

Bewegungsförderung für ältere Menschen - eine Herausforderung für die Kommune

Prof. Dr. Dr. h.c. Alfred Rütten

Lehrstuhl für Sportwissenschaft, Erlangen-Nürnberg, Friedrich-Alexander Universität

Abstract

Die gesundheitlichen Wirkungen von Bewegung im Alter sind hinreichend bekannt. Gleichzeitig deuten internationale Prävalenzdaten an, dass nur ein geringer Anteil der älteren Menschen regelmäßig Sport treibt. Darüber hinaus zeigen sich im Besonderen im Alter sogenannte soziale Gradienten des Sporttreibens: niedrige Bevölkerungsschichten besitzen auch geringere Teilnahmeraten am Sport. Aufgrund dieser Ausgangslage besitzt die Bewegungsförderung bei älteren Menschen für die Kommune ein hohes Potenzial.

Um diese Potenzial auszuschöpfen, sind aber auf kommunaler Ebene besondere Anstrengungen zu unternehmen. Dies liegt darin begründet, dass gerade auch bei älteren Menschen, verschiedene Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten wirken. Hierzu gehören neben einem sozialen Umfeld das Bewegung zu einem Gemeinschaftserlebnis macht auch passende infrastrukturelle Möglichkeiten und die Berücksichtigung der Bedürfnisse älterer Menschen (im Bezug auf ihr Bewegungsverhalten) in der Kommunalpolitik. Beteiligungsansätze die über verschiedene politische Sektoren hinweg diese Verhaltensdeterminanten adressieren erscheinen daher besonders geeignet das Bewegungsverhalten älterer Menschen auf kommunaler Ebene zu fördern.

Mit dem GESTALT Projekt wird derzeit in verschiedenen Kommunen ein Bewegungsprogramm zur Demenzprävention erprobt welches diese Voraussetzungen erfüllt. Das evidenzbasierte Programm wird gemeinsam mit kommunalen Präventionsanbietern (z.B. Sportvereine, Seniorenamt) unter wissenschaftlicher Anleitung geplant und implementiert. Die so entstehenden Bewegungskurse für ältere Menschen sind dann sehr gut an die jeweiligen kommunalen Gegebenheiten angepasst, was die Chancen auf eine nachhaltige Implementierung steigert. Die älteren Menschen selbst werden über das Kursangebot befähigt das eigene Bewegungsverhalten zu reflektieren und mit bestehenden anderen Sport- und Bewegungsangeboten in der Kommune in Kontakt gebracht. Die durch die Projektarbeit entstehenden Netzwerke zwischen den Organisationen sind auch für andere Aspekte der Gesundheitsförderung nutzbar.

Projekte wie GESTALT deuten an, dass die Bewegungsförderung bei älteren Menschen gelingen kann. Allerdings nur wenn sowohl interpersonale als auch politische und umweltbezogene Determinanten in der Entwicklung und Umsetzung aller Maßnahmen berücksichtigt werden. Dies gelingt am ehesten durch Beteiligungsansätze die Politiker, Praktiker und Wissenschaftler zusammenführen und so wissenschafts- und praxisbasierte Evidenzen schaffen.