkerung, größte Zielgruppe im Landessportbund. Bereits 32 Prozent aller Vereinsmitglieder sind im Jahr 2015 über 50 Jahre alt. Den höchsten Organisationsgrad bei den über 50-Jährigen weist Sömmerda mit 19,2 % auf, maßgeblich geprägt durch die Angebote des Vereins Reha-Sport-Bildung Elxleben im Rehabilitationssport. Auch die Sportbünde Jena mit 16,0 %, Suhl mit 14,3 und Eichsfeld mit 14,0 % liegen deutlich über dem Landesdurchschnitt von 11,2 %. Insbesondere in den Landkreisen geprägten Sportbünden wie Hildburghausen, Sonneberg, Weimarer Land und im Holzlandkreis sind Schwerpunkte zu setzen (Tabelle 2, S. 38).



Tabelle 1: Mitgliederentwicklung der über 50-Jährigen

Mitglieder 50+ im LSB Thüringen	2010	2015	2010- 2015
männlich	57.392	64.891	7.499
weiblich	45.804	51.535	5.731
gesamt	103.196	116.426	13.230

Tabelle 2: Absolute Mitgliederentwicklung 50+ in den Kreis- und Stadtsportbünden (KSB/SSB)

Mitglieder 50+ in KSB/SSB	2015	2010-2015	% zur Bevölkerung 50+
Altenburger Land	5.679	590	11,3
Ilm-Kreis	6.522	1.299	12,4
Bad Salzungen	3.141	547	(5,1)*
Eisenach	4.683	712	(23,6)*
Saale-Holzlandkreis	3.165	317	7,7
Erfurt	9.126	1.482	10,5
Gera	5.655	1.286	11,4
Gotha	7.666	1.774	11,7
Greiz	5.830	751	10,7
Eichsfeld	6.404	1.154	14,0
Hildburghausen	2.750	462	8,7
Jena	6.515	1.583	16,0
Schmalk.-Meiningen	6.865	591	11,0
Unstrut-Hainich	5.727	955	11,5
Nordhausen	4.758	370	11,4
Saale-Schwarzta	5.878	681	10,1
Saala-Orla	3.864	347	9,2
Sömmerda	6.523	-383	19,2
Kyffhäuserkreis	4.353	541	10,9
Sonneberg	2.539	362	8,6
Suhl	2.848	367	14,3
Weimarer Land	3.167	595	8,2
Weimar	2.740	508	10,4
AO u. SFV	28	-4.092	
Gesamt	116.426	12.799	11,2

\*Die KSB Bad Salzungen und Eisenach weichen von der Kreisstruktur und damit Bevölkerungszahl von WAK und EA ab.



**Die beliebtesten Sportarten der Generation 50+  
Motive Gesundheit und Wettkampf**

Die besonders hohen Zuwächse im Thüringer Behinderten- und Rehabilitationssportverband mit einem Plus von 5.872 Mitgliedern und im Thüringer Turnverband (+3.315) sprechen für neu gewonnene Mitglieder über das Motiv Gesundheit, der Anteil der Frauen überwiegt dabei. Sportarten wie Fußball, Schießsport, Tischtennis und Kegeln zei-

gen Zuwächse, die auf das Halten von Mitgliedern in immer höheren Jahrgängen zurückzuführen sind und den erfolgreichen Ausbau der Wettkampfsysteme für die höheren Altersklassen auf Kreis- und Sportfachverbandsebene belegen. Diese werden vorrangig von Männern genutzt. Beliebte Sportarten der Generation 50+ wie Wandern, Leichtathletik oder Schwimmen stagnierten in den Mitgliederzahlen (Abb. 1).

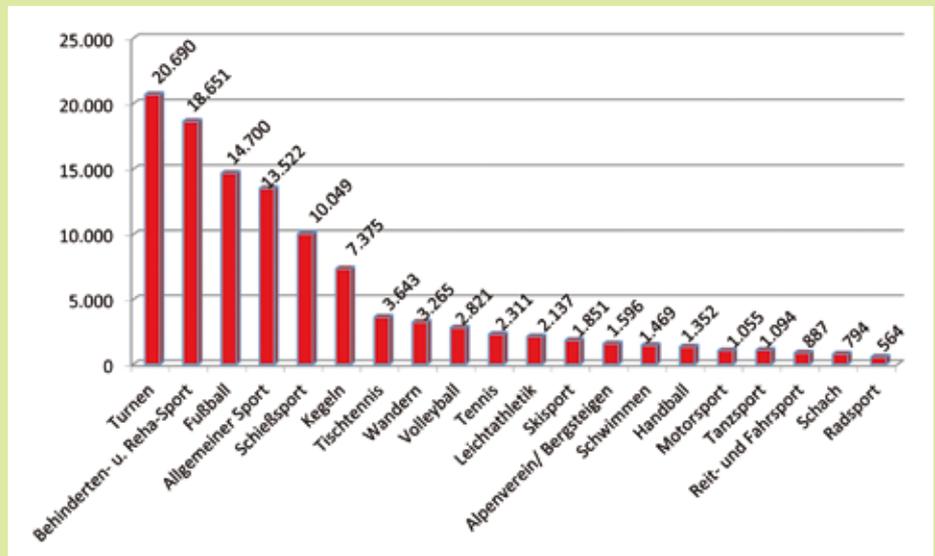


Abb. 1: Beliebteste Sportarten bei der Generation 50+

**Der organisierte Sport entwickelt Sportangebote 50 + über vier Handlungsbereiche:**

**1. Vereins- und Verbandsberatung zur Angebots- und Verbandsentwicklung**

Durch die Gewinnung, Anleitung und finanzielle Förderung von ehrenamtlich tätigen Seniorensportbetreuern und deren Arbeit in 23 Kreis- und Stadtsportbünden und Sportfachverbänden wie Turnen, Fußball, Kegeln und Tanzsport wird die Beratung der Vereine zur Angebotsentwicklung sportfachlich unterstützt. Sie konzipierten eigene Programme zur regionalen Entwicklung des Sports der Älteren und erarbeiteten Jahrespläne zur Erreichung der Zielgruppe. Über die praktische Arbeit mit Älteren und Senioren, die halbjährlich zentralen Beratungen mit dem Landessportbund Thüringen und den jährlichen Erfahrungsaustausch haben sich die Seniorensportbetreuer zu fachkompetenten Ansprechpartnern für mehr Bewegung in der Generation 50+ qualifiziert.

Übersicht Seniorensportbetreuer als Ansprechpartner für Sport der Älteren in Kreis- und Stadtsportbün-

den und Sportfachverbänden unter [http://cms.thueringen-sport.de/cms/upload/downloads/Sportwelten/Sport\\_der\\_Aelteren/15\\_Seniorensportbetreuer\\_in\\_KSB\\_SSB\\_SFV.pdf](http://cms.thueringen-sport.de/cms/upload/downloads/Sportwelten/Sport_der_Aelteren/15_Seniorensportbetreuer_in_KSB_SSB_SFV.pdf)

**2. Aus- und Fortbildung zur Personalentwicklung**

Jährlich werden in den Regionalverbänden der Kreis- und Stadtsportbünde und an der Landessportschule in Bad Blankenburg ca. 100 Übungsleiter C Breitensport mit dem Profil Erwachsene/Ältere neu ausgebildet.

Dazu kommen mehr als 80 Fortbildungsmaßnahmen sportartübergreifend pro Jahr für mehr als 2.000 tätige Übungsleiter Breitensport. Darauf aufbauend gibt es ein breites Aus- und Fortbildungssystem für Übungsleiter Prävention oder Rehabilitation. Die Kreis- und Stadtsportbünde sind dezentral als Ausbilder tätig und unterstützen so die Personalentwicklung ihrer Sportvereine aktiv. Diese dezentralen Angebote werden mit Aus- und Fortbildungsangeboten der Sportfachverbände abgestimmt, um einerseits bedarfsgerecht (im Sinne



TeilnehmerInnen einer Sportfachtagung des LSB Thüringen

der älteren Teilnehmer wohnortnah) und andererseits sportartspezifisch (im Sinne der Entwicklung der Sportarten) zu wirken.

Das aktuelle Bildungsprogramm des Landessportbundes mit allen Terminen 2015 finden Sie unter [http://cms.thueringen-sport.de/cms/upload/downloads/Bildung/Bildungsprogramm\\_2015.pdf](http://cms.thueringen-sport.de/cms/upload/downloads/Bildung/Bildungsprogramm_2015.pdf)

### 3. Öffentlichkeitsarbeit zur Mitgliederwerbung und zur Imageverbesserung

Mit modernen Medien, unter anderem mit Angebotsflyern, Online-Wegweiser oder der Veranstaltungsdatenbank auf der LSB-Website, werden die Sportangebote der Älteren beworben. 16 Kreis- und Stadtsportbünde haben die Angebotsübersichten in ihre eigenen Homepages eingestellt. Jährlich werden 50 bis 100 Sportveranstaltungen von Kreis- und Stadtsportbünden und Sportfachverbänden für die Generation 50+ organisiert, darunter Seniorensportspiele auf Kreisebene, Seniorensportwochen oder -tage. Die Öffentlichkeitsarbeit wurde im Rahmen des Programms „Sport treiben – vital bleiben“ durch den Lan-

dessportbund gefördert und trug zu einer Imageverbesserung des Sports der Generation 50+ bei.

Die aktuellen Termine zu Sporttagen 50 + finden Sie unter [http://cms.thueringen-sport.de/cms/upload/downloads/Sportwelten/Sport\\_der\\_Aelteren/15\\_Sporttage\\_50\\_Plus.pdf](http://cms.thueringen-sport.de/cms/upload/downloads/Sportwelten/Sport_der_Aelteren/15_Sporttage_50_Plus.pdf)

### 4. Kooperation und Vernetzung

Kreis- und Stadtsportbünde, welche die Vereinsberatung, Aus- und Fortbildung und Öffentlichkeitsarbeit erfolgreich meistern, sind in der Lage, Netzwerke mit sportexternen Partnern zur Stärkung der eigenen Mitgliederstruktur zu nutzen und diese selber zu leiten. Über das DOSB-Projekt „Bewegungsnetzwerk 50 Plus“ konnte der Landessportbund die Seniorensportbetreuer bei der Netzwerkgründung und -entwicklung beraten und begleiten. Die Entwicklung der Vernetzungsstrukturen zeigen eindrucksvoll, dass Kreis- und Stadtsportbünde und Sportfachverbände ihre Kooperationen ausgebaut haben und eng mit der Kommunalpolitik, mit Senioreneinrichtungen, Bildungsträgern und Partnern aus der Wirtschaft zusammenarbeiten. Nach der Verabschiedung des Senioren-

mitwirkungsgesetz in Thüringen werden landesweit Seniorenbeiräte gewählt. Der Sport ist bereit, dort aktiv mitzuarbeiten und regionale Prozesse mit Ausbau von Bewegung und Sport im Sinne des aktiven Alterns auszubauen. Aus der Überalterung der Gesellschaft ergeben sich auch neue Themen für die Sportvereine, wie Sturz- und Demenzprävention, die nur in Netzwerken zu meistern sind.

### **116.000 Mitglieder 50 Plus treiben schon Sport im Verein – und es werden immer mehr**

Warum regelmäßige Bewegung und Sport auch für Ihr Leben wichtig sind! Mit Sport ...

1. ... bleiben Sie gesund, denn regelmäßige Bewegung stärkt Herz- und Kreislauf, stabilisiert Knochen sowie Gelenke und beugt Krankheiten vor.
2. ... treffen Sie Gleichgesinnte und finden Freunde, denn auch über die Sportstunde hinaus bieten Vereine gesellige Anlässe, wie Ausflüge und Feiern
3. ... steigern Sie Ihr Wohlbefinden, denn gemeinsame Bewegung macht Freude, hebt Ihre Stimmung und hilft entspannen.
4. ...stärken Sie Ihren Geist, denn körperliche Aktivität fördert auch die Gehirndurchblutung und die Entstehung neuer Nervenzellen.
5. ... sind Sie den Alltagsbelastungen besser gewachsen und erhalten Ihre Selbständigkeit so lange wie möglich.
6. ...können Sie wieder gesund werden. Nutzen Sie den Sport für die Wiederherstellung nach Erkrankungen und beugen Sie durch eigene Aktivität dem Vorschreiten von Krankheiten vor.
7. ...wirken Sie dem Alterungsprozess aktiv entgegen, wenn Sie regelmäßig Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainieren.



Auch mit 80 Plus steht Übungsleiterin Marta Riebel vom TuS Schmölln jede Woche vor ihren Gruppen und zeigt auf der Gesundheitsmesse in Erfurt wie fit der Sport die Frauen hält

8. ...verbessern Sie Ihre Koordination und Reaktionsfähigkeit. So können Sie Stürze verhindern und z.B. beim Autofahren besser reagieren.
9. ... bleiben Sie fit und beweglich. Doch belasten Sie sich maßvoll und unter fachkompetenter Anleitung. So werden sich Erfolgserlebnisse einstellen.
10. ... können Sie Ihre Leistungsfähigkeit kontinuierlich steigern, so dass die Teilnahme an Wettbewerben in verschiedenen Sportarten bis ins hohe Alter möglich ist.
11. ...kann man seine Freizeit sinnvoll gestalten und beugt dem Alleinsein vor.
12. ... anzufangen – dafür ist es nie zu spät! Doch bevor Sie starten – Gesundheits-Check beim Hausarzt!

#### Das bieten Ihnen Sportvereine:

- Vielfältige Sportangebote in mehr als 100 Sportarten wie Aerobic, Kegeln, Schwimmen und Wandern
- Trends von Fitness bis Wellness, wie Aquajogging und Nordic Walking
- Geprüfte Angebote mit Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT – für Gesunde
- Geprüfte Angebote REHASPORTGRUPPE anerkannt und zertifiziert – für Erkrankte

- Kursangebote für Neu- und Wiedereinsteiger ohne Vereinsbindung, wie Wirbelsäulengymnastik und Herz- Kreislauf-Training
- Bei allen Dauerangeboten 3 x kostenfrei mitmachen, dann entscheiden und Mitglied werden
- Qualifizierte Anleitung durch fachkompetente Übungsleiter und Trainer
- Aus- und Fortbildungsangebote für Interessierte und Übungsleiter
- Im Sportverein können Sie Ihr Wissen und Ihre Lebenserfahrung einbringen und das Vereinsleben selbst mitgestalten.
- Zu Sportangeboten in Ihrer Nähe beraten Sie die Seniorensportbetreuer in unseren Kreis- und Stadt-sportbünden
- Wenn Sie Bewegung suchen und Freu(n)de finden wollen, ...

... Sport treiben – vital bleiben Am besten im Verein aktiv & gesund alt werden!

#### Warum sich Ältere ehrenamtlich im Sportverein engagieren?

- ... weil das lebenslange Lernen fit hält
- ... weil ihnen soziales Engagement und Einbindung gut tun



- ... weil sie etwas aus der eigenen Jugend erlebtes an die Gemeinschaft zurückgeben können
- ... weil sie ihre Kompetenzen erweitern und einbringen können
- ... weil Sport Generationen verbindet und man gemeinsam mit den Jungen jung bleiben kann
- ... weil sie gemeinsam Freude an Bewegung und Sport genießen

#### Landessportbund Thüringen – aktiv in der Seniorenpolitik

Um die Interessen der 116.000 Sporttreibenden 50 Plus landesweit zu vertreten, ist der Landessportbund durch seine Vizepräsidentin für Bildung und Ehrenamt, Marion Seeber, als beratendes Mitglied im Landesseniorenrat vertreten. Dort bringt sich der organisierte Sport aktiv in die Seniorenpolitik des Landes ein und hat folgende sportpolitische Forderungen im Rahmen der Stellungnahme zum Seniorenbericht 2015 formuliert:

- Ausbau qualitätsgesicherter gesundheitsorientierter Sportangebote in Prävention und Rehabilitation durch Sportvereine, vor allem im ländlichen Raum



„Seit ich im Verein Sport treibe, lasse ich keine Übungsstunde ausfallen, weil ich dort Freunde treffe und mich hinterher immer besser fühle.“ Marianne Walther – Turn und Sportverein Jena e.V.

- Installierung eines landesweiten Folgeprogramms „Sport treiben – vital bleiben“ zur Förderung des Sports der Älteren und regionale/kommunale Unterstützung der Sportvereine, Kreis- und Stadtsportbünde bei den Rahmenbedingungen:
  - o Kostenfreie Bereitstellung von Sportstätten/Bewegungsräumen (§ 14 Thüringer Sportförderungsgesetz)
  - o Förderung der Qualifizierung von Übungsleitern/ Trainern (Sportförderung/ Ehrenamtsförderung, Bildungsfreistellungsgesetz)
  - o Anerkennung des ehrenamtlichen Engagements (Bildungsfreistellungsgesetz)
  - o Aufbau Mobiler Seniorensportangebote im ländlichen Raum (Förderung über Modelle/Projekte)

Kerstin Lang- LSB

## **Die 15 Regeln für gesundes Älterwerden**

Professor Dr. Andreas Kruse ist Altersforscher an der Universität Heidelberg. Er hat Regeln für das gesunde Älterwerden entwickelt. Zentraler Gedanke dieser Ideen für den Alltag jenseits der 50 lautet, dass die Gesundheit im Alter vom Lebensstil auch in jungen Jahren beeinflusst wird. Da es nie zu spät ist, etwas Gutes für sich zu tun, richten sich die Regeln des gesunden Älterwerdens daher an Menschen aller Altersgruppen.

- **Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv!**  
Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern. Beachten Sie, dass Sie durch Ihr Verhalten in Ihrem Leben entscheidend dazu beitragen, ob Sie ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Ak-

tivität und Selbständigkeit erreichen. Hier sind auch die Erfahrungen, die Sie im Beruf und in der Familie gewonnen haben, nützlich. Ebenso sind Ihre Freizeitaktivitäten eine bedeutende Grundlage für die Kompetenz im hohen Alter.

- **Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst!**

Achten Sie also auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie übermäßige Licht- bzw. Sonnenexposition und Nikotin sowie andere Suchtmittel und gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um. Achten Sie auch im Berufsleben und bei Ihren familiären Aufgaben auf Ihre Gesundheit. Vermeiden Sie lang anhaltende körperliche und seelische Überbelastung.

- **Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen!**

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreifen Sie selbst die Initiative und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was Sie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun und auf welche Weise Sie zu einem gesunden Altwerden beitragen können. Wenn Sie berufstätig sind, informieren Sie sich auch darüber, welche präventiven Angebote in Ihrem Betrieb oder Ihrem Wohnumfeld angeboten werden, um körperliche Fehlbelastungen zu reduzieren sowie Folgen von übermäßigem Stress entgegenzuwirken. Nutzen Sie diese Angebote.

- **Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern!**

Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes und körperlich, geistig sowie sozial aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits vorhandene Risikofak-

toren - wie z. B. Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Übergewicht und Vorstufen des Hautkrebses - einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter bzw. auf Ihre Gesundheit verringern.

- **Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor!**

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben (z. B. auf den Berufsaustritt oder den Auszug der Kinder) vor. Fragen Sie sich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie Sie diese nutzen bzw. wie Sie auf diese antworten können. Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an Ihre Wohnsituation.

Durch Veränderungen in Ihrer Wohnung können Sie dazu beitragen, Ihre Selbständigkeit zu erhalten. Die Beseitigung von Hindernissen und der Einbau von Hilfsmitteln sind für die Erhaltung Ihrer Selbständigkeit wichtig. Nutzen Sie die Wohnberatung vor Ort, z. B. eine Wohnraumberatung, um Anregungen für sinnvolle Veränderungen in Ihrer Wohnung zu erhalten. Bei dieser Beratung erhalten Sie auch Auskunft über die finanzielle Unterstützung bei der Ausführung solcher Veränderungen.

- **Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen!**

Setzen Sie die Art der körperlichen, geistigen und sozialen Aktivität, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im Alter fort. Fragen Sie sich, inwieweit Sie im Alter daran anknüpfen möchten. Nutzen Sie die freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren. Setzen Sie sich bewusst mit Entwick-

lungen in Ihrer Umwelt (z. B. im Bereich der Technik, der Medien, des Verkehrs) auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können.

### • **Bleiben Sie aktiv und denken Sie positiv!**

Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse in Ihrem Leben. Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen. Wenn Sie eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden haben, wenn Sie sich an schönen Dingen im Alltag freuen können und wenn Sie in belastenden Situationen nicht resignieren, dann bleibt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.

### • **Begreifen Sie das Alter als Chance!**

Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern, Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden. Beachten Sie, dass Sie sich auch in der Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln können.

### • **Pflegen Sie auch im Alter Kontakte!**

Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde und Bekannte. Bedenken Sie, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.

### • **Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance!**

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit, körperliche Nähe

und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei. Lassen Sie sich nicht durch jene Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen. Diese Menschen haben unrecht.

### • **Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu!**

Bewegen Sie sich ausreichend und treiben Sie Sport, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt und dass Sie die Aufgaben des Alltags leichter bewältigen können. Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die richtige ist. Suchen Sie sich eine Sportgruppe, denn gemeinsam macht es nochmals soviel Spaß!

### • **Gesundheit ist keine Frage des Alters!**

Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten. Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein.

### • **Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin!**

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt. Eine frühzeitige Diagnose bedeutet eine erfolgreichere Therapie. Auch im Falle einer chronischen Erkrankung ist der regelmäßige Besuch der ärztlichen Sprechstunde notwendig. Beachten Sie, dass Ihnen auch bei Einbußen des Seh- und Hörvermögens geholfen werden kann. Nehmen Sie diese nicht einfach hin. Sprechen

Sie vielmehr mit Ihrem Arzt über die Möglichkeiten an Hilfsmitteln und nutzen Sie diese, wenn sie verordnet werden.

Wenn Sie durch Erkrankungen in Ihrer Selbständigkeit beeinträchtigt sind, erweist sich eine Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die möglichen Rehabilitationsaussichten in Ihrem speziellen Fall. Bedenken Sie, dass die Rehabilitation besonders dann erfolgreich sein wird, wenn Sie selbst alles tun, um Ihre Selbständigkeit wiederzuerlangen.

### • **Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege!**

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe oder Pflege nicht Selbständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie mit darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.

### • **Haben Sie Mut zur Selbständigkeit!**

In belastenden Situationen sollten Sie sich fragen, wie Sie mit dieser Belastung am Besten fertig werden, was Ihnen gut tun könnte, mit welchen Menschen Sie zusammen sein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen die Hilfe anderer zu viel ist. Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um diese Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbständigkeit beeinträchtigt sehen. ■

Quelle: <http://www.richtigfitab50.de/en/richtig-fit-ab-50/freizeitsport/15-regeln-fuer-gesundes-altern/>



## Organisationen LSB Bildungswerk

### Älter werden - will keiner - gesund alt werden - jeder!

#### Körperliche Fitness beugt Verletzungen vor

Ständig auf Achse, körperlich fit und geistig rege – jeder träumt davon, auch im hohen Alter das Leben genießen zu können. Bewegung ist ein Leben lang wichtig. Wer gesund und leistungsstark bleiben will, muss allerdings seine Kraft und Ausdauer regelmäßig trainieren. „Das Treppesteigen wird mit zunehmendem Alter mühsamer, die Einkaufstasche scheinbar schwerer. Wer gegensteuern will, sollte etwa zweimal die Woche etwas für seine Gesundheit tun. Die LSB Thüringen Bildungswerk GmbH macht es sich zur Aufgabe, qualitativ hochwertige, bedürfnisgerechte und vielfältige Bildungsangebote für alle älteren Menschen zu schaffen, die Fitness, Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördern, die Selbständigkeit und Alltagskompetenz erhalten und Stürze sowie Pflegebedürftigkeit verhindern.

#### Bildungswerk vermittelt Kompetenzen fürs Leben

„Herzlich Willkommen“ heißt es seit 1991 bei der LSB Thüringen Bildungswerk GmbH, einem Tochterunternehmen des Landessportbundes Thüringen e.V.. Unter Bildung verstehen wir die Ausstattung der Mitmenschen mit Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen, die sie benötigen, um in der heutigen Gesellschaft zu leben und Perspektiven für das Morgen zu entwickeln. Aus diesem Grund haben wir an unsere Weiterbildungsangebote höchste Qualitätsansprüche und arbeiten im ständigen Austausch mit unseren Teilnehmern. Regelmäßig werden neue Trends aufgegriffen und neue innovative Angebote entwickelt. Ge-

meinsam mit unseren Kooperationspartnern, Sportvereinen und Sportfachverbänden sowie Kreis- und Stadtsportbünden sind wir landesweit und thematisch breitgefächert tätig. Die Auswahl und Beratung der Referenten gewährleistet eine hohe inhaltliche und pädagogische Qualität der Angebote. Das Bildungswerk arbeitet dabei nach einem Qualitätsmanagementsystem und ist seit 2008 nach QESplus zertifiziert.

Als gemäß dem Thüringer Erwachsenenbildungsgesetz anerkannter freier Träger bewegen wir uns im Rahmen der weiterbildungspolitischen Vorgaben. Durch fachliche Kompetenz und ein flächendeckendes Angebot sind wir zu einem festen Bestandteil des organisierten Sports und der Weiterbildung in Thüringen geworden. Jeder Person, unabhängig von ihrer gesellschaftlichen bzw. beruflichen Stellung, ihrer politischen und weltanschaulichen Zugehörigkeit bietet das Bildungswerk die Gelegenheit, sich durch Bildungsmaßnahmen auf persönlichem, gesellschaftlichem, kulturellem, politischem und beruflichem Gebiet weiterzubilden.

Unsere Zielstellung ist es dabei:

- die Bereitschaft des Einzelnen zum lebenslangen Lernen zu fördern,
- zur Chancengleichheit und zum Abbau von Bildungsdefiziten beizutragen,
- zur Vertiefung und Ergänzung vorhandener oder dem Erwerb neuer Kenntnisse beizusteuern, sowie
- das Entwickeln von Fertigkeiten und Qualifikationen zu ermöglichen.

Angeboten werden Fachtagungen, Seminare, Workshops, Kurse und Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Themen. Spezielle Bildungsangebote richten sich dabei an:

- Gesundheitsbildung (im Sinne einer Gesundheit in physischer, psy-

chischer und sozialer Hinsicht aber auch mit sozialer Kompetenz)

- Fachkräfte und Interessierte im pädagogischen Bereich mit besonderem Schwerpunkt auf die Elternbildung (Bewegte Elternabende, Elternbildungstage)
- Fachkräfte im sozialen Bereich
- Interessierte an politischen Themen
- Erwachsene die persönliche Kompetenzen weiterentwickeln wollen.

Bei der großen Auswahl an Kursangeboten wie z. B. Pilates, Yoga, Tanz, Kinesiotape, Sturzprävention und Gehirnjogging, die von den Vereinen und der LSB Thüringen Bildungswerk GmbH angeboten werden, ist sicher auch für Sie etwas Passendes dabei. Wir beraten Sie gern und jederzeit unverbindlich.

### Shaolin Qi Gong - In der Mitte leben - Der Weg zur Selbstheilung mit dem Shaolinmeister SHI XINGGUI

Grundausbildung - 5tägige Intensivausbildung für Einsteiger und Fortgeschrittene



## Organisationen Qi Gong und Rollatorführerschein



### Was bedeutet SHAOLIN QI GONG?

Der Weg der Shaolin Mönche ist ein Weg des Ausgleichs von Extremen. Körperlicher und geistiger Ausgleich bedeuten Lebensfreude. Die Qi Gong Meister Chinas sagen, dass jeder Mensch mit einem bestimmten Potential an Lebensenergie, d.h. Qi-Kapital geboren wird. Stress im Alltag, schlechte Lebensführung, schwere Krankheiten, Verletzungen oder größere Operationen erschöpfen das Lebensenergiekapital eines Menschen außerordentlich. Qi Gong ist ein ungefährliches Mittel, das die verlorene Energie ersetzen, das Defizit rückgängig machen und dem Menschen wieder ein normales Leben ermöglichen kann. Wenn die Energiereserven eines Menschen durch regelmäßiges Üben überdurchschnittlich zunehmen, dann verschwinden die meisten Schmerzen, Muskelverspannungen und allgemeinen Unpässlichkeiten des Lebens. Unterrichtet werden viele verschiedene Qi Gong- Stile, wie: Heil Qi Gong (auch im Liegen), Yiliao-Qi Gong (Medizin Qi Gong), Reinigungs- und Schutz Qi Gong, Balance-Qi Gong, Duft-Qi Gong, vier Formen der Shaolin Atemtechnik für intensiven Kräftegewinn u. v. m.

*„Wo das Herz ist, sind die Gedanken, wo die Gedanken sind, ist das Qi, wo Qi ist, kommen Kraft und Stärke“.*

### Sicher und mobil mit dem Rollator – Rollator-Führerschein

Dass Menschen mit fortschreitendem Alter nicht mehr sicher auf den Beinen sind, liegt in der Natur der Dinge. Doch das muss die Mobilität nicht einschränken, denn Gehilfen können die fehlende Sicherheit verbessern. Er sollte eine Hilfe im täglichen Leben sein – doch viele können ihren Rollator nicht vollumfänglich richtig bedienen. Um gesund und sicher mit dem Rollator mobil zu sein, ist es von großer Bedeutung, dass der Rollatornutzer sein Gefährt richtig verwendet, er die Tricks und Kniffe kennt, mit denen der Rollator bedient wird und der Rollator zudem verkehrssicher ist. Im Rahmen dieser Veranstaltung wartet zu Beginn interessante Theorie, um alle gängigen Fehler zu vermeiden wie: zu hoch eingestellte Griffe, falsche Körperhaltung oder einer Überladung mit Tüten und Taschen, und dann folgt

die „Piste“. Wer es sicher durch die Test-Stationen „Drehen“, „Slalom“, „Holperstrecke“, „Treppe“, „Spur halten“ und „richtiges Ausruhen“ schafft, dem winkt am Ende der begehrte Rollator-Führerschein.



Mehr zum Thema:



Wir beraten Sie gern. ■

#### Ihre Ansprechpartner:

Frank Herrmann, Geschäftsführer  
0361-34054-53  
Annette Knauerhase, Pädagogische  
Leiterin, 0361-34054-60  
Susan Klimitsch, Sachbearbeiterin  
0361-34054-62

[www.lsb-bildungswerk.de](http://www.lsb-bildungswerk.de), [info@lsb-bildungswerk.de](mailto:info@lsb-bildungswerk.de)



### Übungen mit dem Muskelkater – Fitness für Jung und Alt

Anfänger: 6-8 Wiederholungen und 2-3 Serien,  
Fortgeschrittene: > 15 Wiederholungen und 3-5 Serien



#### „Himmel und Erde“

Ganzen Körper zum Himmel strecken und zur Erde zusammen kauern



#### „Stuhldrücken“

Auf dem Stuhl nach vorn rücken bis der Po gehalten wird, dann die Arme beugen und strecken

#### „Kreuzgang“

Im Wechsel rechten Ellenbogen zum linken Knie und linker Ellenbogen zum rechten Knie führen

#### „Fahrradfahren“

Nach hinten lehnen und im Wechsel rechtes und linkes Bein heben

## Organisationen Fitnessstudio



### „Sterngreifer“

Im Wechsel zur rechten und zur linken Seite neigen und mit der Hand zum Himmel greifen

Weiteres erfahren Sie in unseren Sportgruppen unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter.

### **Fitnessstudios als Orte sportlicher und sozialer Aktivität**

Sport von Älteren findet in verschiedenen Kontexten und an unterschiedlichen Orten statt, zum größten Teil informell und privat organisiert, darüber hinaus in Interessen- und Sportgruppen, in Vereinen und zunehmend auch in Fitnessstudios. Fitness- oder Sportstudios haben in der Sportszene in den letzten 20 Jahren einen enormen Aufschwung erfahren. Sie werden zunehmend auch durch Ältere genutzt. Vielfach stellen sie schon die stärkste Nutzergruppe dar.

### **Die Geschichte der Fitnesskultur und -bewegung sowie der Fitnessstudios**

Die Geschichte dieser Entwicklung kann hier nur angedeutet. Sie wur-

zelt, unabhängig von der ausgeprägten Körperkultur in der Antike, in der Pädagogik der Spätaufklärung, für die bezüglich des Sports Johann Christoph Friedrich GutsMuths und „Turnvater“ Friedrich Ludwig Jahn die prominentesten Vertreter sind. Beide meinten, dass zu einer ganzheitlichen Entwicklung und Vollkommenheit des Menschen die körperliche Ertüchtigung gehört. In dieser Zeit gründen sich erste Turn- und Sportvereine. Diese Sportbewegung erlebte in Deutschland ihren vorläufigen Höhepunkt um 1900 in der Wandervogelbewegung und den mit ihr verbundenen Sportvereinen. Die Sportbewegung erreichte zunehmend alle soziale Schichten. Während sich aber die unteren und mittleren sozialen Schichten überwiegend in Vereinen engagierten, etablierten sich für die gehobenen

Schichten bereits kommerzielle Angebote, die in ihren Ausstattungs- und Servicemerkmalen den heutigen Fitnessstudios durchaus ähneln. Dabei konnten solche Studios bereits auf eine Geräteausstattung zurückgreifen, wie sie in modernisierter Form auch heute noch Verwendung finden. In den 50er Jahren des 19. Jahrhunderts hatte der schwedische Arzt Gustav Zander erste Kraftgeräte entwickelt, die auf die mechanische Behandlung körperlicher Leiden abzielte. Anfang des 20. Jahrhunderts gab es in Deutschland bereits 79 sogenannte Zanderinstitute, in denen Patienten mit unterschiedlichsten körperlichen Beschwerden mit diesen innovativen Geräten behandelt wurden.

Die Tendenz zur Kommerzialisierung und Sportstudiokultur setzte sich in Deutschland nach dem Zweiten Weltkrieg zunächst nicht fort. Die Ressourcen von Menschen flossen in andere Systeme. (Dem DDR-Sportsystem war diese Art der Sportbewegung ohnehin fremd. In ihm dominierten Betriebssportgemeinschaften und Vereine). Erst in den 70er Jahren erfolgte eine Rückbesinnung auf einen gesunden Körper. Seit dieser Zeit gewinnen auch private Fitnessstudios wieder an Bedeutung. Dieser Aufschwung geht einher mit der Entwicklung moderner nutzerfreundlicher Sportgeräte. Kraft und Ausdauer standen und stehen dabei bei der Geräteentwicklung im Vordergrund.

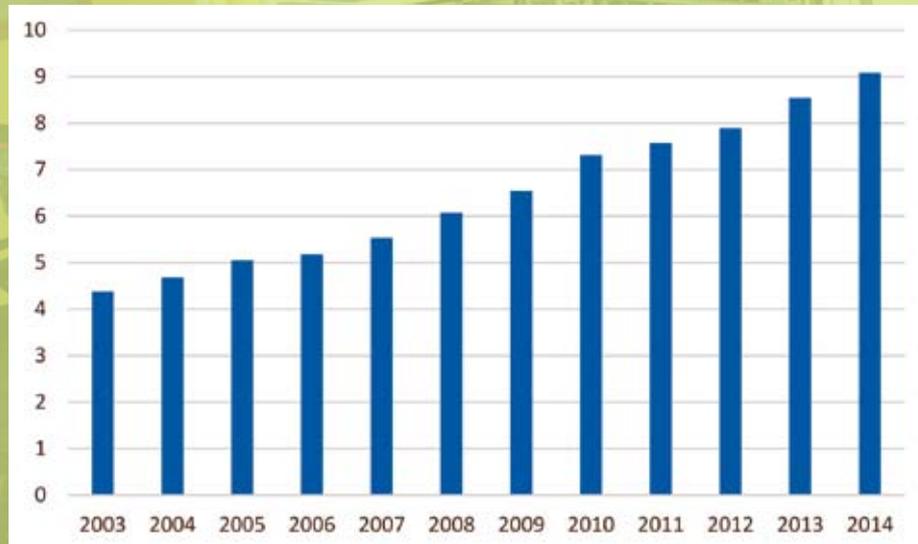
### **Neue Zielgruppen: Die jungen Alten und Hochaltrige**

Dieser Trend zu den Fitnessstudios ist ungebrochen. In Deutschland gibt es derzeit ca. 6000 Fitness-Unternehmen mit einem Mitgliederbestand von ca. 9 Millionen Menschen aller Altersgruppen. Damit sind über 10 % der Bevölkerung sportlich in einem Fitnessstudio aktiv.



## Organisationen Fitnessstudio

### Entwicklung der Nutzerzahlen von Fitnessstudios in Deutschland in Millionen



(siehe <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/5966/umfrage/mitglieder-der-deutschen-fitnessclubs/>)

Beinahe in allen Thüringer Kleinstädten gibt es Fitnessstudios (siehe [www.find-fitness.de/Thueringen/](http://www.find-fitness.de/Thueringen/)). Sie erreichen mitunter mehr Menschen im ländlichen Raum als an Sporthallen gebundene Vereine. In Städten wie Jena und Erfurt gibt es Dutzende privater Sportanbieter mit differenzierten Sportangeboten: Fitnessstudios, Badminton-, Squash-, Tennisplatzanbieter, Kletterhallen, Höhentrainingsstudios, mit Physiotherapien verbundene individuelle Sportangebote usw. usf. Dabei erschlossen sich private Anbieter systematisch neue Zielgruppen. Frauen wurden bereits in den 80er Jahren mit Tanz- und Aerobickursen entdeckt. Sie sind in Studios heute keinesfalls mehr unterrepräsentiert. In hochintensiven Kursen wie Body Attack sind sie in aller Regel stärker vertreten als Männer, die im Gerätetraining eher auf Kraft- und Muskelbildung orientieren. Seit dem neuen Jahrtausend, und das ist eine bemerkenswerte Entwicklung, werden zunehmend auch Ältere und z. T. Hochaltrige als neue Zielgruppen entdeckt. Wer in den

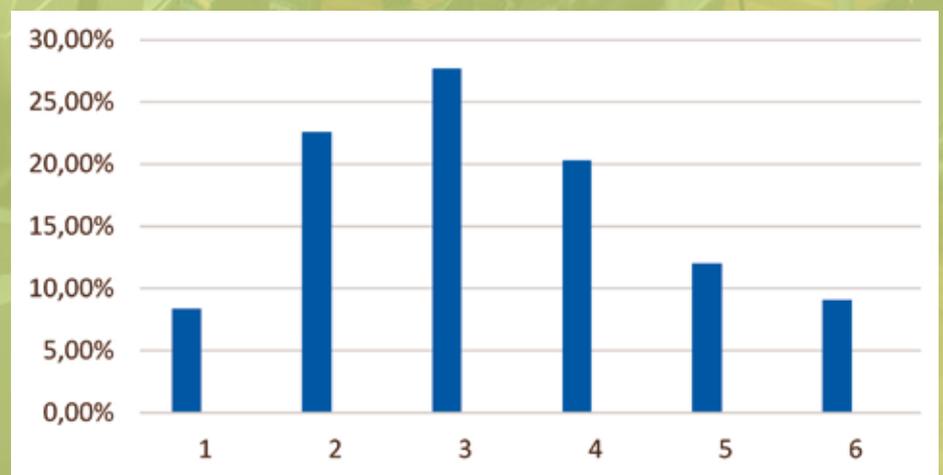
Vormittagsstunden ein Fitnessstudio wie das POM Family in Jena besucht, sieht fast ausschließlich die Generation 60 plus an den Geräten und in den Kursen. Diese Szene der Älteren in Fitnessstudios ist bisher kaum untersucht. Dabei stellt die Generation 60+ häufig bereits schon die aktivste Mitgliedergruppe in Fitnessstudios dar.

### Sport, Fitness, Familie, soziale Gemeinschaft - DAS POM in Jena

Das POM, ein Verbund aus drei Fitnessstudios in Jena mit mehr als 1000 Dauergästen und einem Seniorenanteil von über 25 % ist dabei durchaus typisch. Die drei Fitnessstudios richten sich an unterschiedliche Zielgruppen, darunter eines speziell an Frauen, die in der Altersklasse der über 60-Jährigen mehr als die Hälfte der Mitglieder ausmachen. Das POM ist mit seiner Philosophie, Angebots- und Nutzerstruktur auf alle Generationen und ganzheitlich orientiert und dem Grundgedanken des Sozialen und der Gemeinschaft verpflichtet. Es kooperiert mit Krankenkassen, Sportvereinen, Physiotherapeuten, Firmen, Schulen und Vereinen.

Die Angebotspalette, auf die insbesondere Ältere zurückgreifen können, ist beeindruckend. Das ganzheitliche Konzept spricht alle Trainingsstufen an. Dabei spielt es keine Rolle, ob Einsteiger, Fortgeschrittene, Hobby- oder Leistungssportler ihr Training absolvieren. Ein Personal-Trainer kann in Anspruch genommen werden, der individuell berät und begleitet.

### Altersstruktur der Mitglieder in Fitnessstudios in Deutschland



1 - unter 19 Jahre: 8,4 %; 2 - 20-29 Jahre: 22,6 %; 3 - 30-39 Jahre: 27,7 %; 4 - 40-49 Jahre: 20,3 %; 5 - 50-59 Jahre: 12 %; 6 - über 60 Jahre: 9,1 %

## Organisationen Fitnessstudio



Sie enthält außer der individuellen Gerätenutzung:

- spezielle Kurse für Ältere, die sich auf typische Alterskrankheiten und Verschleißerscheinungen sowie die allgemeine Fitness richten: Aerobic / Step, Hot Iron / Body Pump, Bauch Beine Po, Yoga, Pilates und Zumba
- Nordic Walking
- Massageangebote
- individuelle Trainerbetreuung mit speziellen Rehabilitations- und Therapieprogrammen für Patienten sowie vorbeugende Maßnahmen zur Gesunderhaltung. Dazu zählen beispielsweise Manuelle Therapie, medizinische und Wellnessmassagen sowie die Durchführung einer Lymphdrainage. Die Teilnehmenden werden aktiv unterstützt, das physische, psychische und soziale Wohlbefinden zu stärken. Eine Teilnahme an Sportangeboten zur Rehabilitation ist mit einer ärztlichen Verordnung möglich. Die Aktivität wird belohnt durch eine Kostenübernahme der gesetzlichen Krankenkassen von bis zu 50 Trainingseinheiten.
- Physiotherapeutische Angebote. Neben den kassenärztlich verordneten Therapien bietet das POM weitere moderne und ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten an. Behandlungskonzepte sind beispielsweise die manuelle Therapie, osteopathische Behandlungsmethoden, Krankengymnastik, Elektrotherapie, Wärme- und Kältetherapie oder auch Fußreflexzonenmassage.
- Professionelle Ernährungsberatung. Sie kann dazu beitragen, Gewohnheiten umzustellen und einen weiteren wichtigen Schritt in Richtung gesunde Lebensweise zu bewältigen.
- Präventive Angebote. Sie helfen dabei, die Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern und die beschwerdefreie Lebenszeit zu verlängern. Im Fitnessclub POM in Jena können Interessenten Kursangebote zur Prä-

vention wahrnehmen, die im vollen Umfang der Umsetzung des §20, SGB V entsprechen. Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt bei Präventionsangeboten bis zu 80% der Kosten.

### **Die Vorteile der Fitnessstudios für Ältere**

Ungeachtet der Pflicht einer regelmäßigen Beitragszahlung und der mit ihr verbundenen Vertragsbindung hat die Nutzung von Fitnessstudios für Ältere verschiedene Vorteile:

- Fitnessstudios wie das POM sind oft wohnortnah und gut erreichbar.
- Die überschaubare Raumgröße kommt den Raumbedürfnissen von Älteren eher nahe als große Sporthallen.
- Die Geräte sind meist in einem guten Zustand und entsprechen den modernen technischen Standards. Sie lassen ein sehr differenziertes Körperkraft- und Ausdauertraining zu, das faktisch auf alle Muskelgruppen bezogen werden kann.
- Die Servicequalität mit Dusch-, Sanitär- und Saunaanlagen, mit Getränke-, Imbiss- und Zeitungs-service

ist in den meisten Studios hoch.

- Eine Vormittagsnutzung ist anders als bei Sporthallen an allen Tagen der Woche möglich. Ansonsten sind Nutzer in der Tageszeit völlig flexibel. Die meisten Studios haben 12 Stunden am Tag und länger geöffnet.
- In Fitnessstudios bilden sich generationsübergreifende soziale Gemeinschaften, die über den Sport hinausgehen. Es geht nicht nur um Sport und das individuelle Training, sondern um den Aufenthalt an sich in einer kommunikativen Atmosphäre, die für Ältere per se angenehm ist.
- Die Angebote des POM sind nicht nur auf die Überlassung und Selbstaneignung von Geräten orientiert, sondern, was insbesondere für Ältere attraktiv ist, schließen individuelle Betreuung und Beratung, die Erstellung individueller Trainingsprogramme, rehabilitative Maßnahmen und spezielle Kurse wie Rückengymnastik u. a. m. mit ein. Die Leistungen sind heute z. T. so vielfältig und differenziert, dass sie physiotherapeutische und Outdorangebote, Yoga und Pilates sowie Ernährungskurse



Im POM Jena trainierende Ältere



## Organisationen Fitnessstudio

einschließen. Neben dem Training geht es um das Wohlfühlen. Dabei setzen Fitnessstudios wie das POM in Jena zunehmend auf Kooperationen mit Krankenkassen, mit Firmen, in denen ein betriebliches Gesundheitsmanagement existiert, mit Ärzten und Physiotherapeuten, mit Schulen und anderen Vereinen.

- Es gibt in Fitnessstudios eine Kundenorientierung, die auf Kundenbeziehungen baut, die den Charakter von persönlichen Beziehungen haben. Der Altersdurchschnitt der MitarbeiterInnen ist meist geringer, der der Nutzer liegt meist weiter darüber, zumeist sind es also Kontakte zwischen alt und jung.

- Es gibt in im Grunde allen Fitnessstudios eine Wahlfreiheit in allem, die den modernen Bedürfnissen nach Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung entgegenkommt.

### **Sport und Kommerzialisierung**

Dabei kann man den Trend zur Kommerzialisierung des Sports durchaus kritisch sehen. Auch im Bereich der Fitnessstudios gibt es den Trend zur Verdrängung kleiner Anbieter und vor allem in größeren Städten eine Dominanz von Fitnessketten, die eine Abhängigkeit von externen Kapitalgebern aufweisen, einen Verdrängungskampf um Marktanteile und Kunden sowie Entwicklungstendenzen eines

Discountsegmentes in der Fitnessindustrie, der die Gemeinschaftsideen und den sozialen Zusammenhang des Sports konterkarieren. Discountstudios, die ihre Leistung auf das Bereitstellen von Geräten reduzieren, sind Ausdruck eines extremen Individualismus, der sozialpolitischen Bemühungen um eine moderne Sorgeskultur zuwiderläuft. Discount-Fitnessstudios mit monatlichen Beiträgen von weniger als 30 Euro machen aber lediglich etwa 11 % der gesamten Fitness-Wirtschaft aus.

Preislich gesehen variieren in anderen Studios die Monatsbeiträge zwischen 50 bis 80 Euro pro Monat. Viele Fit-



Der Gerätepark im POM Jena kurz nach 9.00 Uhr an einem Wochentag. Gegen 9.30 Uhr sind ca. 60 % der Geräte durch Ältere besetzt. Parallel finden Gymnastik- und Fitnesskurse statt.

# Organisationen Fitnessstudio



nessstudios bieten jedoch Sonderverträge und Vergünstigungen an, die beispielsweise auf Studenten ausgerichtet sind.

Zum Ende des Jahres 2011 vereinigten Betreiber mit mehr als drei Studios bereits 43,2 % der 7,6 Millionen Mitglieder, obwohl sie nur 27,3 % der Anlagen betreiben. Zu erklären ist diese Diskrepanz zwischen dem Anteil bei Mitgliedern und Studios durch die im Durchschnitt deutlich größeren Einrichtungen der Kettenbetreiber. Auch Trends, wie es sie in einer bestimmten Studioszene gab, zum Doping, zur Dominanz von medikamentenunterstütztem Bodybuilding sind kontextualisiert zu einer kommerzialisierten Leistungskultur, die dem Grundgedanken des Sports widerspricht.

Insofern bleiben nichtkommerzielle Sportangebote durch Vereine, öffentliche Sportmöglichkeiten für Ältere in Städten, öffentliche Sporthallen und Sportplätze, Rad- und Wanderwege, durch Vereine und Kommunen unterstützte Volksläufe und Sportfeste, durch Krankenkassen finanzierter präventiver und Rehabilitationssport sowie gemeinwohlorientierte Fitnessstudios weiter wichtig und vor dem Hintergrund geringer Alterseinkünfte und der Bedeutung von Sport und Bewegung für die Lebensqualität im Alter zunehmend unverzichtbar.

Dr. Jan Steinhaußen

## Kontakt

### POM – Planet of Motion GmbH

Jenzigweg 33, D – 07749 Jena  
vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Gernot Heckel, Stefan Müller  
Telefon: (0 36 41) 35 50 0  
Fax: (0 36 41) 35 50 13  
E-Mail: info@pom-jena.de  
Internet: www.pom-jena.de

Quellen:  
<http://de.statista.com/statistik/daten/studie/5966/umfrage/mitglieder-der-deutschen-fitnessclubs/>  
<http://www.fitnessstudios-online.de/wikipedia>  
Webseiten des POM Jena

Obwohl die Sozial- und Gesundheitsgesetzgebung nach wie vor Versorgungs- und Hilfestrukturen favorisiert und die Systemlogik, denen Haus- und Fachärzte, Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen unterworfen sind, kaum präventionsfördernd sind, gehen politische Förderimpulse in Richtung Prävention.

### In § 20 SGB V Prävention und Selbsthilfe heißt es:

(1) Die Krankenkasse soll in der Satzung Leistungen zur primären Prävention vorsehen, die die in den Sätzen 2 und 3 genannten Anforderungen erfüllen. Leistungen zur Primärprävention sollen den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und insbesondere einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen erbringen. Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen beschließt gemeinsam und einheitlich unter Einbeziehung unabhängigen Sachverständigen prioritäre Handlungsfelder und Kriterien für Leistungen nach Satz 1, insbesondere hinsichtlich Bedarf, Zielgruppen, Zugangswegen, Inhalten und Methodik.

Auch das 2015 verabschiedete und ab 2016 wirksam werdende **Präventionsgesetz** (PräG) will neue Maßnahmen in den Bereichen Vorbeugung gegen Krankheiten (Prävention), Gesundheitsförderung

und Früherkennung von Krankheiten befördern.

Wesentliche Inhalte des neuen Gesetzes sind:

- Die Sozialversicherungsträger (Krankenkassen, Rentenversicherung, Unfallversicherung, private Krankenversicherungsunternehmen, Bund, Länder, Kommunen, Bundesagentur für Arbeit) und die Sozialpartner besetzen eine Nationale Präventionskonferenz, die eine „nationale Präventionsstrategie“ erarbeiten soll.
- Die Pflegeversicherung wird Präventionsleistungen bezahlen.
- Verschiedene Maßnahmen sollen die Schutzimpfung fördern, u.a. Pflichtberatungen für Eltern.
- Ärzte können „Präventionsempfehlungen“ über Leistungen von Sportvereinen und Fitness-Studios zulasten der Sozialversicherung ausstellen.
- Die Kranken- und Pflegekassen legen Präventionsprogramme für Gemeinschaftseinrichtungen (Schulen, Kitas, Betriebe, Pflegeeinrichtungen) über 500 Millionen Euro auf.
- Für Selbsthilfegruppen stellen die Krankenkassen ab dem Jahr 2016 je Versicherten 1,05 Euro zur Verfügung, insgesamt ca. 73 Millionen Euro.
- Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) erhält von den Kassen einen jährlichen Zuschuss in Höhe von 32 Millionen Euro.



## Erfahrungsberichte Werner Sonntag

### Vierzig Jahre lang Marathon

Der Sportarzt hielt mich zwar für gesund, aber zum Schluß der Untersuchung fragte er: „Wollen Sie wirklich jetzt noch mit dem Marathon anfangen?“ Ich war 41 Jahre alt. Als ich meinen ersten Marathon laufen wollte, wurde ich im Umkleideraum Zeuge eines Gesprächs von zwei Läufern. Dies werde wohl, sagte der eine, sein letzter Marathon sein. Der andere bestätigte, ja, in diesem Alter werde es Zeit aufzuhören. Die beiden waren, schätzte ich, nur wenige Jahre älter als ich. – Das war der Kenntnisstand im Jahr 1968.

Reichlich zwei Jahre zuvor hatte ich erstmals erfahren, daß es Laufwettbewerbe gebe, sogenannte Volksläufe, an denen jeder, auch jeder Ältere, ohne Vereinsmitgliedschaft teilnehmen könne. Ein Arzt hatte mir davon erzählt. Er war hinzugezogen worden, weil ich bei einer Untersuchung aus anderem Anlaß über Migräne geklagt hatte. Sie befahl mich vorzugsweise

dann, wenn ich im Sonntagsdienst unter erheblichem zeitlichem Streß stand. Der Doktor verschrieb mir zwar ein pharmazeutisches Präparat, aber er empfahl mir auch, mich mehr zu bewegen. Er habe da einen Kollegen kennengelernt, Ernst van Aaken, der das Laufen als Therapie betrachte. Nebenbei, im nächsten Frühjahr werde in der Landeshauptstadt der erste Volkslauf stattfinden; er, der Doktor, werde daran teilnehmen. Bei der nächsten Konsultation war ich soweit: Auch ich wollte mitlaufen. So begann eine vierundvierzigjährige Läuferkarriere. Der erste Erfolg war, daß sich die Migräne erheblich abschwächte und nach etwa einem Jahr dauerhaft verschwand.

Nun muß man nicht unbedingt mit anderen um die Wette laufen, wenn man Probleme angehen möchte. Aber Lauf-Wettbewerbe haben ihre eigene Qualität, und dies entgegen landläufiger Erwartung keineswegs nur in der Jugend, sondern auch im Alter. Sie beflügeln die Trainingsmotivation, stärken die Persönlichkeit und verlangsamen den Alterungsprozeß, stellen soziale Beziehungen

her und fördern sie, bedeuten in jeder Hinsicht eine Herausforderung und regen Emotionen und Intellekt an. Vielfach entwickelt sich ein Lauf-tourismus, dessen Facetten je nach persönlichen Interessen das Leben bereichern können. All das habe ich seither erleben können. Meine Entdeckung bald nach Aufnahme des Trainings war, daß das Laufen nicht nur positive physische Veränderungen, sondern ebenso, wenn nicht in noch stärkerem Umfang, auch psychische Wirkungen zeitigt, die das ganze Leben, einschließlich des Berufes, prägen können.

Da ich sicher nicht besonders disponiert für Schnelligkeitsleistungen bin und in relativ spätem Lebensalter mit dem Laufen begonnen habe, hielten sich meine Wettbewerbsergebnisse nach damaligem Maßstab durchaus in Grenzen. Meine dann im Alter zwischen 70 und 80 Jahren beim Marathon und Ultramarathon dennoch erzielten Placierungen beruhen wahrscheinlich darauf, daß die Zahl der Teilnehmer in diesen Altersklassen stark abnimmt. Aus eigenem



Mit Einundachtzig ist man noch dabei: Berlin-Marathon 2007 (5:14:35 Stunden), anderthalb Jahre nach einer Bypaß-Operation



Auf der historischen Holzbrücke in Aarberg: 100-km-Strecke der Bieler Lauftage im Jahr 2009



Von Oberhof nach Schmiedefeld: Werner Sonntag auf der Wanderung des Rennsteiglafs 2015

## Erfahrungsberichte Werner Sonntag

Erleben weiß ich, daß die gemessenen Leistungen kein Kriterium für das Glücksempfinden in oder nach einem Wettbewerb sind. Der Bewußtseinszustand, in dem man völlig in dem aufgeht, was man gerade tut, hat der amerikanische Psychologie-Professor Mihály Csikszentmihályi als „Flow“ definiert. Dieses Fließen eigener Kraft entsteht während einer Aktivität im „Einssein mit dem Leben“, in der geglückten Balance zwischen Können und Herausforderung. Die positiven Wirkungen des Laufens, die wir damals noch nicht recht beschreiben konnten – manche sprachen gar von Trance, aus der angloamerikanischen Literatur übernahmen wir den Begriff „Runner’s High“ –, hatten mich bald nach Trainingsaufnahme voll erfaßt.

Auf die erste Teilnahme an einem 11 Kilometer langen Volkslauf folgte der erste Marathon. Die unzureichende Vorbereitung, die mich bereits nach der Halbmarathonmarke an die Grenzen führte, veranlaßte mich, noch im selben Jahr zwei weitere Marathons anzugehen. Als mir mein Arzt von einem 100-km-Lauf in der Schweiz erzählte, erblickte ich darin, sechs Jahre nach dem Beginn des Laufens, die nächste große Herausforderung. Wie beim ersten Marathon entmutigten mich die dabei erfahrenen Schwierigkeiten nicht, sondern reizten mich vielmehr, die neue Aufgabe in den Griff zu bekommen. Das sich nach dem Lauftraining und nach Wettbewerben einstellende Hochgefühl übertrug sich auf das Lebensgefühl und damit auf den Alltag.

Zwar limitierte schließlich der Alterungsprozeß, beim Laufen der Rückgang der Grundschnelligkeit und die Verlängerung der Regenerationsphase, weitere Leistungssteigerungen; aber das Alter stellte neue Aufgaben, nämlich die vordem bewältigten Distanzen trotz nachlassender Leistungsfähigkeit zu bewältigen, wenn auch mit vermehrtem Zeitaufwand.

Der physiologische Alterungsprozeß läßt sich durch das Laufen verlangsamen, aber nicht aufhalten. Im Alter von 82 Jahren lief und ging ich zum letztenmal die 100 Kilometer; im Jahr 2010 schied ich bei Kilometer 76 aus, weil die Zeit bis zum Zielschluß nicht mehr reichte. Im Alter von 84 Jahren lief (und ging) ich die beiden letzten Marathons. Meine Grundschnelligkeit reichte nicht mehr aus, schneller als ein mittlerer Geher zu sein. Jetzt, im 90. Lebensjahr, lege ich drei- bis viermal wöchentlich je 8 Kilometer gehend zurück. Die Alterung wirkt sich spürbar auf die Gehgeschwindigkeit vor allem auf Steigungen aus. Das Hochgefühl nach dem Laufen ist mir, wenngleich abgeschwächt, geblieben.

### Altersrekorde

Der Älteste, der einen Marathon zurückgelegt hat, ist wahrscheinlich Fauje Singh, ein in London lebender Inder; er bewältigte 2011 den Marathon in Toronto in 8:25:16 Stunden – im Alter von 100 Jahren. Da er jedoch keine Geburtsurkunde hat, konnte die Leistung nicht ins Guinness-Buch der Rekorde aufgenommen werden. Buster Martin ist die Leistung von zehn Stunden beim London-Marathon zugeschrieben worden; doch ist sein Alter von 101 Jahren erheblich angezweifelt worden. Mit rechten Dingen ist es möglicherweise (nach „Spiridon“) auch nicht bei Dimitrion Yordanidis zugegangen, einem 98jährigen Griechen, der 1976 den Marathon nach Athen laut Liste in 7:33:00 Stunden zurückgelegt hat. Einwandfrei dokumentiert ist dagegen, daß Josef Galia aus der Bonner Gegend im Alter von 92 Jahren den New York Marathon in 7:32:26 Stunden gelaufen ist; er ist damit der älteste deutsche Marathonläufer gewesen. Die älteste Marathonläuferin der Welt ist Harriette Thompson, die im Jahr 2015 den

Rock ,n’ Roll Marathon in San Diego in 7:24:36 Stunden beendet hat.

Werner Sonntag

(Text nach alter Rechtschreibung)



Sportweltverlag 2014

### Die Lauflegende Werner Sonntag

Der 1926 in Görlitz geborene Werner Sonntag, der als 89-jähriger nach wie vor dreimal in der Woche über 8 km läuft, ist in vielerlei Hinsicht ein Phänomen. Er war als Journalist für verschiedene Zeitschriften tätig, darunter die Stuttgarter Zeitung und Die Zeit. Später orientierte er sich auf Sportzeitungen. Er schrieb für den Volkssport und „Runner’s World“ und war Chefredakteur des Laufmagazins Condition. Er erhielt auf Grund seines publizistischen Engagements verschiedene Preise. 2003 wurde er mit dem Medien-Award des München-Marathons ausgezeichnet, 2006 mit dem Adolf-Weidmann-Preis, 2014 mit dem Horst-Milde-Award.

Zum Laufen kam er erst als 40-Jähriger auf ärztlichen Rat. Er orientierte sich ziemlich früh auf die langen und ultrlangen Stre-



## Erfahrungsberichte Werner Sonntag

cken, den Marathon, Super- und Ultramarathons, die in ihrer Streckenlänge meist 100 km betragen. 1993 wurde er Europameister in der Altersklasse M 60 bei der 1. Veteranenmeisterschaft im 100-km-Lauf in Palamos. Er ist in ca. 45 Jahren 339 Marathons, darunter 147 Ultramarathons gelaufen. Das entspricht ca. 7 Mara- bzw. Ultramarathons pro Jahr. Sagenhaft. Obwohl ihm, wie er zugibt, das Laufen zunehmend schwerer fällt, scheint er keine arthritischen oder Osteoporosebeschwerden zu haben.

Werner Sonntag schrieb zahlreiche Bücher über das Laufen. Sie versuchen den Gesundheitswert, die Technik und den Wert des Laufens für die Lebenszufriedenheit darzustellen. Sein letztes Buch, das er als über 85-Jähriger schrieb, beschäftigt sich mit den längsten Läufen. „Mehr als Marathon. Wege zum Ultramarathon“, erschienen im Sportwelt Verlag (s. v.).

Der Ultramarathon, schreibt er in seinem Buch, ist im Gegensatz zum Marathon ein Abenteuer. Kein Trainingsplan kann Krisen verhindern oder das Ankommen garantieren. Man läuft gegen Wetterunbilden und den eigenen Biorhythmus. Sie starten meist in den Abendstunden. Die Läufer laufen gegen ihre sozialisierten Schlafgewohnheiten. Man kann ihn in dieser Länge unmöglich trainieren. Äußere und innere Schwierigkeiten potenzieren sich beim Ultramarathon. Eine Naht, die am Körper reibt, kann das Rennen beenden. Der Ultramarathon ist nicht nur eine physische, sondern vor allem auch eine mentale Herausforderung, auf die man sich langfristig vorbereiten muss. Der Wunsch, ihn zu laufen, so Werner Sonntag, müsse von innen kommen. In der Tat, darauf verweist Werner

Sonntag, stellen ultra lange Läufe ultimative Herausforderungen an die aerobe Ausdauer. Diese allerdings stellt einen der wichtigsten Faktoren für die Gesundheit im Alter dar.

Die Geschichte des Ultramarathons (er wird üblicherweise mit einer Längstrecke von über 50 km verbunden) reicht, was man nicht vermutet, länger zurück als die des Marathons, allerdings nicht als Wettkampf, sondern als Leistung von Einzelnen oder im Militärverbund. Seine neuere Geschichte als Sportwettkampf beginnt aber erst Ende der 50er Jahre des letzten Jahrhunderts. Seit dieser Zeit ist er in verschiedensten Ländern etabliert. Dabei war und ist sein Image eher umstritten. Während der Marathon das öffentliche Prestige genießt, unterstellt man Ultraläufen Gesundheitsgefährdungen.

Warum laufen aber Menschen solche Strecken? Werner Sonntag verweist hier auf eine interessante Studie: Der Gesamtwert der Lebensbelastungen korreliert mit der Anzahl der Trainingswochenstunden. „Extremausdauersport erwies sich als eine Bewältigungsform für Lebenskrisen; mögliche Erklärungen werden in der Emotionsregulation, in der Stabilisierung des Selbstwertgefühls und im Erleben von Selbstwirksamkeit gesehen.“ Lebensschwierigkeiten werden durch die Annahme großer Herausforderungen relativiert (vgl. S.36).

Alter und ultra lange Läufe schließen sich nicht aus. Die Ausdauerfähigkeit des Menschen bleibt, trainiert man sie adäquat, lange Zeit erhalten. Und mental bewältigen Ältere lange Läufe besser als jüngere. Grenzen setzt allenfalls die Schnelligkeit, die im Alter deutlich nachlässt. Da die Leistungintensität im Alter zurückgeht, kommen längere Läufe Älteren aber sogar entgegen. Werner Sonntag verweist hier auf Adolf Weidmann, der im Alter von

73 Jahren die hundert Kilometer von Biel in 14 Stunden und 50 Minuten zurücklegte (ca. 7 km/h) und als 85-Jähriger noch 21 Stunden erreichte. Das mögen Ausnahmen sein. Sie verweisen allerdings ganz allgemein darauf, dass Sport im Alter keine gerontologische Attitüde ist, sondern integriert werden kann und sollte.

Werner Sonntag thematisiert in seinem Buch auch Trainingsmethoden und Trainingspläne. Er verweist auf notwendige Regenerationsphasen als Teil des Trainings, auf Gefährdungen und den Wert des Laufens. Darüber hinaus ist aber sein Buch in jeder Weise instruktiv und spannend nicht nur für Ultraläufer. Er verweist als über **85-jähriger Läufer und Schreibender** auf für die Bewältigung von Altersprozessen allgemein sehr Wichtiges:

- auf die mit dem Laufen verbundene allgemeine Fitness und Widerstandskraft, die für alle Lebensalter essentiell sind. Fürs Laufen, so ist seine Botschaft, ist es nie zu spät.
- auf die hohe emotionale Stabilität, die für das Laufen und das Altern notwendig ist
- auf die Auseinandersetzung mit diffusen Ängsten
- auf das notwendige Selbstkonzept für ein gelingendes Laufen und Altern
- auf das unbedingt notwendige positive Denken
- auf den Umgang mit Monotonie, Grenzen, Schmerzen ...

Das Buch erzählt nicht nur von Ultraläufers und -läufers, sondern implizit und explizit vom gelingenden Altern jenseits von altersassoziierten Krankheiten. Absolut empfehlenswert!

JS

# Erfahrungsaustausch Aus den kommunalen Senioren- vertretungen und -beiräten



## Bad Blankenburg

### Gesundheitsressourcen im Alter. Sport, Bewegung, Ernährung

Nach einem arbeitsreichen und erfüllten Leben ist jeder Rentner froh, einen zufriedenstellenden Lebensabend zu verbringen.

Da Bewegung jeder Art für die Gesundheit des Körpers und des Geistes ein sehr wichtiger Faktor ist, sollte man sportlichen Aktivitäten auch im reiferen Alter große Bedeutung beimessen. Ob nun Spaziergänge mit Partner oder Freunden, ob Schwimmen oder Nordic Walking, für jede Altersgruppe findet sich die passende Aktivität. Was also kann ich im höheren Alter erreichen? Wie viel Kraft steckt in mir? Auf jeden Fall viel mehr, als man denkt.

Von staatlicher Seite sollten Vereine und Sportgruppen für Senioren geschaffen bzw. erhalten werden und finanzielle Unterstützung bekommen.

So gibt es z. B. in der Landessport-schule in Bad Blankenburg folgende Angebote:

Senioren-sport, Wassergymnastik und Osteoporosesport.

Um diese sportlichen Aktivitäten lange bewältigen zu können, bedarf es einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Generell verändert sich im Alter der Energiebedarf, deshalb sind Lebensmittel mit niedrigem Energiewert zu empfehlen. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig. Wer richtig isst und trinkt, hat auch im Alter mehr Spaß am Leben, weil er gesünder, leistungsfähiger und damit fröhlicher bleibt.

Bewegung und Ernährung sind in jedem Lebensalter eng miteinander verbunden. Im Alter ist es aber besonders wichtig, sich sportlich zu

betätigen, denn „Wer rastet, der rostet“.

Ellen Meier

## Bad Salzung

### Gesundheitsressourcen Sport, Bewegung, Ernährung

Seit einigen Jahren bin ich Mitglied der Deutschen Herzstiftung und Mitglied der Selbsthilfegruppe Herz in Bad Salzung. Vor ca. zwei Jahren stellte sich Frau Matner, Diplom-Sportwissenschaftlerin, in der Selbsthilfegruppe vor und bot uns an, eine Herzsportgruppe aufzubauen. Das Interesse war groß. Unterdessen haben wir drei Sportgruppen.

Der Aufbau der Sportgruppen bzw. der Sportstunde ist anders als ich es aus Rehakliniken oder Seniorengruppen kannte. Nach einem Bewegungsablauf von ca. einer Minute folgt eine Pause. Frau Matner versteht es, alle zu aktivieren. Sie baut Übungsstunden so auf, dass es Spaß macht und wir uns immer auf die nächste Stunde freuen. Sie arbeitet aber auch sehr individuell, hat alle im Blick und gibt Hilfe und Unterstützung, wo es notwendig ist. So hat man immer das Gefühl der Sicherheit. Ich möchte diese Stunde in der Woche nicht mehr missen.

An den anderen Tagen der Woche bewege ich mich jeden Tag zu Hause. Gymnastik, Fahrradfahren, Entspannung nach Jacobsen, tägliche Spaziergänge. Dazu gehört auch eine gute Ernährung. Ich esse viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch, aber mindestens zwei Mal Fisch in der Woche. Dann achte ich auf die ausreichende Trinkmenge. Wichtig sind auch die Kommunikation und der Austausch mit Menschen. Dies verwirkliche ich durch die Mitgliedschaft in der Selbsthilfegruppe, der

Arbeit im Seniorenbeirat und im Vorstand sowie im Seniorenverband Wartburgkreis.

Ich besuche Vorträge und Geselligkeiten und versuche mich körperlich und geistig fit zu halten. Mein Wunsch ist es, noch lange ein erfülltes Leben zu führen.

Ilse Nell

## Blankenhain

### Analytische Bewertung der genannten Säulen

#### Bewegung und körperliche Aktivität im Alter fördern

An der Wirksamkeit regelmäßiger Bewegung und körperlicher Aktivität für die körperliche, psychische und soziale Gesundheit sowie für die Lebensqualität und Selbständigkeit älterer und alter Menschen besteht inzwischen kein Zweifel mehr.

Besonders durch vermehrte körperliche Aktivität kann beispielsweise eine signifikante Blutdrucksenkung bei Hochdruckpatienten erreicht werden. Weiterhin ist ein signifikanter Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und vermindertem Krebsrisiko nachgewiesen. Stresserleben, Ärger, Angst und Depression werden durch körperliche Aktivität gemildert. Gedächtnisabbau und Demenz können durch Bewegung verzögert werden.

Lebensqualität kann durch körperliche Aktivitäten bis ins hohe Alter gefördert werden.

Zielgruppen:

Es bietet sich zunächst folgende grobe, an den Altersgruppen orientierte Einteilung an:

- Menschen im mittleren Erwachsenenalter bis ca. 65/70 Jahren
- Merkmale der Zielgruppe: End-



## **Erfahrungsaustausch Aus den kommunalen Senioren- vertretungen und -beiräten**

phase der eigenen Berufstätigkeit und beginnender Ruhestand, häufig noch durch betriebliche Gesundheitsförderung erreichbar; gezielte Vorbereitung auf den Ruhestand

- Ältere Menschen von ca. 65/70 Jahren bis zu ca. 80/85 Jahren  
Merkmale der Zielgruppe: Aktive Verfolgung eigener Interessen und Unterstützung nachfolgender Generationen
- Hochaltrige ab ca. 80 Jahren  
Merkmale der Zielgruppe: Zunahme funktioneller Einschränkungen und der Pflegebedürftigkeit; Sturzprophylaxe rückt in den Fokus

### **Bedarfsgerechte Ernährung verbessern – Fehlernährung vermeiden**

Relevanz:

Eine bedarfsgerechte Ernährung ist auch im Alter ein bedeutender Faktor, der neben ausreichender Bewegung einen gesunden Lebensstil prägt. Die Ernährungslage älterer Menschen in Deutschland entspricht jedoch nicht diesen Anforderungen; es liegt sowohl das Problem der Über- als auch der Unterernährung in gesellschaftlich bedeutendem Ausmaß vor. Während bei jüngeren, unabhängig lebenden Seniorinnen und Senioren die Überernährung dominiert, ist die Mangelernährung ein Problem hilfsbedürftiger bzw. pflegebedürftiger älterer Menschen in Privathaushalten sowie in Senioreneinrichtungen und Krankenhäusern.

Zielgruppen:

- unabhängige sowie Hilfs- bzw. pflegebedürftige Seniorinnen und Senioren im Privathaushalt
- in der Gemeinschaftsverpflegung versorgte Seniorinnen und Senioren in Pflegeheimen, Krankenhäusern u. a. Einrichtungen

### **Fazit aus Sicht des Seniorenbeirates der Stadt Blankenhain:**

Die einleitende wissenschaftliche Umschreibung dieser Thematik soll auf die Bedeutung der jeweiligen Säulen Sport, Bewegung und Ernährung grundsätzlich verweisen.

Dabei stellt sich der Seniorenbeirat die Frage, was er mit seinen eher bescheidenen Ressourcen tun kann, um die Thematik, auf kommunale Institutionen und auf den Personenkreis seiner Seniorinnen und Senioren zu transportieren?

Nach den Festlegungen regionaler Landesplanung wird Blankenhain, mit seinen 23 Ortsteilen bei einer Einwohnergröße von 6.452 Einwohnern als sogenanntes Grundzentrum eingestuft. Das heißt, dass in dieser Kommune Einrichtungen, die der sogenannten Grundversorgung dienen, vorhanden sind. Dabei sei auch erwähnt, dass die Stadt derzeit prüft, ob diese sich um ein oder mehrere städtebauliche geförderte Vorhaben im Rahmen einer sogenannten „Integrierten kommunalen Strategie (IKS)“, die auch eine inklusive städtische Entwicklung befördern soll, bewerben wird.

In Blankenhain sind u. a. eine Klinik, Einrichtungen der Altenpflege und Altenhilfe, diverse Vereine und Verbände sowie die Seniorenbeiräte in den Ortsteilen, soweit diese installiert sind, vorhanden und somit von der Thematik unmittelbar tangiert. Letztere sieht man als Träger der kommunalen Kommunikation, sofern sich diese auf altersspezifische Themen bezieht. Insofern bemüht sich der Beirat um eine engere Zusammenarbeit mit den vorhandenen Institutionen auf Landesebene.

Nach den Gesprächen mit den an dieser Thematik beteiligten städti-

schen Einrichtungen und Institutionen, kann man festhalten, dass in den Einrichtungen, u.a. im Seniorenheim der Stadt, bei der Heliosklinik, der TAG Immobilien Blankenhain und den angeschlossenen Seniorinnen- und Seniorenvertretungen in den Ortsteilen eine beachtliche Arbeit geleistet wird. Das Angebot ist dabei breit gefächert und erfasst die einzelnen Themen von Sport, Bewegung und Ernährung, indem teilweise unter Beiziehung externer Fachkräfte, aber auch mit eigenem Personal Erkenntnisse vermittelt werden, die auch im Sinne von Prävention in der Regel von den Seniorinnen und Senioren positiv angenommen werden.

Hinsichtlich des Sportangebotes, was sowohl von privaten Anbietern als auch von Physiotherapeuten im Rahmen angeordneter Reha-Maßnahmen geleistet wird, bleibt allerdings auch festzustellen, dass der hiesige Vereinssports leider keine Angebote zur Verfügung stellt.

Hier sollte der Beirat der Stadt sowie die örtlichen Seniorenvertretungen den Hebel ansetzen, indem man künftig beispielsweise bei den sogenannten Dorfvereinen ein entsprechendes Angebot organisiert. Dabei sollte auch der Ansatz neuer Vereinsgründungen nicht außen vorbleiben. Damit könnte man noch einen weiteren positiven Effekt erzielen und das gesamte dörfliche Leben bereichern.

Horst Schäfer

# Erfahrungsaustausch Aus den kommunalen Senioren- vertretungen und -beiräten



## Gotha

### Senioren am Steuer

Viele Senioren fühlen sich noch fit am Steuer – bekanntlich haben zwei von drei Fahrzeuglenkern immer noch Freude am Autofahren.

Damit diese Freude erhalten bleibt, sind auch unsere Senioren in Gotha bereit, etwas dafür zu tun. Monatlich besuchen 30 – 40 Teilnehmer die sogenannten „Verkehrsteilnehmerschulungen“ bei der Kreisverkehrswacht Gotha e. V. Diese Schulungen erfolgen nach einem konzipierten Plan, der aus Vorschlägen der Teilnehmer sowie der Kreisverkehrswacht-Leitung entsteht.

Für das restliche Jahr 2015 sind nachfolgende Themen geplant:

September	Hybrid-Elektroautos, Alternativen; Auto der Zukunft
Oktober	Sicher durch den Winter, richtige Bereifung, Profiltiefe, Innendruck, Kühlerfrostschutz, usw.
November	Moderne Fahrassistenz-Systeme
Dezember	Wahlthema

Hierbei ist besonders erwähnenswert, dass im Monat März 2015 ein weiterer Erste-Hilfe-Lehrgang (als Auffrischungs-Lehrgang) erfolgte. Ein solcher Lehrgang hat schon in den vergangenen Jahren große Beliebtheit bzw. Anklang gefunden und somit vielen Senioren bei gesundheitlichen Notfällen geholfen.

Sehr informativ für Senioren ist das Projekt/2/ in: „fit und auto-mobil“, um die Gesundheit bzw. gegebenenfalls bestehende Krankheiten zu überprüfen. Für die Sicherheit der Autolenker sind vor allem folgende Checks wichtig:

- Sehvermögen
- Mögliche Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit
- Zuckerkrankheit (Diabetes)
- Erkrankung des Nervensystems
- Psychische Erkrankungen (z. B. Ängste)
- Umgang mit Alkohol und Drogen

Aus dem 1. Thüringer Seniorenbericht/3/ geht hervor, dass auf Bundes- und Landesebene der Erhalt der Mobilität thematisiert wird. Hierbei wird schwerpunktmäßig auf den Ausbau der Verkehrsinfrastrukturmaßnahmen, der Verkehrserziehung bzw. Verkehrstraining, orientiert. Ebenso wird bestätigt, dass die heutigen Senioren/Innen deutlich mobiler sind und häufiger einen Führerschein besitzen.

Einige ausgewählte Fakten sollen vorgenannte Angaben unterstreichen:

- Senioren benutzen den eigenen Pkw am häufigsten (sehr oft 43,8 %) im Vergleich zu 8 Verkehrsmitteln (wie Bus, Bahn, usw.)
- Unterschiede in der Nutzung des eigenen Pkw:
  - sehr oft (43,8 %)
  - oft (15,7%)
  - teilweise (9,2%)
  - selten (9,4%)
  - nie (29,9%)
- Mit eigenen Pkw (selbst fahren) unterwegs sein:
  - 65 bis 84-Jährige > 85-Jährige (sehr oft)
  - Vorwiegend Männer im ländlichen Raum

Unsere monatlichen Verkehrsteilnehmerschulungen an der Kreisverkehrswacht Gotha e. V. entsprechen dem Anliegen des Programms „sicher mobil“ wie beispielsweise:

- Fahrwege planen
- Verkehrsmittel wählen
- Gewohnheiten/Ansprüche an Mobilität
- Neue Regelungen

Diese Schulungen sind für alle Menschen interessant, egal, ob sie als Fußgänger oder Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel unterwegs sind.

Die Schulungen bei der Kreisverkehrswacht Gotha e. V. werden in einer „Schulungskarte für Verkehrsteilnehmer“ bestätigt. Diese Karte ist auch dienlich als Legitimation gegenüber Kontrollorganen im Straßenverkehr.

- /1/ DEKRA in: SOLUTIONS (2013)
- /2/ Erstes Projekt – Aktuelle Informationen in: „Fit und Auto-Mobil“
- /3/ 1. Thüringer Seniorenbericht 2014- Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit
- /4/ Lesebeitrag in TA 26 (2015) 65 vom 18.03.2015

### Neuer Seniorenbeirat der Stadt Gotha hat seine Arbeit begonnen

Einen Seniorenbeirat in der Stadt Gotha gibt es bereits seit 1993. Im Rhythmus der Stadtratswahlen wird er vom Gothaer Stadtrat auf Vorschlag von Verbänden und Vereinen, die Seniorenarbeit als eine ihrer Aufgaben sehen, gewählt. Im letzten Jahr wurde ein neuer Beirat vorgeschlagen, gewählt und bestätigt. Der Beirat arbeitet überkonfessionell und überparteilich. Er versteht sich als Interessenvertreter der Seniorinnen und Senioren der Stadt Gotha. Alle Mitglieder arbeiten ehrenamtlich. Ihre Aufgabe sehen sie darin, auch im Lebensabschnitt der einkehrenden Ruhe etwas unruhig zu sein, Körper und Geist in Bewegung zu halten und dabei andere mitzunehmen.

Welche Angebote sollen die Seniorinnen und Senioren durch den Beirat in der Stadt erreichen? Zuerst wäre die Seniorenakademie zu nennen, die sich einer hohen Beliebtheit erfreut.



## Erfahrungsaustausch Aus den kommunalen Senioren- vertretungen und -beiräten



v.l.n.r.:

Herr May, Frau Merbach, Herr Helbing, Frau Müller, Frau Böhm, Frau Brückner, Frau Nyga (Vorsitzende), Frau Schultze, Frau Schwerdtner, Frau Stadelhofer und Frau Funke.

Die Weihnachtsfeier und Faschingsveranstaltung wurden gut angenommen und ebenso so besucht. Aber auch das Konzert der Generationen oder der Familienerlebnistag finden ihren Anklang. Dies alles möchte der Beirat auch in Zukunft mitgestalten und weiter verbessern. Deshalb nutzt er die Möglichkeit des Netzwerkes mit anderen Institutionen.

Zur Zusammenarbeit mit der Baugesellschaft Gotha GmbH gibt es bereits erste Vorstellungen, die das Angebot erweitern oder verbessern sollen. Dabei wurde auch an die Erreichbarkeit der Veranstaltungsorte gedacht oder das Zusammenwirken beider Institutionen.

Gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Stadtverwaltung, die für diese Aufgabe nicht nur Ansprechpartner, sondern auch ihre Verantwortlichkeit einbringen, kann die Arbeit des Beirates auf gute Ergebnisse zurückblicken und in der kommenden Zeit auf viele Einfälle und Ideen der Seniorinnen und Senioren der Stadt Gotha hoffen. Diese werden gern an den veröffentlichten Sprechtagen entgegengenommen.

Der Seniorenbeirat der Stadt Gotha

### Greiz

#### Ressourcen im Alter

Bewegung – Sport – Ernährung  
Ich heiße Gesine Hopf und arbeite seit Oktober letzten Jahres im Seniorenbeirat der Stadt Greiz mit. Zum Thema Bewegung – Sport – Ernährung möchte ich hier meine eigenen Erfahrungen einbringen. Die heutigen Senioren – mich eingeschlossen – zwischen 60 und 70 Jahren sind meist noch berufstätig und vielseitig körperlich und geistig fit. Auch in dieser Altersgruppe kann man sich durchaus noch neuen sportlichen Herausforderungen stellen, darüber möchte ich hier berichten.

Im Jahre 2012 gab es eine große Werbekampagne – der 40. Rennsteiglauf stand an. Auch bei mir gab es etwas zu feiern, mein 60. Geburtstag im August. Warum, so dachte ich, sollte man sich nicht selbst mal ein Geschenk machen? Die Idee am Halbmarathon teilzunehmen war geboren. Bis dahin war ich eine normale Joggerin im Greizer Park. Ich lief etwa zweimal pro Woche eine flache Strecke von rund

5 km – war also weit weg von den Anforderungen der 20km Strecke des Halbmarathons am Rennsteig. Als mein Entschluss fest stand, begann ich länger und intensiver zu laufen. Nach meiner Anmeldung im Januar zeigte mir meine Tochter grafisch den Verlauf des Halbmarathons. Mir wurde klar, ich muss Bergtraining absolvieren. Ich suchte mir eine ca. 20 km lange Strecke im nahegelegenen Erholungsgebiet mit zwei interessanten Steigungen aus. Als ich beim ersten Mal versuchte, diese Strecke zu absolvieren, machte ich bereits nach ca. 200 m Halt. Die anstrengende Wegstrecke machte mir schwer zu schaffen. „Das schaffst du nie“ – so mein erster Gedanke. Aber ich hatte ja schon Verwandten und Bekannten von meiner Idee erzählt, aufgeben gab es also nicht. So begann ich jede Woche einmal 10 km oder sogar die 20 km Strecke zu trainieren. Und siehe da, ich begann langsam, konnte aber bald mit weit weniger Pausen das Tempo steigern. Das gab natürlich Auftrieb. Dabei war mir immer wichtig, nicht aus der Puste zu kommen und den Puls zu kontrollieren. Mein Mann und meine Tochter unterstützten mich, fuhren manchmal die Strecke mit dem Fahrrad mit. Natürlich fragten oft Arbeitskollegen oder Bekannte, warum tust du dir das an? Meine Antwort war stets – der Weg ist das Ziel. Ich will mir beweisen, dass man auch mit 60 Jahren noch sportlich aktiv werden kann.

Dann war es soweit. Am 12. Mai 2012 startete ich im Block fünf bei sehr kühlen 8 Grad. Ich kannte den Ablauf nicht und war überwältigt von der Organisation und den vielen lieben Teilnehmern in jeder Altersgruppe. Das Laufen bereitete mir wenige Schwierigkeiten, Höhenunterschiede hatte ich ja zur Genüge trainiert. Nach **2 Stunden und 13 Minuten** kam ich zu den Klängen von „An Ta-

## Erfahrungsaustausch Aus den kommunalen Senioren- vertretungen und -beiräten



gen wie diesen“ ins Ziel. Es war so ein unbeschreiblicher Augenblick – Glückshormone ohne Ende! Als ich meine Urkunde bekam, konnte ich es kaum glauben, ich war 19. meiner Altersklasse 60 geworden und erreichte Platz 804 von insgesamt 6048 Teilnehmern (Bestzeit 2014: 2:03 h, d. R.).

Ich bin nun schon das vierte Mal dabei gewesen, es macht mir immer noch viel Spaß und es werden gefühlt immer mehr Senioren, egal ob beim Halbmarathon, dem „richtigen“ Marathon oder auch auf den Nordic Walking Strecken. Es geht den meisten Läufern dabei nicht unbedingt um Bestleistungen; seine Strecke zu schaffen – das ist das Ziel! Beim gemeinsamen Duschen nach dem Lauf merkt man, alle sind eine eingeschworene Läufergemeinschaft und freuen sich schon auf das nächste Mal.

Ich möchte damit zum Ausdruck bringen, man sollte nie aufhören, an sich selbst zu glauben und sich auch jenseits der 50 neuen Herausforderungen stellen. Dabei ist es vollkommen egal, welche körperliche Betätigung man wählt, wichtig ist allein die Bewegung – denn, wer rastet, der rostet.

Die Rückkehr in den „bewegten“ Alltag ist notwendig, um Rückenbeschwerden, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu kompensieren. Viele Senioren haben das bereits erkannt und favorisieren Sportarten wie zum Beispiel Schwimmen, Wandern, Fahrrad fahren und vor allem Nordic Walking. Auch über Fitnessstudios, Volkshochschulen und Physiotherapien werden umfangreiche Sportkurse wie zum Beispiel Zumba, Rückenschule, Aerobic, Muskelaufbautraining und vieles mehr angeboten. Sie orientieren sich alle am wachsenden Interesse der älteren Generationen nach

geeigneten Sportangeboten. Neben dem sportlichen Aspekt sind in Sportgruppen die sozialen Kontakte untereinander für viele oft schon allein stehende Menschen sehr wichtig und tragen so zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Man sollte sich anfangs mit dem Hausarzt beraten, um mit ihm die geeignete sportliche Betätigung zu finden. Wer sich gern bewegt, ernährt sich meist auch gesund. Viel Obst und Gemüse, wenig tierische Fette, wenig Genussmittel und natürlich sehr viel trinken – möglichst 2 Liter Wasser oder ungesüßte Getränke am Tag.

Ich denke, bei Senioren sind gesunde Ernährung und gezielte sportliche Betätigungen heute längst keine Tabuthemen mehr. Jeder möchte gern mit einer besseren Lebensqualität älter werden. „Jedermann an jedem Ort – einmal in der Woche Sport.“ Dieser Satz aus DDR Zeiten bringt es auf den Punkt und sollte generationsübergreifend beherzigt werden; dann kann die Lebenserwartung auch weiterhin steigen.

Gesine Hopf

### Jena

#### Bewegen und mehr

Mit Blick auf das Generalthema dieses Seniorenreports gäbe es viel aus der Arbeit unseres Seniorenbeirates zu berichten. Vielleicht genügt erst einmal ein Blick auf das Programm der alljährlichen Jenaer Seniorentage unter dem Motto „Mitten im Leben“. Unsere AG „Kultur, Bildung und Sport“ plant mit vielen Partnern in der Stadt ein reiches Angebot für eine Woche, bei der auch der Sport eine Rolle spielt. Der Jenaer Sportbund ist der Verein mit der höchsten Mitgliederzahl, davon allein 2.891 ehrenamtlich Tätige. Nebenbei bemerkt, die Vorsitzende des Stadt-

sportbundes ist Mitglied des Seniorenbeirates. Am Wandertag in Regie der Wandergruppe des Schott-Zeiss-Seniorenklubs findet eine Sternwanderung aller Gruppen statt, wobei auch die Radfahrer ihre eigene Route planen. Bowling-Schnupper-Angebote gehören ebenso dazu wie ein reiches Angebot im Thermalbad. Auf der einen Seite Kommunikation untereinander, auf der anderen Seite Werbung für weniger aktive Senioren, wie die Seniorentage überhaupt in all ihren Themenangeboten nicht nur den alljährlichen Höhepunkt all dessen darstellen, was im Alter noch durch Kultur, Bildung und Sport möglich ist. Wobei man auch an jene denkt, die nicht mehr so agil sein können und dennoch teilhaben möchten bis hin zu den Heimbewohnern. Auch das Thema Ernährung – wahrlich ein heutzutage weites Feld – spielt eine Rolle bei der Testung des „Essens auf Rädern“ in Regie des DRK-Seniorenzentrums. In den Tageszeitungen, Wochenblättern und anderen Medien spielt das Thema Ernährung eine vordergründige Rolle. Ob vegan oder anders, wenn man sich die Preise in einem soeben eröffneten riesigen Öko-Lebensmittelladen im Zentrum unserer Stadt ansieht, da kommt man schon ins Grübeln. Um auf das Generalthema zurückzukommen, das Allerwichtigste ist neben notwendiger körperlicher Bewegung geistig rüstig zu bleiben, um den Alltagsanforderungen gerecht werden zu können und sich die Freude an Kultur, Natur sowie im Miteinander zu bewahren. So ist es ziemlich einmalig, wenn sich im Rahmen der Evangelischen Erwachsenenbildung Jena seit 20 Jahren der sogenannte „Mittwochkreis“ etabliert hat. Jeden Mittwoch treffen sich um 9.30 Uhr über das gesamte Jahr 120 bis 200 Seniorinnen und Senioren in eigener Regie zu selbst gewählten Themen aus Wissenschaft,



## **Erfahrungsaustausch Aus den kommunalen Senioren- vertretungen und -beiräten**

Natur, Gesellschaft und vielem anderen einschließlich Spezialisten als Gäste zu bestimmten Themen. Nach einstündigem Vortrag dann Kaffeepause und danach Diskussion für am Thema besonders Interessierte. Exkursionen auch über Jena hinaus sind inbegriffen und manch anderes neben Sprach- und Kunstzirkel.

Hans Lehmann

### **Gesundheitsressourcen im Alter: Sport, Bewegung und Ernährung**

Regelmäßige Bewegung, Vermeidung von Dauerstress, Abbau von Übergewicht, der Verzicht auf Nikotin und eine gesunde Ernährung mit wenig Salz und tierischen Fetten, dafür viel Obst und Gemüse sowie fettarme Milchprodukte. Damit ist der erste Schritt schon getan: In Jena gibt es das Rezept für Bewegung! Ein passendes Bewegungsangebot kann Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt mit dem „Rezept für Bewegung“ empfehlen. Qualitätsgesicherte Angebote der Sportvereine tragen das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Die Teilnahme an den Kursen kann von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell gefördert werden - erfragen Sie Einzelheiten bei Ihrer Krankenkasse. Die Bewegungsangebote finden Sie im Wegweiser Gesundheitssport der Sportvereine im Stadtsportbund Jena e. V. Eine Reduzierung der Bewegungsbarrieren durch Verbesserung des Selbstvertrauens und der Selbstmotivation, dies ist unser Ziel.

Eine Steigerung ist das Sportabzeichen - denn das Deutsche Sportabzeichen ist der „Sportorden für ALLE“ - auch für Senioren. Grundsätzlich ist eine sportmedizinische Untersuchung beim Arzt immer von Vorteil. Drei Gesundheitsbereiche stehen im Zentrum der Arbeit in den Seniorenbegegnungsstätten: körperliche Aktivität, psycho-soziales Wohlbefin-

den im Alter und die gesunde Ernährung.

Vitaminreiche Lebensmittel und Essgewohnheiten werden untersucht, es wird regelmäßig über Lebensmittel gesprochen. Ist der Speiseplan für die Senioren ausgewogen zusammengestellt? Ohne großen Aufwand lässt sich die Ernährungsweise mit spürbarem Erfolg verändern. Mitarbeiter/innen mit speziellen fachlichen Kenntnissen unterstützen die Teilnehmer/Teilnehmerinnen in ihrem Vorhaben.

Mit Kooperationen und Vernetzungen werden die Stärken aller Partner gebündelt und somit wertvolle Synergien erzeugt. Durch die Beteiligung in kommunalen Netzwerken kann ein Sportverein sein vielfältiges Angebot präsentieren und seine soziale und politische Bedeutung in der Kommune behaupten und stärken.

Elisabeth Wackernagel (s. Bild oben)  
SB + Stadtsportbund Jena e. V.

### **Nordhausen**

#### **Mobil und fit bis ins hohe Alter**

Seit 2005 veröffentlicht jährlich die Seniorenvertretung der Stadt Nordhausen einen Seniorenkalender, der sich zu einer begehrten Orientierungshilfe für die Seniorinnen und Senioren entwickelt hat. So wurden in diesem Jahr 1.000 Exemplare kostenlos vertrieben. In den monatlich aufgeführten Veranstaltungen für die Senioren hat der Seniorensportplan einen besonderen Stellenwert. Übersichtlich sind die vorgesehenen vielseitigen Sportveranstaltungen monatlich konkret aufgelistet. Darüber hinaus wird in vielen Vereinen, Verbänden, Gemeinden und Begegnungsstätten regelmäßig Senioren-

sport angeboten und organisiert, der von der älteren Generation sehr stark in Anspruch genommen wird. Regelmäßig treffen sich Post-, Lehrer- und Bahn Senioren zur gemeinsamen Wanderung. Das gleiche trifft für Senioren in verschiedenen Ortsteilen der Stadt zu.

Der Kneip- und Alpenverein sowie der Kreissportbund bieten für die Senioren ein umfassendes Sportprogramm, das sehr gut angenommen wird.

In den Pflegeheimen finden altersgemäße Sportfeste und Sportveranstaltungen statt, die mit Begeisterung von den Heimbewohnern angenommen werden. Bestehende Gymnastik- und Tanzgruppen zeigen bei diesen Veranstaltungen ihr Können.

Für die umfangreichen sportlichen Veranstaltungen ist im Landkreis Nordhausen Herr Rainer Bernd, Seniorenbeauftragter des Kreissportbundes verantwortlich, der sehr engagiert und mit Kompetenz und Zielstrebigkeit die vielseitigen sportlichen Aktivitäten koordiniert.

Volkmar Pischel

### **Saalfeld**

Jeder Mensch möchte alt werden und dabei gesund, beweglich und froh gelaunt sein. Nicht allen ist das vergönnt, aber es gibt Möglichkeiten, aktiv etwas dafür zu tun.

Sei es mit Bewegung in einem Sportverein, bei der Seniorengymnastik in der Begegnungsstätte, bei Wanderungen mit Freunden oder der wöchentlichen Nordic Walkingtour am Saalestrand. Auch der Seniorentanz bietet eine gute Gelegenheit mobil zu bleiben. Hier ergibt sich zusätzlich noch die Kombination aus Gedächtnistraining, denn die Schrittkombinationen müssen beherrscht werden.

## Erfahrungsaustausch Aus den kommunalen Senioren- vertretungen und -beiräten

Ein weiterer sehr wichtiger Faktor ist die entsprechende Ernährung, die ergänzend zu allen sportlichen Aktivitäten für eine gesündere Lebensweise mit in das eigene Fitnessprogramm aufgenommen werden sollte. Dafür hatte in den vergangenen Jahren die BAGSO gemeinsam mit der Verbraucherzentrale und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung das Programm „Fit im Alter“, unterstützt von IN FORM, aufgelegt. Sehr rege wurden deutschlandweit die aus dem genannten Programm angebotenen Vorträge über gesunde Ernährung genutzt.

Nehmen wir jetzt all diese Dinge zusammen, also die Bewegung, das Trainieren des Gedächtnisses und die gesunde Ernährung, tun wir sehr viel, um gesund alt zu werden. Abgerundet wird dieser Einsatz dann noch mit der Freude und dem Spaß, den wir dabei haben und dass wir einer Gemeinschaft angehören, in der wir uns zu Hause fühlen und die wir mit unserem persönlichem Engagement auch noch befördern können.

Natürlich gibt es auch alte Menschen, die diese sportlichen Herausforderungen nicht mehr annehmen können. Für sie gibt es z. B. die Möglichkeit, an Sitzgymnastik und leichten Bewegungsübungen teilzunehmen und so gleichermaßen eine Gemeinschaft zu erleben, die Freude in ihr Leben bringt.

Damit immer nach neuesten Erkenntnissen des Seniorensports, besonders im Hinblick auf Hochaltigkeit und Ausgewogenheit von Bewegung und Ernährung, gearbeitet werden kann, beschäftigen sich die jeweiligen Übungsleiter mit aktueller Literatur und bilden sich durch Seminare und Erfahrungsaustausche fort. So trägt auch der jährlich in der Sportschule in Bad Blankenburg stattfindende Seniorenaktivtag dazu bei, aus einer Vielfalt von Angeboten unter fachlicher Anleitung Übungen

zu erlernen, die unsere Mobilität erhalten und fördern. Weiterhin gibt es an diesem Tag u.a. Beratungen von der Verbraucherzentrale zu gesunder und ausgewogener Ernährung, Beratungen zu altersgerechten Bewegungen im Haushalt, Überprüfung der Sehkraft, des Blutzuckerspiegels und des Blutdrucks.

Der medizinische Aspekt sollte bei jeder Art von sportlicher Aktivität unbedingt beachtet werden. Eine ärztliche Untersuchung ist bei einem Neueinstieg in eine Sportgruppe oder bei verstärktem sportlichen Einsatz zu empfehlen.

Ich möchte ermuntern, etwas für sich selbst und damit gleichzeitig für die Gemeinschaft zu tun.

Sollte ich Ihre Bewegungsneugier geweckt haben, so fragen Sie einfach in einer Begegnungsstätte, einem Treffpunkt für SeniorInnen, einem Sportverein oder bei den Mitgliedern Ihres zuständigen Seniorenbeirates nach. Dort erhalten Sie Hilfe bei der Wahl der für Sie geeigneten Sport- oder Gymnastikgruppe.

Alexandra Graul



Wanderausstellung „Was heißt schon alt?“ in Schmalkalden-Meiningen



### Schmalkalden-Meinungen

#### Leben im Alter im Landkreis Schmalkalden-Meiningen

Um die breite Öffentlichkeit für dieses Thema zu erreichen, wurden am 10.06.2015 zwei Veranstaltungen miteinander verbunden. Einerseits wurde die Wanderausstellung „Was heißt schon alt?“ durch die Sachbearbeiterin Senioren des Landratsamtes eröffnet, zum anderen luden die ehrenamtliche Seniorenbeauftragte, Frau Klötzke, und der Landrat, Herr Heimrich, zur Diskussionstagung „Leben im Alter im Landkreis Schmalkalden-Meiningen“ ein.

#### Wanderausstellung „Was heißt schon alt?“

Die Wanderausstellung „Was heißt schon alt?“ wurde am 10.06.2015 im Haus II des Landratsamtes eröffnet (s. Fotos unten). Die Singgruppe „Fröhlichkeit“ um Frau Riedel machte ihrem Namen alle Ehre und gestaltete die Eröffnung mit munteren Liedern und Gitarrenbegleitung.

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend initiierte diese Ausstellung, um die Veränderung in der Gesellschaft und





## Erfahrungsaustausch Aus den kommunalen Senioren- vertretungen und -beiräten

damit einhergehend die Differenzierung des Altersbildes darzustellen. Die ausgestellten Bilder der Amateur- und Profifotografen zeigen diese Vielfältigkeit ausdrucksstark und in berührender Art.

Das Landratsamt spricht mit dieser Ausstellung eine Einladung an alle Generationen aus, ihre Gedanken und Vorstellungen zum eigenen Altwerden und Altsein zu hinterfragen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Ausstellung endete am 25.06.15.

### Diskussionstagung „Leben im Alter im Landkreis Schmalkalden-Meiningen“

Insgesamt nahmen 79 Personen teil, darunter Senioren und Vertreter sozialer, medizinischer und pflegerischer Einrichtungen sowie politische Vertreter. Nach der Begrüßung durch Frau Bauer, der Fachbereichsleiterin Soziales, Jugend und Gesundheit, stellte sich die ehrenamtliche Seniorenbeauftragten, Frau Klötzke, vor. Ihr Anliegen ist es, generationsübergreifend die Zukunft des Alterns zu diskutieren und zu gestalten.



Ein Seniorenbericht für den Landkreis Schmalkalden-Meiningen, der ein Modell auch für andere Landkreise sein kann.



Diskussionstagung zum Thema „Leben im Alter im Landkreis Schmalkalden-Meiningen“ moderiert von Conny Klötzke

## Erfahrungsaustausch Aus den kommunalen Senioren- vertretungen und -beiräten



Um die derzeitige Situation aufzuzeigen und Prognosen aufzustellen, informierte die Sachbearbeiterin Senioren des Landratsamtes über Inhalte des neu erstellten Seniorenberichtes. Zu den bearbeiteten Bereichen gehören die allgemeine Situationsbeschreibung sowie die Themen Wohnen, gesellschaftliches Engagement, Pflege, Hospiz- und Palliativversorgung.

Der Bericht wurde jedem Teilnehmenden ausgehändigt. Er kann zudem bei der Sachbearbeiterin Senioren angefordert werden oder im Internet unter

<http://www.lra-sm.de/wp/wp-content/uploads/2015/06/Seniorenbericht.2015.pdf> abgerufen werden.

Die anschließende Diskussion bezog sich besonders auf die Einstellung zur stationären Pflege. Daran zeigt sich der Bedarf an offener Kommunikation zu diesem Thema.

„Unterstützung des Aktiven Alters“ und „Hilfesysteme für Ältere“ – das sind die Titel der zwei Zukunftswerkshops, die im Anschluss stattfanden. Das Ziel dabei war, Bedarfe zu erkennen, Vorstellungen zu formulieren und Zukunftswünsche zu äußern.

Als ein entscheidendes Anliegen entstand aus dem Workshop „Unterstützung des aktiven Alters“, alle vorhandenen Angebote für Senioren darzustellen und zu vernetzen, damit der Zugang für Senioren verbessert werden kann. Einzelergebnisse sind auf den Folgeseiten aufgeführt.

### Weiteres Vorgehen

Diese Tagung ist ein Start, um die Diskussion für das zukünftige Leben im Alter anzuregen. Sie bot für die Teilnehmenden die Möglichkeit, Informationen zu erhalten, sich zu beteiligen und untereinander in Kontakt zu kommen. Wichtig dabei ist, weiter daran anzuknüpfen.

Aus diesem Grund sind Meilensteine in verschiedenen Fristen gesetzt.

Als kurzfristige Umsetzung soll eine Serie in der örtlichen Presse auf vorhandene Angebote für Senioren aufmerksam machen.

Mittelfristig wird zu einem weiteren Diskussionstermin im Herbst eingeladen. Die in den Workshops aufgezeigten Vorstellungen werden auf Machbarkeit / Zuständigkeit geprüft, priorisiert und zur Realisierung in konkrete Schritte abgeleitet.

Langfristig sollen Innovation und dem demografischen Wandel angepasste Rahmenbedingungen gefördert und durch Bürger mitbestimmt werden.

Cornelia Klötzke

### Sömmerda

#### „Alt werden ist nichts für Feiglinge“ – 1. Seniorenforum in Sömmerda gelungen

Noch lange bevor der Sömmerdaer Seniorenbeirat dieser Tage vom Sömmerdaer Stadtparlament bestätigt wurde, hat er am 28.04.2015 die Idee von einem 1. Seniorenforum in die Tat umgesetzt. Der Einladung in das Sömmerdaer Bürgerzentrum „Bertha v. Suttner“ waren etwa 100(!) interessierte Senioren/Innen gefolgt. Es war ein recht kurzweiliges und interessantes Programm, gewürzt mit einer gehörigen Portion Humor. Nach der Begrüßung durch die Vorsitzende des Beirates, Frau Hintermeier, ging es Schlag auf Schlag. Den Grußworten von B. Zeidler, II. Beigeordneter des Bürgermeisters Hauboldt, der derzeit im Ausland weilt, folgte eine Buchinterpretation, welche das Thema für das Forum war: „Alt werden ist nichts für Feiglinge“ v. dem Verstorbenen

J. Fuchsberger. Zeidler machte in seiner Rede deutlich, dass er die Arbeit des Beirates in allen seinen Facetten unterstützt - im Gegensatz zu einigen anderen gewählten Abgeordneten des Parlamentes, die sich der Wahlstimme für Mitglieder des Beirates verweigerten. Er verwies anhand von Zahlen der altersmäßigen Entwicklung in der Stadt und den dazu gehörenden Orten auf die Notwendigkeit der Existenz des Beirates, der sich mit Ideen, Visionen und Vorschlägen aktiv in die Kommunalpolitik einmischt.

Holk Maisel überzeugte mit seinen humorigen, aber auch kritischen Worten ohne selbst eine Buchlesung vorzunehmen; das möge jeder selbst tun. Er skizzierte anhand des Buches u. a., dass „Alt werden“ das „Verhältnis von Kraft und Zeit ist, „Die Frage, ob die Alten noch das Recht auf eine neue Hüfte“ haben oder aber auf Formulierungen von Politikern „Alte nehmen den Jungen die Zukunft weg“ muss man sich vehement wehren.

Interessant ist die Aussage: „Wenn du jung bist, hast du Zähne, aber nichts zu beißen; wenn du alt bist, hast du keine Zähne, aber genug zu beißen“ – aber mit Wahrheitsgehalt.

Beifall auf offener Szene und die Zeit während der Ausführungen verging wie im Fluge. Zuvor wurde aber von Dr. Weinreich eine Petition verlesen mit der Bitte um Unterschriften, die an den Bundestag, Frau Steinke, gesendet werden soll. Inhaltlich geht es darum, die bisher im DRK-Krankenhaus Sömmerda durchgeführten Herzschrittmacherkontrollen zu erhalten, die aus unverständlichen Gründen in Praxen der Landeshauptstadt verlegt werden sollen. Eine Zustimmung für Herzschrittmacher-Patienten mit all ihren Folgen.

Alles in Allem eine außerordentlich gelungene Veranstaltung dieser Art, die geradezu nach Fortsetzungen



## Erfahrungsaustausch Aus den kommunalen Senioren- vertretungen und -beiräten

ruff. Dank an Alle, die Anteil am großartigen Gelingen hatten.

Peter Klose

### Stadtroda

Nach dem Thüringer Seniorenmitwirkungsgesetz (ThürSenMitwG) war Anfang des Jahres 2015 der Seniorenbeirat unserer Stadt vom Stadtrat neu zu wählen.

Neu, weil nach dem Ableben des langjährigen Vorsitzenden und des nicht wieder Kandidierens einiger betagter Seniorinnen und Senioren ein völlig neuer Kandidatenstamm gefunden werden musste.

Am 23.03.2015 wurde dann auf der Grundlage der neuen Satzung des Seniorenbeirates der Stadt Stadtroda vom 23.02.2015 der neue Seniorenbeirat gewählt. Drei Frauen und zwei männliche Senioren wurden mit großer Mehrheit gewählt.

Zu den Kontaktdaten des neuen Seniorenbeirates:

- Wolfgang Main, Vorsitzender, 64 Jahre, im Vorruhestand (langjähriger Leiter der Wohngeldbehörde der Stadt Jena
- Tel. 0176/93594772
- E-Mail: Seniorenbeirat@Stadtroda.de

Der neue Seniorenbeirat sieht sich vorrangig als:

1. Kompetenter Ansprechpartner für altersspezifische Fragestellungen und Bedürfnislagen der Senioren/-innen unserer Stadt
2. Verlässlicher Partner für den Bürgermeister und seine Stadtverwaltung sowie die Stadtratsmitglieder
3. Koordinierungsstelle für verschiedene Aktivitäten, Hilfs- und Beratungsangebote für die Senioren/-innen unserer Stadt
4. Offen für den Erfahrungsaustausch zwischen den Trägern der

Seniorenarbeit im Landes- und Bundesmaßstab

Bei der Bewältigung dieser Aufgaben wollen wir Kontinuität, Vielseitigkeit und Seniorennähe praktizieren und hoffen auf die Erfahrung und Unterstützung der Seniorenbeauftragten vom Land Thüringen und des Saale-Holzland-Kreises.

Wolfgang Mein

### Sonneberg

#### Palliativmedizin & Hospizdienste

Es bewegt sich was im Landkreis Sonneberg. Der Seniorenbeirat der Stadt Sonneberg hat erneut das Thema „Sterben in Würde“ aufgegriffen und eine Zusammenkunft mit kompetenten Medizinern angeregt. Dankenswerter Weise hat Herr Dr. Christian Franke die Veranstaltung in den Räumen seiner Praxis organisiert.

Ja, es war eine aufschlussreiche Aufklärungsveranstaltung über den neusten Stand der spezialisierten ambulanten palliativmedizinischen Versorgung (SAPV) in unserem Landkreis. Wir haben zwei qualifizierte Palliativmediziner, die in einem kreisübergreifenden Verband mit Sitz in Katzhütte organisiert sind und die eine hoch qualifizierte Palliativmedizin in unserem Gebiet gewährleisten wollen, um unheilbar Kranken in ihrer letzten Lebensphase zur Seite zu stehen. Eine effektive medikamentöse Behandlung soll die schlimmsten Beschwerden lindern. Wichtig ist eine wirkungsvolle Schmerztherapie, die das Leben erträglicher macht. Aber auch mit Gesprächen und menschlicher Zuwendung will man die letzte Lebensphase eines Menschen vertrauensvoll gestalten.

Ihr Ziel ist es, 24 Stunden erreichbar zu sein, die Palliativversorgung zu

organisieren und sich um die Betreuung zu kümmern. Sie werden von Care-Kräften unterstützt, bei denen die Fäden zusammenlaufen. Das Team der spezialisierten ambulanten palliativmedizinischen Versorgung ersetzt nicht die Hausärzte und Pflegedienste, sondern arbeitet eng mit ihnen zusammen. Eine Zusammenarbeit besteht auch mit den ambulanten Hospizdiensten.

Sicher ist dies ein guter Ansatz, um das Leben in der letzten Lebensphase erträglicher zu gestalten. Ein Leitspruch ist auch: „Wenn nichts mehr getan werden kann, ist noch viel zu tun“, um ein Sterben in Würde zu ermöglichen und erträglich zu gestalten, so dass sich die Frage nach einem assistierten Suizid fast erübrigt. Es ist aber auch klar – jeder Mensch ist mit seiner Situation, seinen Beschwerden, seiner Befindlichkeit individuell – was immer berücksichtigt werden muss. Es wird auch hier nie ein starres Konzept geben können.

Natürlich besteht auch immer noch die Frage, wie ist es bei Alleinstehenden oder wenn die Angehörigen mit der Situation überfordert sind? Wie sollte eine stationäre Palliativbetreuung aussehen? Auch unsere Landrätin, Frau Christine Zitzmann, engagiert sich hier sehr. Bei der Diskussion waren die Vorstellungen einhellig – kein steriles, weißes Krankenhauszimmer, was den Leidenden noch mehr ängstigt und bedrückt, sondern ein behaglicher Wohnbereich mit menschlicher Zuwendung und doch effektiver Behandlung.

Ich glaube, dass bei so viel Engagement auch dieses Problem in naher Zukunft gelöst werden wird. Aber die Mehrzahl der Menschen möchte doch in dem gewohnten Umfeld die letzten Wochen, Tage und Stunden sein. Hierfür sind bei uns gute Voraussetzungen geschaffen worden. Ich wünsche den Kollegen und ihren Mitarbeitern, dass ihr Engagement

## Erfahrungsaustausch Aus den kommunalen Senioren- vertretungen und -beiräten



viel Unterstützung finden möge. Unser Seniorenbeirat wird diesen sensiblen Bereich weiter aufmerksam verfolgen und sich wo möglich einbringen.

Dr. Wolfgang Forkel

### Suhl

#### Würzburger und Suhler Senioren wandern gemeinsam am Rennsteig

Es ist zu einer guten Tradition geworden, dass sich Würzburger und Suhler Senioren einmal im Jahr zu einer gemeinsamen Wanderung und zu einem Erfahrungsaustausch treffen. Die Veranstaltung wird durch die Seniorenbeiräte der Städte organisiert. Die Veranstaltung wird abwechselnd in der Umgebung von Würzburg bzw. Suhl durchgeführt.

In diesem Jahr, dem 25jährigen Bestehens der Städtepartnerschaft zwischen Würzburg und Suhl, waren die Suhler verantwortlich, und so trafen sich auf Wunsch der „Franken“ 70 Würzburger und 40 Suhler zum gemeinsamen Wandern auf dem Rennsteig an der „Schmücke“, einem der traditionsreichsten Gasthäuser in Thüringen.

Jedoch auf Grund des schlechten Wetters musste schnell umdisponiert werden. Und so organisierte der Suhler Sportbund als Mitveranstalter kurzfristig eine Besichtigungstour durch die Oberhofer Sportstätten. Viele der Würzburger kannten die Schanzenanlage im Kanzlersgrund, das Biathlonstadion, die Langlaufhalle und die Rodelbahn nicht und waren überrascht von den sportlichen Angeboten, die man auch von Würzburg aus schnell mal besuchen kann.

An der Schmücke angekommen liebten es sich trotz des Nebels einige wenige Wanderfreunde nicht neh-

men, doch noch eine kleine Wanderung zum „Schneekopf“ zu unternehmen.

Höhepunkt und Abschluss der Veranstaltung war der zünftige Nachmittag, den die Würzburger und Suhler in dem bis zum letzten Platz besetzten „Baudensaal“ der Gaststätte gemeinsam verbrachten. Die mitgereiste Dixi-Band „Hot Pepper Stompers“ aus Würzburg und der Alleinunterhalter, Herr Walter Neumann, mit seinem Akkordeon brachten eine tolle Stimmung in den Saal, so dass man gern noch etwas länger geblieben wäre.

Resümee aller Wanderfreunde: Trotz eines nebelverhangenen Rennsteiges ohne die ersehnten Ausblicke ins Land war es ein gelungener Ausflug.

Betont wurde in den verabschiedenden Worten durch die Vertreter der Seniorenvertretung Würzburg und dem Suhler Seniorenbeirat, unsere Städtepartnerschaft und die Zusammenarbeit der Senioren auch im kommenden Jahr mit der Organisation solcher Veranstaltungen lebendig zu halten.

Rüdiger Müller

### Weimar

#### Die Bundeskanzlerin und die „Einheitsrente“ – Gesundheit und Politik

Zu einem gesunden Leben gehören aus meiner Sicht eine gesunde Ernährung, sportliche Betätigung, Vermeidung von unnötigem Stress, Gelassenheit bei der Bewältigung des Alltags und ein vernünftiger Umgang mit unserer Lebenszeit.

Jedoch - mit der Zeit ist mein Bauchansatz unübersehbar, der HbA1c- und das Körpergewicht sind erhöht. Und die Cholesterinwerte - na ja. Macht doch nichts, wenn es nur schmeckt. Macht schon was, sagte mein Hausarzt und verschrieb mir ein neues Medikament. Ich werde meine Ernährung umstellen, umstellen müssen. Meine Lebensweise soll, sie muss eine andere werden, wenn ich gut leben will, so wie es die Kanzlerin will. Das nervt.

Immer wenn ich mit meinem Einkaufszettel durch den Markt schleiche, grüßt mich der Marktleiter so argwöhnisch und macht mich auf seine Sonderangebote aufmerksam.





## **Erfahrungsaustausch Aus den kommunalen Senioren- vertretungen und -beiräten**

Ich begann interessiert die Apotheken-Umschau zu lesen, eine Diät nach der anderen zu probieren. Dabei hatte ich mich so an den Chinesen, den Italiener und den Griechen gewöhnt. Ich lasse jetzt meinen HbA1c-Wert und die Blutwerte von verschiedenen Ärzten bestimmen - es sind immer die gleichen Werte. Ist es nun nur eine falsche Ernährung oder die unzureichende körperliche Betätigung, die mich nachdenklich macht? Sind es nicht auch die persönlichen Probleme des Alltags, der tägliche Stress bei meinem Bestreben, alle geplanten Aufgaben pünktlich und zufriedenstellend zu erledigen? Die unübersehbare Flut an Informationen in den Medien, unverbindliche Absichtserklärungen in der Politik, der spürbare Verlust an politischer Glaubwürdigkeit so mancher Politiker, nicht verwirklichte Wahlversprechen, die zunehmende Altersarmut usw. sind kaum noch zu verstehen und psychisch zu verarbeiten.

Nicht nur Medikamente - das Leben hat Nebenwirkungen, mit denen sich alle Generationen auseinandersetzen müssen, jeder Mensch für sich und mit Hilfe erfahrener Ärzte und Mitmenschen. Eine alternde Gesellschaft muss sich auf die Zukunft im „Goldenen Herbst“ vorbereiten - und das will gelernt sein. Dazu gehören auch unsere Auseinandersetzungen mit der Politik und unsere Bemühungen um die Wahrnehmung und Verwirklichung unserer gesellschaftlichen Mitwirkungsmöglichkeiten. Aufwand und Ergebnis unserer ehrenamtlichen Arbeit führen leider nur zu oft zu Enttäuschung, Verbitterung, Resignation und Stillstand.

Im Februar 2015 forderte der Bundesrat von der Regierung eine schnellere Rentenangleichung Ost/West und die Bildung einer bund- und länderübergreifenden Arbeitsgruppe, um das Koalitionsziel „Renten-

angleichung“ bis 2019 zu erreichen. Im Juni 2015 setzte sich der Bundesrat erneut in einer Entschließung dafür ein, die „Rentenanpassung“ in Ost und West zu beschleunigen und sofort damit zu beginnen. Die Bundesregierung wurde ebenfalls erneut aufgefordert, eine Bund-Länder-Arbeitsgruppe einzusetzen, die entsprechende Lösungsvorschläge erarbeiten soll. Wer findet da die gegenwärtige Rentenpolitik wohl noch glaubwürdig? Was hindert uns also nicht alles daran, gesund zu bleiben?

Sagte Frau Dr. Angela Merkel nicht einmal, sie will Bundeskanzlerin aller Deutschen sein? In einem Bürgergespräch am ersten Juni in der alten Kulturbrauerei in Berlin Prenzlauer Berg wollte die Bundeskanzlerin herausfinden, was den Deutschen wichtig ist, um in Deutschland gut zu leben. Bei dem Thema „Soziale Sicherung“ wünschte sich ein Rentner eine „Westrente.“ Ein älterer Herr war der Ansicht, dass alle Erwerbstätigen in eine einheitliche Rentenversicherung (Bürgerversicherung) „einzahlen“ sollten ...

Bemerkenswert - die Bundeskanzlerin lässt darüber abstimmen, wer von den Dialogteilnehmern für eine Rentenversicherung ist, in die alle Erwerbstätigen entsprechend ihres Einkommens „einzahlen“ und aus dieser ihre Rente beziehen. Die Mehrheit der Dialogteilnehmer stimmte ihr zu.

Eine solche Abstimmung bei einem Bürgerdialog mit der Bundeskanzlerin ist neu und lässt aufhorchen. Ihre Bemerkung: Da müsste ich ja nun das alte Rentensystem in das neue überführen. Ja, so würde es sein, nur ist der Gedanke eines anderen Rentenfinanzierungssystems nicht neu. In vielen Diskussionen wird seit Jahren vorgeschlagen, eine Rentenversicherung nach dem Schweizer Modell

auch in Deutschland einzuführen, der alle Erwerbstätigen mit einem Einkommen angehören.

Bemerkenswert ist, dass auch bei diesem Bürgerdialog - zwei Jahre vor der nächsten Bundestagswahl - die Kanzlerin verspricht, das Thema Einheitsrente „aufzunehmen“ und darüber in der Regierung nachzudenken.

Nur, wer glaubt ihr das? Ich glaube ihr nicht - schon zu oft hat sie ihre Versprechen gegenüber uns Rentnern nicht eingehalten. Und: Weiß Frau Dr. Merkel nicht, dass der jetzige Bundesfinanzminister Dr. Wolfgang Schäuble schon in seinem im Jahre 2000 erschienenen Buch „Mitten im Leben“ feststellte, dass das „beitragsfinanzierte Umlagesystem unseres Generationenvertrags auf längere Sicht nicht zu halten sein“ kann? Bereits vor fünfzehn Jahren dachte Dr. Schäuble über Ansätze eines „grundsätzlich anderes Finanzierungssystem“ der Rente nach. Und weiter: „Uns wird deshalb eine ungeschminkte Debatte darüber nicht erspart bleiben, wie wir den Übergang in ein anderes Finanzierungssystem unserer Alterssicherung schaffen.“ Die Berater der Bundeskanzlerin und der Mitglieder ihres Kabinetts sollten nun endlich inhaltliche Grundsätze für eine sozial gerechte Reformierung des gegenwärtigen Rentensystems erarbeiten. Eine Volksabstimmung darüber wäre der richtige Weg zum Ziel: Rentengerechtigkeit.

Ich wünsche mir die notwendige Gesundheit, damit ich dazu beitragen kann, dass meine Enkel und Urenkel noch ein einheitliches bundesdeutsches Rentenrecht erleben.

Jung sein kann jeder. Alt werden will gelernt sein. Älterwerden auch. Ich werde mit der mir verbliebenen Lebenszeit noch verantwortungsbewusst umgehen. Zeit kann ich mir nicht kaufen, auch kann sie mir nie-

## Erfahrungsaustausch Aus den kommunalen Senioren- vertretungen und -beiräten

mand schenken. „Nichts, was dem Menschen zustößt, ist so unerwartet wie das Alter“, sagte Leo Trotzki. Ich stimme dem zu.

Carpe diem.

Dr. Hans-Jürgen Paul

### Gesundheitsressourcen im Alter – Sport, Bewegung, Ernährung

Der Kommunale Seniorenbeirat der Stadt Weimar setzt sich immer wieder mit dem Thema „Gesundheit im Alter“ auseinander. Um die Senior\*innen zu sensibilisieren, werden fachkompetente Gesprächspartner\*innen in unsere Veranstaltungen eingeladen. In der Beiratssitzung im Mai war zum Beispiel die Amtsärztin zu Gast. Sie stand zum Thema „Gesundheitsvorsorge im Alter“ Rede und Antwort. Als wirksamste Vorsorge generell lautet ihre Empfehlung, viel Bewegung an frischer Luft und ausgewogene Ernährung. Aber auch das derzeit brennende Thema „Masern“ stand im Fokus der Fragestellungen. Hierzu konnten einige auftretende Ängste ausgeräumt und ebenfalls vor allem viel zu Vorsorgemaßnahmen erläutert werden.

Da dem Seniorenbeirat sportliche Bewegung besonders am Herzen liegt, unterstützt er auch den Seniorensport unserer Stadt als Kooperationspartner. Viele Jahre schon berichtet die Verantwortliche für Seniorensport regelmäßig im Seniorenbeirat von den vielseitigen Initiativen. Die Seniorenbeauftragte der Stadt arbeitet in der Arbeitsgruppe „Seniorensport“ des Stadtsportbundes mit. In monatlichen Veranstaltungen werden verschiedene Sportarten den Senior\*innen zum Kennenlernen angeboten. Ein Höhepunkt ist jedes Jahr die Seniorensportwoche im Herbst. Die Angebote können auf der Internetseite: <http://www.ssb->

[weimar.de/?kat=Seniorensport\\_1](http://www.ssb-weimar.de/?kat=Seniorensport_1) eingesehen werden.

Als Seniorenbeirat der Stadt sehen wir durch die Fördermöglichkeiten, die auf der Grundlage des Seniorenmitwirkungsgesetzes basieren, eine Möglichkeit kontinuierlich und zielgerichtet auch diese Gesundheitsressourcen wie Sport und Bewegung zu unterstützen.

Heike Schrade

### Weimarer Land

Für ein Wohlfühlen im Alter ist es wichtig, im Rahmen seiner Möglichkeiten und seines körperlichen Zustandes in der Gruppe, zu Hause oder im Studio sich unter Anleitung zu betätigen. Auch über den Arzt und die Krankenkasse gibt es die Möglichkeit, an Reha Sport in unterschiedlicher Form teilzunehmen z. B. Gymnastik, Sitztanz, Wassergymnastik, Herzsport usw.

In Verbindung mit gesunder Ernährung (frisches Gemüse, Obst) im Rohkostzustand, gekocht oder gedünstet, vermeidet man oder hält man die Beschwerden in Grenzen. Mitunter reicht auch ein Spaziergang an der frischen Luft. Man vermeidet die Vereinsamung und fördert das Allgemeinbefinden. Jeder sollte für sich entscheiden, was noch geht, welche Möglichkeiten er hat und Hilfe und Angebote er annehmen kann.

Monika Mittermeier



### Zella-Mehlis

#### Zwei Apfelbäume für die Zukunft

Direkt hinter zwei Kindergärten (einem unserer städtischen und dem christlichen) befindet sich – landschaftlich schön gelegen – eine der Streuobstwiesen unserer Stadt. Gemäß dem Martin Luther zugeschriebenen Satz „Auch wenn ich wüsste, dass ich morgen sterben müsste, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen“ nahm unser Seniorenbeirat das wörtlich und pflanzte letzten Spätherbst zwei Apfelbäumchen, eine „Kanada-Renette“ und einen „Schmidtberger“. Franz Eischner, einer unserer Mitglieder und auch NABU-Angehöriger, übernahm die kundige Regie beim Pflanzen. Er wurde tatkräftig unterstützt von Mitgliedern unserer sehr rührigen NAJU-Gruppe, NABU-Mitgliedern und Seniorenbeiratsmitgliedern. Wer noch nie einen Baum gepflanzt hat, konnte miterleben und staunen,





## Erfahrungsaustausch Aus den kommunalen Senioren- vertretungen und -beiräten

wieviel Arbeit das macht, wenn alles sachgerecht geschehen soll. Angefangen vom Graben zweier fast mannshoher Löcher, dem Zuschneiden von Maschendraht, mit dem die Wurzelballen als Schutz gegen Tierfraß ummantelt wurden, wurden auch dünne Holzbalken als Stütze für die jungen Bäumchen hitzepräpariert. Die Jugendlichen der NAJU holten mehrere Eimer Wasser vom nahen Bach und schleppten Erde heran, das war eine große Hilfe für uns Ältere. Alles in allem war das Ganze eine ziemlich zeitaufwändige Angelegenheit. Aber, da waren sich zum Schluss alle einig. Selbstverständlich wurde das Ganze auch fotografisch dokumentiert. Wir warteten nun gespannt, ob unsere Bäume dieses Jahr auch Blätter ansetzen würden. Am „Schmidtberger“ lugten deutlich eher als an der „Kanada-Renette“ grüne Blätter hervor, aber auch letztere ist inzwischen gut begrünt. Vielleicht tragen unsere Bäume nächstes Jahr das erste Mal Blüten! Sie werden natürlich auch weiter von uns betreut und u. a. fachgerecht beschnitten. Wie man auf dem Foto sehen kann, fühlen sich unsere Apfelbäume in ihrer neuen Heimat wohl, sie wachsen und gedeihen.

Innerhalb der Stadt Zella-Mehlis gibt es durch die Anregung einiger Bürger und des Seniorenbeirats inzwischen zahlreiche Sitzecken und Bänke zum Ausruhen.

**„Bei einem Wirte wundermild,  
da war ich jüngst zu Gaste.  
Ein goldner Apfel war sein Schild  
an einem langen Aste...“**

Dieses Gedicht, welches einige von Ihnen sicher noch aus ihrer Schulzeit kennen, schrieb vor etwa 150 Jahren Ludwig Uhland. Vielleicht können wir nun auch in absehbarer Zeit neben unseren Apfelbäumchen

eine Bank platzieren, damit sich in Zukunft viele Senioren dort ausruhen und einen frisch gepflückten (und ungespritzten!) Apfel verspeisen können. Denn: An apple a day keeps the doctor away! Den erfreulichen Blick auf spielende Kindergartenkinder und die schöne Landschaft gibt's gratis dazu.

Elisabeth Holland-Cunz



Die Seniorenbeauftragte von Gera und Vorsitzende des Landesseniorenrates Hannelore Hauschild mit dem Ministerpräsidenten von Thüringen Bodo Ramelow bei einer Veranstaltung in Gera

## Aktuelles Aus der Geschäftsstelle



### Fotografen mittags im leeren Erfurter Theater – das sind wir, die „Fotofreunde Erfurt“.

Wir Senioren sind Hobby-Fotografen und mit Kamera und Stativ im Foyer des Theater unterwegs, das gerade auf Reisen ist.

Wir sind auf Einladung des Theaterfotografen Lutz Edelhoff in diesem interessanten Gebäude. Er hat uns zu einem Praktikum Architekturfotografie eingeladen – da ist natürlich ein Haus ohne Publikum ideal. Zur Vorbereitung hierzu hatten wir im vorigen Jahr auch eine offizielle Führung durch das Theater, um dabei interessante Motive kennenzulernen.



Lutz Edelhoff berät seine Gäste beim Fotografieren im Erfurter Theater

Wir – das sind 8 Senioren der „Fotofreunde Erfurt“ aus dem „Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e. V.“ (SBSV). Dieser Verein feiert im Jahr 2016 das 25. Jahr

seines Bestehens. Er wurde nach der Wende vorwiegend als politische Interessenvertretung der Vorruheständler, die von einem Tag auf den anderen auf der Straße „lagen“, gegründet. In den Folgejahren hat der SBSV zusätzlich für seine Mitglieder und für andere Bürger Freizeitbeschäftigungen als Selbsthilfegruppen angeboten, vorwiegend an den Wünschen und den Möglichkeiten seiner Mitglieder orientiert. Heute gehören Radwandern, Malerei, Fotografie, Gymnastik, Literatur, Musik, Malerei und auch Betreuung von Senioren zu den mittlerweile über 20 Sparten dazu.

Die „Fotofreunde Erfurt“ begehen in diesem Jahr den 20. Jahrestag ihres Bestehens.

**Ingeborg Kühlewind** ist von Anfang an dabei – sie wird in diesem Jahr 90 Jahre alt. Ingeborg ist ihrem Film-Fotoapparat treu geblieben, trägt ihn meist bei sich, wenn sie die abwechslungsreichen Veranstaltungen „ihres“ Vereins besucht und hält dabei interessante Momente fest, z. B. in den literarischen Veranstaltungen. Für Ingeborg ist der SBSV wie eine Familie, sie nimmt an vielen Veranstaltungen teil und leistete auch aktive Beiträge, z. B. zu Werk und Leben von Goethe.



Ingeborg Kühlewind wird im September 2015 90 Jahre alt.

**Dorothea Johst** ist mit ihren 73 Linsen das „neueste“ Mitglied der Gruppe. Seit längerer Zeit ist sie schon in der evangelischen Kirche ehrenamtlich tätig.

Die Mitarbeit in der Fotogruppe war für Dorothea so anregend, dass sie sich vor einigen Jahren zum Kauf einer Spiegelreflexkamera entschloss und sich auch noch die Bildbearbeitung aneignete. Und da sie selten „nein“ sagen kann, ist Dorothea auch noch Kassenwart der Fotofreunde und Mitglied der Revisionskommission im Verein. Dorothea fotografiert sehr viel, insbesondere das gesellschaftliche Leben Erfurts.

**Mark Sharfmann** ist seit 10 Jahren bei den Fotofreunden dabei. Er ist vor über 20 Jahren aus Moskau nach Erfurt gekommen. Mark wurde im Januar 90 Jahre alt und hatte die Fotogruppe zum Verspeisen seiner 90er Geburtstagstorte eingeladen. Bei fast jeder Exkursion ist er mit seiner Digitalkamera dabei. Wenn die Verständigung in deutscher Sprache nicht ganz klappt, helfen oft auch russische Worte weiter.

Mark hat einen PC, mit dem er mit seinen Enkeln und Urenkeln skrypt und per Email Verbindung zur Fotogruppe hält.



Mark Sharfmann (90) mit seiner Geburtstagstorte, die ihm Wolfgang Schindler präsentiert



## Aktuelles Aus der Geschäftsstelle

**Karin Heling** ist künstlerisch ambitioniert. Sie ist dafür bekannt, dass sie für ein schönes Motiv schon mal einige Kilometer mit dem Auto fährt. Ihre Bilder bearbeitet sie kompetent am PC, z. B. zu Collagen-Arrangements von Blumen oder Naturfotos. Als sie gefragt wurde, ob sie nicht eine eigene Fotogruppe im Verein leiten wolle, hat sie folgerichtig zugestimmt. Eine zusätzliche künstlerische Betätigung hat Karin in der Malerei gefunden – sie besucht einen Malkurs.



Fotofreunde beim Aufhängen von Bildern

**Wolfgang Schindler** begeistert die moderne Fototechnik. Er ist in unserer Gruppe der Natur- und Landschaftsfotograf, aber nicht nur. Zur Erweiterung seiner Kenntnisse und Fähigkeiten besucht er noch einen zweiten Fotozirkel. Beim Ausstellungsaufbau, der oft von der Gruppe selbst bestritten wird, ist Wolfgang der kompetenteste Mann. Er besucht viele Ausstellungen und beteiligt sich auch oft an Ausstellungen, z. B. im Erfurter Naturkundemuseum.

**Siegfried Geber** ist die gute Seele der Gruppe. Als einer der ersten Mitglieder der ersten Jahre steckt ihm die Bestimmung der Gruppe quasi im Blut: Wir sind Rentner, wir wollen gute Fotos, schöne Ausstellungen – aber alles im Rahmen der Fotografie als Hobby. Durch seine Diskussionsbeiträge und sein Handeln gelingt es uns, das gute Zusammengehörigkeitsgefühl zu erhalten. Siegfried fotografiert Natur, Landschaften, Architektur und tolle Porträts.

**Brigitte Kühn** ist unsere Jüngste – mit ihren 65 Jahren bei unserem Altersdurchschnitt von 76 Jahren. Sie bringt zahlreiche neue Ideen in die Gruppe ein und hat auch schon viele Anregungen für das Fotografieren mitgenommen. Ihren neuen Fotoapparat hat sie nach ausführlicher Beratung in der Gruppe angeschafft, maßgeschneidert auf ihre konkreten Bedürfnisse. Brigitte verdankt die Gruppe die fruchtbare Zusammenarbeit mit Lutz Edelhoff.

**Erdmann Schleinitz**, also der Autor, leitet seit 2007 die Gruppe. Meine wichtigste Aufgabe sehe ich darin, dass sich alle Gruppenmitglieder – unter den Bedingungen sehr unterschiedlicher Vorkenntnisse und Möglichkeiten, wohlfühlen. Als Mitglied des Stadtvorstandes des SBSV halte ich die Verbindung zu unseren haupt- und ehrenamtlichen Verantwortungsträgern.

### Die Gruppenarbeit

Die Arbeit als Selbsthilfegruppe bedeutet, dass es keinen bestellten Leiter gibt, die Mitglieder bestimmen ihn aus ihren Reihen. Es wird nach Arbeitsplan gearbeitet und jedes Mitglied hat seine festgelegten Aufgaben, z. B. eine Exkursion zu organisieren.

Eine wichtige Aufgabe ist es, die unterschiedlichen Interessen, Meinungen und Möglichkeiten der Mitglieder der Gruppe auszugleichen. In den Jahren ihres Bestehens ist die Gruppe gewachsen und war schon mal doppelt so groß. Mittlerweile gibt es beim SBSV 3 Fotogruppen etwa gleicher Größe, die jeweils individuell und selbständig erfolgreich arbeiten. Wir arbeiten alle mit eigener Technik und treffen uns monatlich, um über Fotos zu sprechen, Ausstellungen vorzubereiten und etwas über die Fotografie zu lernen.

Wir haben z. B. Ausstellungen mit Fotos aus der Natur, Spiegelungen, Stadtansichten, Jung und Alt, Porträts („Schönheit des Alters“) gestaltet.

Der SBSV bietet in seinen eigenen Räumen für alle Fotogruppen Ausstellungsflächen. Wir haben aber auch im Erfurter Rathaus, in Ministerien, Museen, im Haus Dacheröden, im Kaisersaal usw. ausgestellt.

Das Ziel der gemeinsamen Arbeit ist, dass jeder Spaß an seinem Hobby Fotografie hat und über die Gruppe schöne neue Impulse für sein Leben erhält.

*Erdmann Schleinitz*

Kontakt:

Telefon: 0361-2620735

[www.seniorenschutzbund.org](http://www.seniorenschutzbund.org)



Die „Fotofreunde Erfurt“ Wolfgang Schindler, Karin Heling, Ingeburg Kühlewind, Erdmann Schleinitz, Brigitte Kühn, Siegfried Geber, Dorothea Johst (v.l.n.r.)

## Aktuelles Aus der Geschäftsstelle



### **Danke, Frau Glahn!**

Frau Glahn ist es zu verdanken, dass wir eine weitere Revision ohne Beanstandungen erfolgreich hinter uns gebracht haben.

Unsere neuen Revisoren, Herr Peter Hintermeier, Mitglied des Seniorenbeirates Sömmerda, und Herr Rolf-Dieter Tröbs, Seniorenbeauftragter der Stadt Erfurt, äußerten sich durchweg positiv über die geleistete Arbeit von Frau Glahn. Auf der Mitgliederversammlung 2015 wurde ihre Leistung durch die Vorsitzende, Frau Ellenberger, lobend erwähnt.

Frau Glahn ist seit dem Jahr 2003 fester Bestandteil der Landesseniorenvertretung. Im Jahr 2004 wurde sie in den Vorstand gewählt. Die nächsten vier Jahre war sie als Schatzmeisterin für die Landesseniorenvertretung tätig. Seit 2008 ist Frau Glahn zwar nicht mehr Teil des Vorstandes, jedoch führte sie die Rechnungsangelegenheiten, Antragsstellungen sowie Verwendungsnachweisführung ehrenamtlich weiter.

Ab Gründung des Landesseniorenrates und der Bewilligung der Fördermittel im Februar 2014 gab es neue Herausforderungen zu meistern. Ab diesem Zeitpunkt war Frau Glahn verantwortlich für die Finanzverwaltung von zwei Projekten mit verschiedenen Fördergeldern und Bestimmungen. Aber auch diese Herausforderung meisterte sie mit viel Geduld und Sachverstand.

Oftmals war Frau Glahn sehr streng mit uns, was die Verwendung der Mittel betraf. Im Nachhinein sind wir ihr dafür sehr dankbar, denn nur durch ihre genaue und vorbildliche Arbeitsweise konnten wir den strengen Bestimmungen der Fördermittelgeber standhalten.

Aus gesundheitlichen Gründen war es Frau Glahn nicht immer möglich, an Sitzungen der Landesseniorenvertretung teilzunehmen. Für Absprachen und ähnliches haben wir sie in ihrer Wohnung besucht. Denken wir an die Besuche in Erfurt zurück, so wurden wir immer herzlich empfangen und konnten uns über berufliche Dinge, aber auch über private Angelegenheiten austauschen. Bei Frau Glahn als Gastgeberin kamen wir immer in den Genuss ihrer Koch- und Backkünste. Den letzten Besuch statteten wir ihr in ihrem neuen, hellen und schön eingerichteten Heim in Worbis ab. Prachtvoll war auch ihr liebevoll gestalteter Balkon anzusehen, sowohl in Erfurt als auch in Worbis. Ein paar Einblicke haben wir für sie mitgebracht:

**Wir bedanken uns im Namen des Vorstandes, der Geschäftsstelle sowie der Mitglieder der Landesseniorenvertretung bei Frau Glahn für ihre Zeit und Nerven, die sie in die Aufgabe der Finanzverwaltung steckt, für ihr offenes Ohr bei Fragen und Problemen sowie für ihre Gastfreundschaft und ihr Engagement in der Landesseniorenvertretung.**

*Edith Rathjen und Carolin Czuderna*





## Tipp VTM

**Bewegung ist alles –**

### **MOBILITÄT FÖRDERT LEBENSQUALITÄT –**

#### **Ein Angebot zur Bewe- gungsförderung des Verkehrsverbundes Mit- telthüringen**

Mobilität bedeutet Lebensqualität. Wer jenseits der 60 oder 70 sicher unterwegs ist, fühlt sich nicht zum „alten Eisen“ gehörend. So ist für viele Seniorinnen und Senioren Mobilität eine wichtige Grundlage, um in Kontakt mit Familienmitgliedern und Freunden zu bleiben oder notwendige Erledigungen zu tätigen. ÖPNV als wichtige Lebensader in den Städten trägt der Öffentliche

Personennahverkehr (ÖPNV) dazu bei, dass die Menschen auch ohne Auto rund um die Uhr mobil bleiben. Die Nutzung von Bussen und Bahnen entlastet dabei nicht nur den Stadtverkehr, sondern auch die Umwelt.

Besonders im ländlichen Raum kommt dem ÖPNV jedoch eine weitere Bedeutung zu. Hier ist er der Schlüssel zur Außenwelt. Als Lebensader bildet er die Verbindung zum Supermarkt, zur besten Freundin oder zum Arzt. Doch ältere Menschen machen häufig einen Bogen um den ÖPNV. Sie fühlen sich unsicher und wenig vertraut mit der Nutzung von Bus und Bahn. Oftmals wissen sie nicht, welcher Fahrschein der richtige für sie ist, mit welchem Bus sie ans Ziel kommen oder wann die nächste Straßenbahn fährt.

#### **Problemlos und preiswert mit dem Abo Mobil65 für Senioren**

Um diesen Personengruppen den ÖPNV „schmackhaft“ zu machen und Hemmschwellen abzubauen, bieten zahlreiche Verkehrsunternehmen und -verbände Monatstickets im Abonnement an. Der Verkehrsverbund Mittelthüringen (VMT) lockt z. B. mit einem besonders attraktiven Angebot, das die Nutzung des ÖPNV einfach und bequem macht: dem **Abo Mobil65 für lediglich 55 Euro im Monat**. Mit dem Abo Mobil65 lassen sich ganztätig und ohne zeitliche Einschränkung alle öffentlichen Verkehrsmittel der Verbundunternehmen nutzen – ganz gleich ob Bus, Nahverkehrszug oder Straßenbahn. Und unabhängig davon, wie oft man auf dem Weg zu seinem Fahrtziel umsteigen muss. Das Tarifgebiet,



## **Erleben Sie einzigartige Momente. In einer Region voller Meisterwerke.**

**Mit dem VMT-Abo Mobil65.  
Für Senioren. 55€ / Monat.  
Partnerkarte zum halben Preis.  
Gültig von Gotha bis Gera.**

GOTHA

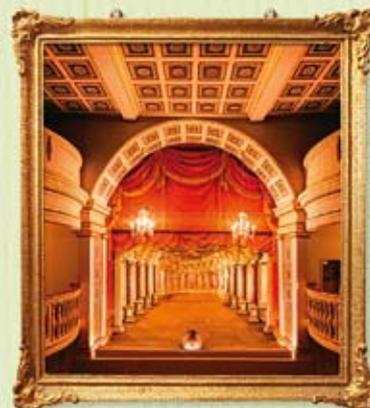


Foto: © Bernhard Blumstein

Ein Tarif. Ein Ticket. Ein Verbund.



[www.vmt-thuringen.de](http://www.vmt-thuringen.de)



in dem das VMT-Abo Mobil65 gültig ist, umfasst dabei die Städte Erfurt, Weimar, Jena und Gera sowie die Landkreise Gotha, Weimarer Land und den Saale-Holzland-Kreis. Das VMT-Abo Mobil65 bietet aber noch weitere überzeugende Vorteile. So können zwei Kinder bis einschließlich 14 Jahren sowie ein Hund mitgenommen werden – kostenfrei und jederzeit. Darüber hinaus gibt es für den Ehepartner, eine Freundin, den Nachbarn oder einen guten Bekannten die Partnerkarte zum halben Preis. Einzige Bedingung für deren Nutzung: Der Partner muss mindestens 65 Jahre alt sein und die Abbuchung muss über dasselbe Konto erfolgen. Wichtig: Beide Partner können natürlich auch getrennt voneinander unterwegs sein. Das Abo Mobil65 hat eine 4-monatige Vertragslaufzeit. Danach ist es problemlos monatlich kündbar.

Fakt ist: Die ältere Generation ist heute viel aktiver als noch vor Jahren. Sie will ganz selbstverständlich auch in fortgeschrittenen Lebensjahren eigenständig mobil bleiben. Und warum auch nicht? Die Region zwischen Gotha und Gera lädt beispielsweise mit dem Lustschlösschen Belvedere in Weimar oder dem Hofwiesenpark in Gera zum Wandern, Durchatmen und Innehalten ein. Und wem eher der Sinn nach Trubel und Unterhaltung steht, kann sich auf den unzähligen Volksfesten, Festivals, Festspielen und anderen Veranstaltungen „austoben“. Wer dann bei so einem reichhaltigen Angebot zum „Wiederholungstäter“ wird und Bus und Bahn regelmäßig nutzt, ist mit einem Monats-Abonnement wie dem VMT-Abo Mobil65 bestens beraten.

**Fragen zum Abo Mobil65**, zur Fahrplanauskunft oder Routenplanung werden persönlich am VMTSer-

vicetelefon unter der Nummer 0361 19449 (montags bis freitags von 6 bis 21 Uhr sowie samstags von 9 bis 17 Uhr) beantwortet.

## Literaturtipps



Der an der Harvard Universität lehrende Professor für Paläoanthropologie und Biologie Daniel E. Lieberman gehört zu den bedeutenden Anthropologen der Gegenwart. In seinem Buch „Unser Körper“ versucht er darzustellen, wie sich der Körper des Menschen und seine Organe in einem Prozess von mehreren Millionen Jahren in ihrer Umwelt entwickelt haben. Im Laufe dieses Evolutionsprozesses passte sich Menschen daran an, aufrecht zu gehen, abwechslungs- und energiereiche zubereitete Nahrung aufzunehmen, ein ausdauernder Jäger zu sein, miteinander zu kooperieren und zu kommunizieren. Gemessen an diesem langwährenden Prozess verlief die kulturelle Evolution, und darin liegt ein grundlegendes Problem, bei weitem schneller. Es gab keine adäquate Anpassung des menschl-

chen Körpers und seiner Organe an sitzende und ausschließlich geistige Tätigkeiten sowie an einen energie-reichen Nahrungsüberschuss: Wie krass der auf Bewegung geprägte menschliche Körper im Widerspruch zu seinen gegenwärtigen Umweltanforderungen steht, verdeutlichen Verhaltensunterschiede zwischen dem steinzeitlichen und modernen Menschen. Ein durchschnittlicher Jäger und Sammler legte am Tag zwischen 9-15 Kilometer zurück. Ein Durchschnittsamerikaner schafft es heute hingegen lediglich auf einen halben Kilometer zu Fuß bei durchschnittlich 51 täglichen Autominuten.

Liebermans Kernthese lautet, dass Krankheiten wie Osteoporose, Arthritis, Demenz, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Angststörungen keine altersassoziierten, sondern Zivilisationskrankheiten sind. Weitere Krankheiten, die er mit einer mutmaßlichen Fehlanpassung verbindet und die durchaus nicht nur alte Menschen betreffen, sind u. a. Asthma, Rückenschmerzen, das Metabolische Syndrom, Magengeschwüre, Plattfüße, Schlaflosigkeit, Fettleber und Leberzirrhose, Skorbit, Jodmangel, Zwangsneurosen. Unsere Körper, das ist seine zentrale Aussage, sind Meisterwerke der Natur. Sie sind adäquat angepasst an eine unwirtliche Natur, die Menschen mit ihrer körperlichen und geistigen Disposition viel abverlangte. Auf die modernen Entwicklungen, für die es keine Anpassung gab, reagieren unsere Körper mit Krankheiten.



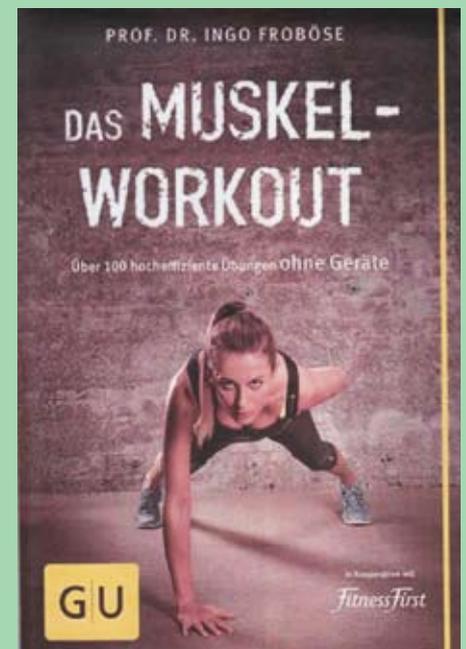
## Tipp

Darin liegt ein großer Widerspruch. Einerseits sind wir so gesund und wohlgenährt wie nie zuvor, große gesundheitliche Probleme der Vergangenheit, die hohe Säuglingssterblichkeit, wurden besiegt und Menschen erreichen ein hohes Alter. Andererseits leiden wir unter einer Flut von vermeidbaren chronischen Erkrankungen. Viele Fortschritte wie die Beseitigung von Hunger in den entwickelten Staaten, die Reduktion von schwersten körperlichen Belastungen erweisen sich als ambivalent. Krankheiten treten dann auf, wenn ein verbreiteter Reiz über das Niveau ansteigt, für das der Körper angepasst ist, oder darunter abfällt. Nahrung, für die der Mensch angepasst ist, war ballaststoffreich und zuckerarm und bestand aus Früchten, Knollen, Wild, Samen, Nüssen u.dgl. Verändern sich diese Reize, reagiert der Körper un- und fehlangepasst. Damit ist eine zentrale Botschaft Liebermans verbunden: Nicht die Alterung führt für sich genommen zu Herzkrankheiten und Krebs, sondern Umweltreize und Anforderungen, die der evolutionären Entwicklung des Menschen nicht entsprechen. Seine Botschaft ist nicht zurück zur Steinzeit, was angesichts der kontextuellen Einbindung des Menschen in eine moderne Kultur absurd erschien. Die evolutionäre Medizin kann aber dafür sensibilisieren, dass Krankheiten häufig Ausdruck von Fehlanpassungen sind und dass Vorbeugung der grundsätzlich wünschenswerte Weg für einen besseren Gesundheitsstatus wäre, auch wenn er etwas ratlos angesichts der offenkundigen Erkenntnisse und ihrer Umsetzung in praktisches Handeln erscheint. Ernährung und Bewegung können zwar kein Allheilmittel sein. Studien belegen allerdings, wie nachdrücklich ihr Einfluss auf den Gesundheitsstatus ist. Wie entwickelt sich ein Mensch, dessen Erkenntnis-

se weit gediehen sind und der um die Ursachen von Fehlanpassung weiß, der allerdings in einer ökonomisierten Welt lebt, deren Systemlogik auf Konsum, auf Masse, auf die Abschaffung der Bewegung, auf sitzende Denktätigkeiten, auf virtuelle Welten orientiert ist? Sein Aufklärungsimpetus erscheint vor diesem Widerspruch kaum überzeugend.



Ein Buch, das in ganz ähnlicher Absicht verfasst wurde wie Daniel E. Liebermans Buch über „Unseren Körper“, stammt von Detlev Ganten, Thilo Spahl und Thomas Deichmann: „Die Steinzeit steckt uns in den Knochen.“ Wir sind als Menschen, so die Autoren, der lebende Kompromiss aus evolutionären Vorgängern, den Affen, Amphibien, Fischen. Seit der Steinzeit hat sich der menschliche Körper kaum verändert mit der Folge, dass er zum modernen Leben nicht passt. Die Folge sind Einschränkungen und Krankheit. Vor diesem Hintergrund plädieren die Autoren dafür, dass sich die Medizin nicht mehr auf Krankheiten und die Bekämpfung von Symptomen orientieren darf, sondern die Gesunderhaltung durch Prävention zu ihrer Hauptaufgabe wird.



In den letzten Jahren hat sich der Sport in starkem Maße technisiert. Allerdings braucht es, um Sport zu treiben und fit zu bleiben, was Sportarten wie das Laufen und Wandern zeigen, keiner hochwertigen Geräte. Das wichtigste „Hilfsmittel“ kann der eigene Körper und sein Gewicht sein. Die Attraktivität dieses gerätelosen Ansatzes ist evident. Zu jeder Zeit und an jedem Ort ist der eigene Körper verfügbar, zu Hause, am Arbeitsplatz, in der Schule, bei Alltagsverrichtungen jeglicher Art. Sport kann immer und überall in den Alltag integriert werden.

Der bekannte und medial präsente Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse (s. Header links oben) von der Sporthochschule Köln zeigt in seinem neuen Buch, wie man seinen Körper gänzlich ohne Geräte trainieren kann, um seine Fitness, Koordination und Muskelkraft zu trainieren und zu steigern. Er beschreibt 100 Übungen für nahezu alle Muskelgruppen, darüber hinaus Trainingseinheiten zu einzelnen Muskeln sowie Ganzkörperstabilisationsübungen. Außerdem gibt er Informationen zu Regeneration der

Muskeln, zum Muskelkater und zu den größten Muskel-Mythen.

Wer Sport in seinen Alltag integrieren und den Aufwand dafür minimieren will, für den kann Froböses Buch eine außerordentliche Bereicherung sein.

## **Notizen**

Vor allem wegen der Seele ist es nötig, den Körper zu üben, und gerade das ist es, was unsere Klugschwätzer nicht einsehen wollen.“  
Rousseau

„Sportliche Menschen sind nicht verrückt, sie leben nur artgerecht.“  
Michael Hattinger

„Der Sport ist ein sehr vernünftiger Versuch des modernen Zivilisationsmenschen, sich Strapazen künstlich zu verschaffen.“  
Peter Bamm



SENIORENREPORT,  
20. Jahrg. 2/2015

ISSN-Print 2364-9860

ISSN-Internet 2364-9879

ISBN

978-3-937107-35-6

## Landesseniorenvertretung Thüringen e. V. Alter ist Kompetenz

### Impressum



## **AWO** Komfort, Sicherheit, Idylle Die Service-Wohnanlagen der AWO

Service-Wohnanlagen werden bei älteren Menschen immer beliebter. Die seniorengerechten Wohnungen bieten eine Kombination aus dem Leben in den eigenen vier Wänden und Dienstleistungsangeboten, die individuell gebucht werden können und die eigene Selbstständigkeit so lange erhalten.

### Service-Wohnanlage „Schellhof“

Bachstraße 2  
99707 Kyffhäuserland OT Bendeleben  
Telefon: 034671 52100  
www.servicewohnen-bendeleben.de



### Service-Wohnen „Haus Talblick“

Am Hölzchen 1  
36448 Bad Liebenstein  
Telefon: 036961 70808  
www.servicewohnen-liebenstein.de



### „Haus für ältere Bürger“

Liebensteiner Straße 40  
98596 Trusetal  
Telefon: 036840 4154-0  
www.pflegeheim-trusetal.de



### „Haus Bohn“

Lange Straße 19  
99947 Bad Langensalza  
Telefon: 03603 895750



### Service-Wohnen Goldlauter

Zellaer Straße 50  
98527 Suhl  
Tel. 03681 453670  
www.servicewohnen-suhl.de



## Das ganze Leben

Wenn Sie Fragen, Anregungen oder Kritik haben, freuen wir uns auf Ihre Post, E-Mail oder Ihren Anruf. Bitte nehmen Sie mit unseren Redaktionen in Erfurt (Landesseniorenvertretung) Kontakt auf.

Erscheinungsweise viermal jährlich;  
Auflage 1500

Nächste Ausgabe erscheint im  
Oktober 2015

**Redaktionsschluss: 10.09.2015**

Herausgeber:

Landesseniorenvertretung Thüringen e.V.

Prager Straße 5/11, 99091 Erfurt

Telefon: 0361/562 16 49

mobil: 0152 55353013

info@landesseniorenvertretung-  
thuringen.de

**www.landesseniorenvertretung-  
thuringen.de**

Vorsitzende: Irene Ellenberger

Zeitschriftenbeirat:

Dr. Jan Steinhaußen, N. N.

Redaktion: Dr. Jan Steinhaußen,  
Carolin Czuderna (Landessenioren-  
vertretung)

Redaktion Praxisberichte: Charlotte  
Birnstiel, Günther Koniarczyk

Layout und Satz: Dr. Kerstin Ramm, Grafik und  
Werbung, Dorfstr. 15, 07646 Albersdorf,  
Tel.: 036692/213 82, Fax: 036692/355 77,  
www.grafikundwerbung-ramm.de

Produktion: Förster & Borries GmbH &  
Co. KG, Zwickau

Fotos:

Agethur S. 36, AG Schleinitz S. 69-70, Alpha-Foto  
S. 52 Mitte, Berlin-Marathon-Sonntag S. 52 links,  
Blech Header S. 19, Heidrich S. 20, Lochefeld  
Header S. 36, 52-54, 56, 72, Hintergrundbilder  
S. 32-35, FARSEEING S. 4, Fotoarchiv Kremer  
S. 34-35, FotoTeam Müller S. 52 rechts, Froböse/  
Sandel S. 74, Gaide S. 1 oben u. 33 unten Mitte,  
Glahn S. 71, Heidrich S. 20, Landschaftsverband  
Rheinland S. 6, LSB Thüringen Header S. 8, 21,  
27, 29, 37-45, 59, 65, im Text S. 24, 27, 28, 37-  
41, 44-47, Nehls/Müller S. 10-16, Rennsteiglauf  
Archiv Titelbild S. 1, 30-32, SB Gera S. 68, SB  
Gotha/Eberhardt S. 56, SB Schmalkalden-Mei-  
ningungen/Klötze S. 61-62, SB Suhl S. 65, SB Zella-  
Mehlis S. 67, Schwerdtle S. 7, Senioren Ratgeber/  
Berl Bostelmann S. 5, Sporthochschule Köln/Bock  
S. 9, Steinhaußen Header S. 2-7, 9, 16-20, 22,  
24-26, 46-51, 55, 57, 58, 63-64, 66, im Text S.  
21, 33 oben, 49-50, Hintergrundbilder S. 48-51,  
Wackernagel S. 60, Wikipedia S. 33 unten links.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung  
der Autoren wieder und sind keine Stellungnahmen der  
Redaktion. Die Redaktion behält sich vor, eingereichte  
Beiträge zu kürzen und zu überarbeiten.  
Die Nutzung von Texten und Bildern ist nur nach Rück-  
sprache mit der Landesseniorenvertretung Thüringen  
e.V. möglich.



Gefördert durch den  
Freistaat Thüringen.



Thema nächster SENIORENREPORT:  
**Sorgende Gemeinschaft**