

Dr. Christoph Rott

Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg

Sport und Bewegung in einer Gesellschaft des langen Lebens

Die immer weiter zunehmende Lebenserwartung ist eine enorme Errungenschaft unserer Kultur. Wie ältere Menschen diese zusätzliche Lebenszeit gestalten wollen, lässt sich an ihren Alternswünschen leicht ablesen. Gesundheit und Autonomie stehen im Vordergrund. Der Realisierung dieser Alternswünsche stehen zahlreiche Altersrisiken gegenüber. Funktionale Einschränkungen, chronische Erkrankungen, Demenz und Pflegebedürftigkeit sind mit konventionellen, bewegungsarmen Lebensstilen immer schwerer zu verhindern.

Es liegen mittlerweile umfassende wissenschaftliche Erkenntnisse vor, dass körperliche Aktivität und Sport eine entscheidende Rolle bei der Vermittlung von Alternswünschen und Altersrisiken innehaben. Jeder Form der Bewegung im Alter ist somit nicht nur eine Freizeitbeschäftigung, sondern notwendiger Bestandteil zur Erhaltung von Gesundheit und Selbständigkeit bis ins höchste Alter. Welche körperliche Fitness dafür notwendig ist, kann heute recht präzise und mit wenig Aufwand ermittelt werden. Diese Fitnesstestung und die Fitnessnormen werden in dem Vortrag erläutert. Sie stehen auch im Zentrum von Ansätzen, mit denen versucht wird, ältere Menschen im kommunalen Kontext zu mehr Bewegung anzuregen.

Dr. phil. Christoph Rott

Wissenschaftlicher Mitarbeiter

Institut für Gerontologie

Universität Heidelberg

Bergheimer Str. 20 | 69115 Heidelberg

Telefon: 06221-548129

eMail: christoph.rott@gero.uni-heidelberg.de

www.gero.uni-heidelberg.de