

Frank Nieder

Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie, Deutsche Sporthochschule Köln

Erfolgreiche Projekte zur Förderung von Sport und Bewegung im Alter

Die Möglichkeiten der sportlichen und bewegungsbezogenen Aktivitäten für ältere Menschen sind vielfältig. Unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielgruppen im dritten und vierten Alter werden drei unterschiedliche Projektansätze vorgestellt.

„fit für 100“ ist als Projekt in Nordrhein-Westfalen unter wissenschaftlicher Leitung von Prof. Dr. Heinz Mechling am Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie in der Trägerschaft der DSHS Köln von 2005-2007 durchgeführt worden. Vorrangiges Ziel war es, durch ein auf die teilnehmenden hochaltrigen Menschen (81,2 J.) abgestimmtes Kraft- und Koordinationstraining die motorischen und sensorischen Fähigkeiten sowie die Alltagskompetenzen zu stärken, um Mobilität und Selbstständigkeit zu erhöhen bzw. möglichst lang zu erhalten. 152 hochaltrige Menschen absolvierten in der 1-jährigen Untersuchungsphase zweimal wöchentlich für jeweils 60 Minuten ein Krafttraining. Die Kräftigungsübungen wurden ergänzt durch Übungen zur Koordinationsverbesserung.

Im Bereich der Schulterbeweglichkeit, der isometrischen Handkraft, der Bein kraft sowie des Wohlbefindens wurden teils deutliche Verbesserungen erzielt. Indikatoren der Pflegebedürftigkeit blieben stabil, dem altersbedingten Muskelabbau konnte entgegengewirkt und einige Aktivitäten des täglichen Lebens konnten wiederhergestellt werden. Fragen zum subjektiven Wohlbefinden der Teilnehmer und zur Einschätzung des Programms wurden positiver bewertet. Die Indikatoren der kognitiven Leistung blieben stabil – auch bei Demenzkranken.

Aufbauen auf den Erkenntnissen aus „fit für 100“ und einer Pilotphase „Demenz“ wurden ab dem Jahr 2009 die Erkenntnisse in „NADiA“ Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen an einer größeren Zahl von Probanden untersucht.

In Kooperation mit den Demenzservice Zentren NRW wurde den in der eigenen Häuslichkeit lebenden demenziell erkrankten Menschen und ihren pflegenden Angehörigen das Training im Rahmen niedrig-schwelliger Betreuung zugänglich gemacht. Das gemeinsame Angebot ist als Ergänzung und Bereicherung der bestehenden Hilfen für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verstehen und soll durch seine Niedrigschwelligkeit den wohnortnahen Zugang in das

bereits existierende Hilfesystem ermöglichen.

Unser Fazit: Bewegungsangebote für eine älter werdende Gesellschaft müssen nicht alters- sondern Fähigkeitsadäquat bereitgehalten werden. Junge und junggebliebene, leistungswillige Ältere können deutlich gefordert werden. Ebenso brauchen Demenzkranke keine Schonräume, sondern Angebotsräume, in denen sie -auch gemeinsam mit den pflegenden Angehörigen- tätig werden können. Die Verknüpfung von entlastenden Angeboten mit gesundheitssportlichen Inhalten erscheint sinnvoll. Der nicht in erster Linie problemorientierte Zugangsweg -nicht die Demenz, sondern der Sport stehen im Vordergrund- erleichtert den Zugang zu diesem niedrighschwelligem Betreuungsangebot.

„*Fitness kennt kein Alter*“ zielt auf die Förderung von Kraft, Gleichgewicht, Mobilität und Beweglichkeit ab und wurde im Auftrag des Sportbund Rheinland (SBR) für ältere Vereinsmitglieder entwickelt. Neu- und Wiedereinsteiger in den Sport sollen zu längerfristigem Sporttreiben im Verein motiviert werden.

Die Übungsstunde besteht aus Koordinationsübungen sowie einem definierten Kräftigungsteil. Im Hinblick auf die Effektivität eines Hypertrophietrainings wurde ein Ein-Satz-Training bei langsam, kontrollierter Bewegungsgeschwindigkeit bis zum Punkt der momentanen Muskelermüdung bei 10-15 Wiederholungen durchgeführt. Es konnten Steigerungen von 56,3% im Bereich der Armmuskulatur und 24% im Bereich der Beine gemessen werden. Bei der Gleichgewichtsfähigkeit als besonders wichtiger Aspekt der Koordination zeigten sich je nach Test mittlere Steigerungen von bis zu 47,2%. Ihre Beweglichkeit konnten die Probanden um bis zu 23,2% verbessern.

„*Fitness kennt kein Alter*“ wird von der Gruppe der über 70 Jährigen sehr gut angenommen und positiv bewertet. Es ist zur Implementierung in Sportvereinen geeignet und kann das Angebotsspektrum in Sportvereinen erweitern. Die TN profitieren von den positiven Veränderungen der motorischen Fähigkeiten wie Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Es wird ein Beitrag zum Erhalt der Alltagskompetenz und Mobilität geleistet. „*Fitness kennt kein Alter*“ steht der immer größer werdenden Gruppe der über 70-Jährigen derzeit bei mehr als 60 Sportvereinen als Angebot zur Verfügung.

Literatur u.a.:

Nieder, F. (2013). Gesund älter werden mit „fit für 100“ und „NADiA“. In: Gesundheit Berlin-Brandenburg (Hrsg.). Dokumentation 18. Kongress Armut und Gesundheit – Brücken bauen zwischen Wissen und Handeln – Strategien der Gesundheitsförderung. Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V., Berlin 2013.

Nieder, F. (2013). „fit für 100“ – Bewegungsprogramm für Ältere, auch bei Demenz. In: BAGSO Nachrichten. Magazin der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen. 02/2013

Nieder, F. (2013). „Zusammen bleiben wir fit!“. In: pflegen: Demenz. Zeitschrift für die professionelle Pflege von Personen mit Demenz. 26, 1. Quartal 2013. S.14-17.

Brach, M., Nieder, F., Morat, T., Eichberg, S. & Mechling, H. (2012). Offering strength training to elderly with dementia and their family member carers: A block randomized “placebo” controlled trial. In: Journal of aging and physical activity. Vol. 20 Supplement. Abstracts for the 8th World Congress on Aging and Physical Activity. Glasgow. S. 26-27.

Brach, M., Nieder, F., Nieder, U. & Mechling, H. (2009). Implementation of preventive strength training in residential geriatric care: A multi-centre study protocol with one year of interventions on multiple levels. BMC Geriatrics 2009, 9:51.

Brach, M., Brinkmann-Hurtig, J., Csöff, M., Kraus, U., Mechling, H., Meier, M., Nieder, F. & Nieder, U. (2007). fit für 100 – Bewegungsangebote für Hochaltrige. Förderung der Mobilität und Selbstständigkeit für Hochaltrige. Praxisleitfaden zur Einrichtung von Bewegungsangeboten für alle Bereiche der Altenhilfe. Köln.

Nieder, F. (2012). „Fitness kennt kein Alter!“. In: Sportbund Rheinland (Hrsg.). SportInForm. 01-2012. S. 26-27.

Nieder, F., Morat, T. & Lünzer, S. (2012) „Fitness kennt kein Alter“. Entwicklung eines Bewegungsprogramms für über 70-Jährige. In: Impulse – Das Wissenschaftsmagazin der Deutschen Sporthochschule Köln, 02/2011. S. 14-19.

Dipl.-Sportlehrer Frank Nieder

wissenschaftlicher Mitarbeiter

Deutsche Sporthochschule Köln

Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie

Am Sportpark Müngersdorf 6 | 50933 Köln

Telefon: 0221-4982 6142 oder 6141

eMail: f.nieder@dshs-koeln.de

www.dshs-koeln.de/visitenkarte/einrichtung/bewegungs-und-sportgerontologie

www.ff100.de