

Ja ja, ich sollte mich bewegen...

Zug, 5. September 2024

Prof. em. Dr. phil. Lukas Zahner



- Heute schon bewegt?
- Bewegungsaktivität und Gesundheit
- Glücksmomente im Altersverlauf
- Zusammen in Bewegung



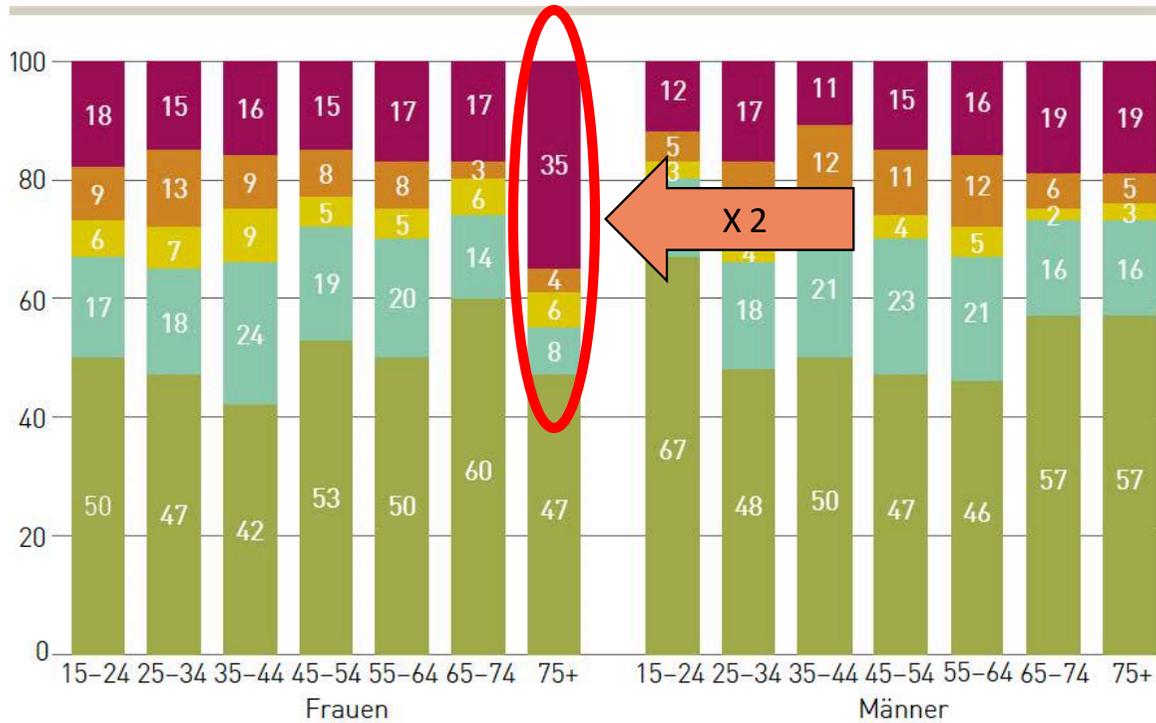


R. Zimmer, 2000

- Heute schon bewegt?
- **Bewegungsaktivität und Gesundheit**
- Glücksmomente im Altersverlauf
- Zusammen in Bewegung



# Wie bewegungsaktiv sind Schweizer/-innen?



- nie
- unregelmässig/selten
- mindestens einmal pro Woche, aber insgesamt weniger als zwei Stunden
- mindestens einmal pro Woche, insgesamt zwei Stunden und mehr
- mehrmals pro Woche, insgesamt drei Stunden und mehr

A 4.3: Sportaktivität nach Geschlecht und Alter, 2020 (in %) 17

53% der 75+ j. zu tiefe KA  
35% bewegungsaktiv



Bei älteren Menschen ist Übergewicht weit verbreitet. (Symbolbild)  
© KEYSTONE/ARJ/Joerg Sarbach

In der Schweiz ist gemäss dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) jeder zweite ältere Mensch über 65 Jahre übergewichtig. Damit steige das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, die in der Schweiz die häufigste Todesursache darstellen.

BZ, sda, 25.6.2019



# Bewegungsinaktiver Alltag bei (zu) vielen Menschen

- **2.2 Millionen Menschen** in der Schweiz leiden an **nicht-übertragbaren Krankheiten (NCD)** wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes Mellitus Typ 2 etc.
- Alle NCD zusammen verursachen mehr als **CHF 50 Mrd. der Gesundheitskosten**, was einen Anteil von etwa **80 Prozent** ausmacht.

(Wieser et al., 2014)

- Die WHO schätzt, dass rund **50%** aller NCD mit einem **gesunden Lebensstil** vermieden werden könnten.

(NCD-Strategie BAG, 2017-2024)



WESHALB FÄLLT ES VIELEN MENSCHEN  
SO SCHWER KÖRPERLICH AKTIV UND  
GESUND ZU LEBEN



\*<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html>  
\* Krebs, Herz- Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes und Erkrankungen des Bewegungsapparates sind die fünf häufigsten NCD.



# HERAUSFORDERUNGEN

## MEDIKAMENTE SIND EINFACHER.

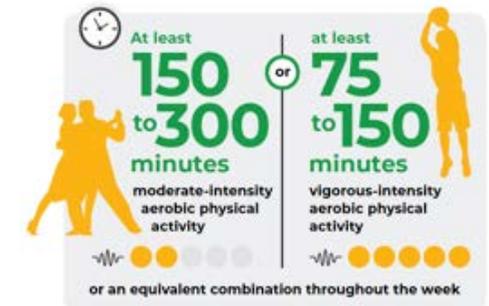
Patienten\*innen halten sich besser an die Einnahme von Medikamenten, als an allgemeine Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen.

(García-Pérez et al., 2013)

## DAS WISSEN ALLEIN REICHT NICHT.

Für eine nachhaltige Verhaltensänderung reicht das alleinige Wissen über Gesundheitseffekte sowie der Wunsch ein Verhalten zu ändern häufig nicht aus.

(Sniehotta, Scholz & Schwarzer, 2005)



WHO, (2020)

# Medikamente vs Lebensstil

---



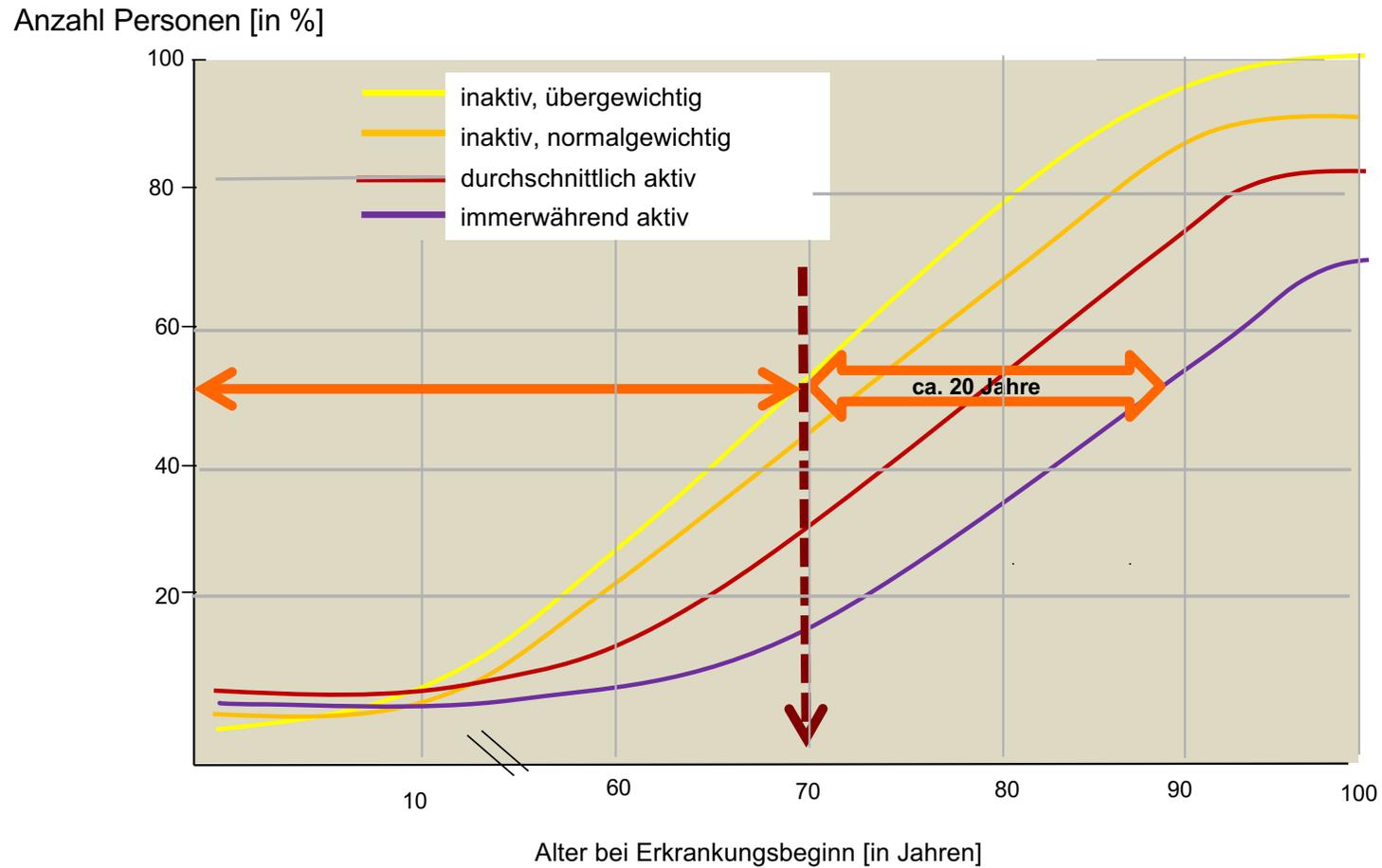
Naci Huseyin

**Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: metaepidemiological study**

BMJ 2013; 347 doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.f5577>  
(Published 1 October 2013) .Cite this as: BMJ 2013;347:f5577

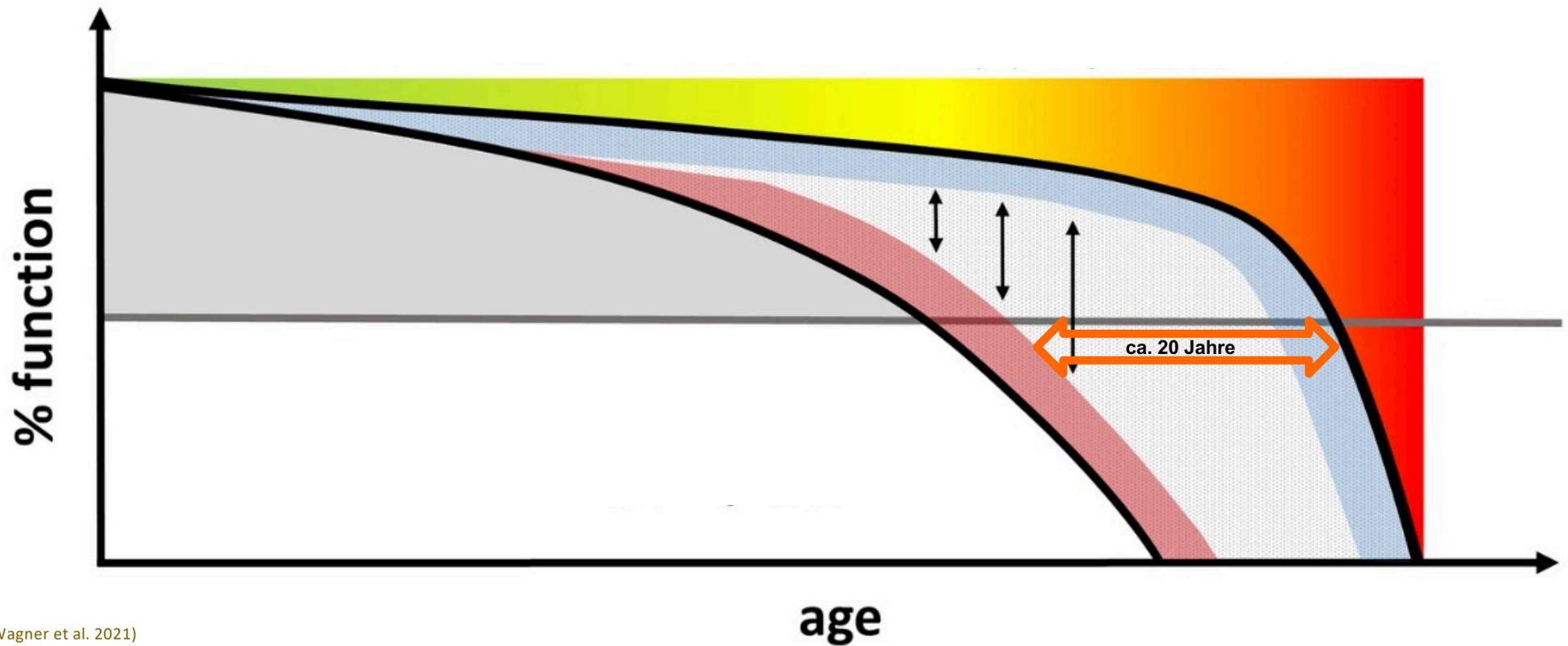
**Bewegung statt Medikamente: Mediziner-Innen sollen «Bewegungs-Rezepte» verschreiben**

# Erkrankungsbeginn und körperliche Aktivität



Modifiziert nach Handchin und Spiegelman, Nature (2008); 454:463-469

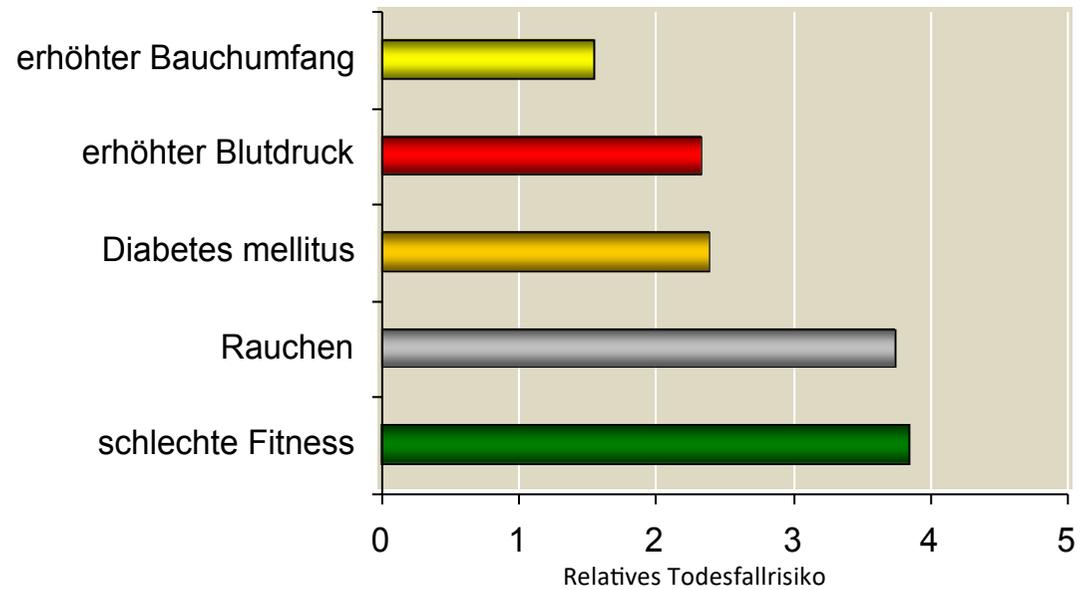
# Gesunde Lebenszeit (ohne Funktionseinschränkungen, chronische Krankheiten und Behinderungen) und körperliche Aktivitäten



(Wagner et al. 2021)

(Wagner et al. 2021)

# Alterungsfaktoren und Todesfallrisiko

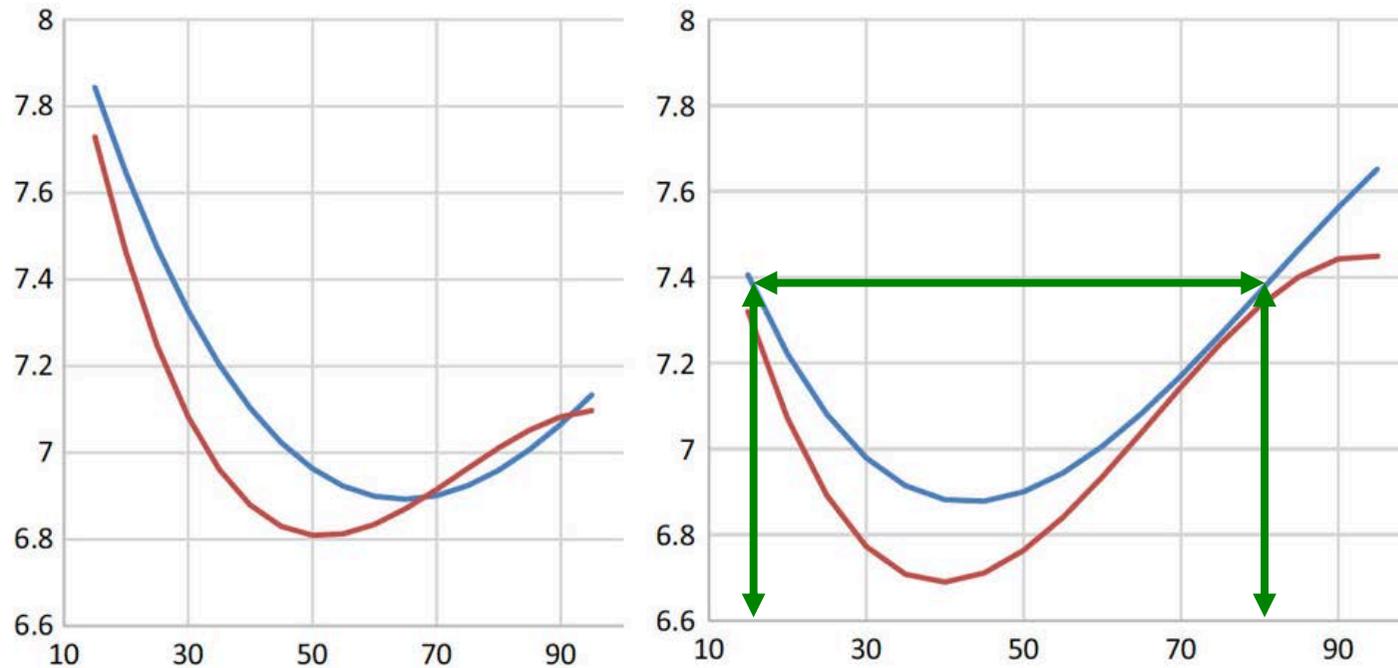


Laukkanen et al. Arch Int Med (2001)161:825-831

- Heute schon bewegt?
- Bewegungsaktivität und Gesundheit
- **Glücksmomente im Altersverlauf**
- Zusammen in Bewegung



# Glücksmomente im Altersverlauf



**Fig. 2** Age curves for females (*upper curve*) and males calibrated to the happiness difference by the model. The *left panel* and *right panel* are from model C and model D, respectively

Frauen / Männer, Daten aus 28 europ. Staaten, Laaksonen, 2018

# Überblick

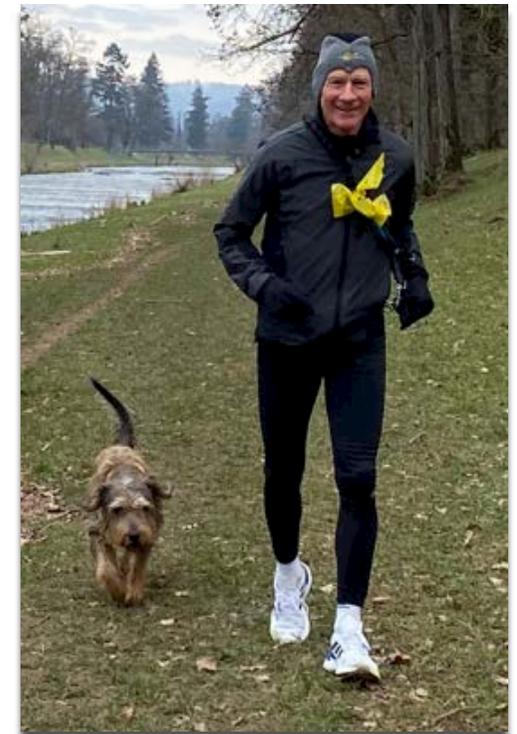
- Heute schon bewegt?
- Bewegungsaktivität und Gesundheit
- Glücksmomente im Altersverlauf
- **Zusammen in Bewegung**



# Steigerung der Lebenszufriedenheit und des psychischen Wohlbefindens durch Erhöhung der Bewegungsaktivität

Wie könnte die Bewegungsaktivität von älteren Menschen gesteigert werden?

- **Verbindung von Bewegungsangeboten mit den Hauptinteressen/Freudenmomenten der Senioren/-innen**
  - Bewegung und Naturerlebnisse
  - Bewegung und Kulturerlebnisse
  - **Bewegung mit Tieren**



# Steigerung der Lebenszufriedenheit und des psychischen Wohlbefindens durch Erhöhung der Bewegungsaktivität

Wie könnte die Bewegungsaktivität von älteren Menschen gesteigert werden?

- **Verbindung von Bewegungsangeboten mit den Hauptinteressen/Freudenmomenten der Senioren/-innen**
  - Bewegung und Naturerlebnisse
  - Bewegung und Kulturerlebnisse
  - **Bewegung zusammen mit Tieren**
  - **Bewegung zusammen mit Kindern**



# Begegnungs- und Bewegungszeit zusammen mit Kindern

→ intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung

→ **Gemeinsame Freuden- und Glücksmomente!**

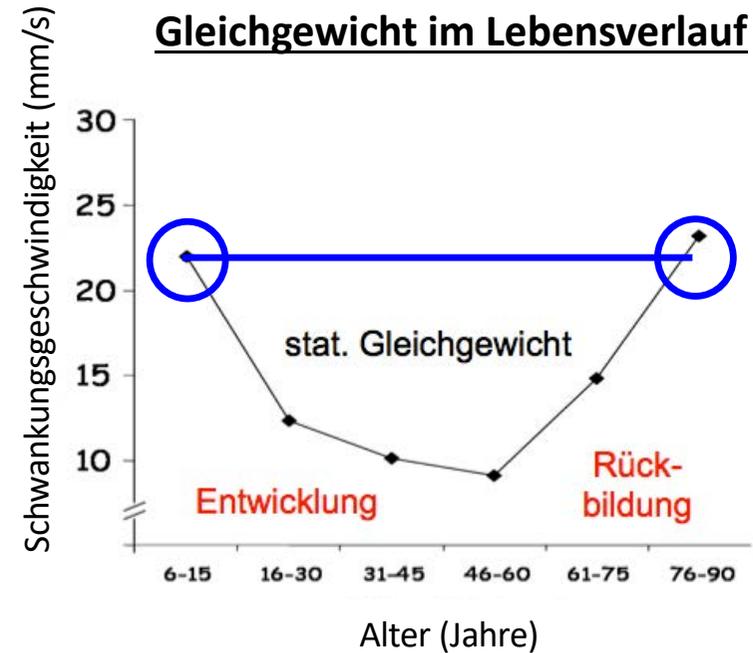
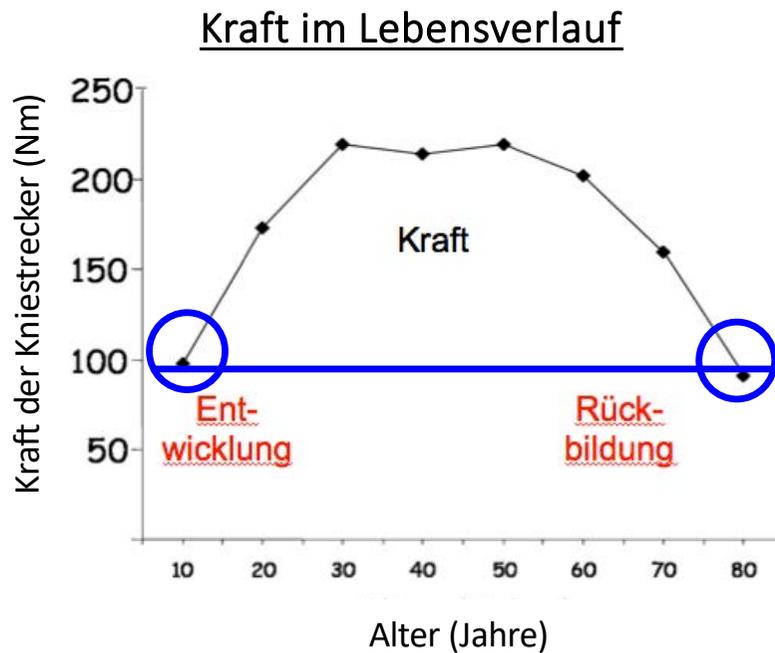


Welche **Gründe** sprechen dafür?

- ✓ **Motorik**
- ✓ **Psychische, soziale, physische, kognitive Aspekte**
- ✓ **Intergeneratives Lernen**
- ✓ **Etc.**



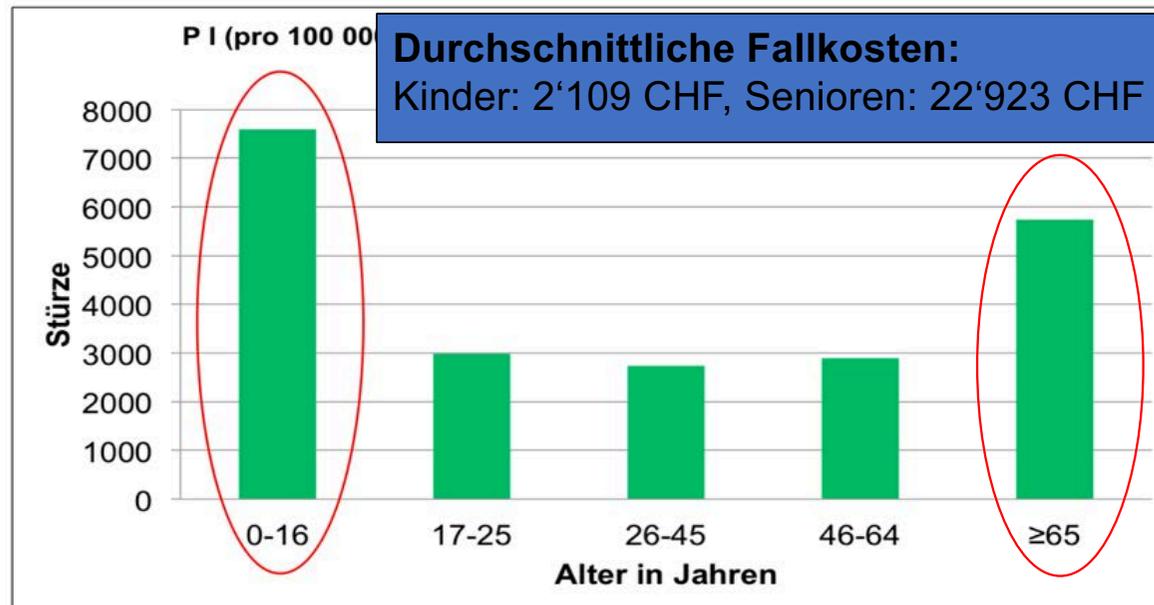
# Intergenerative Bewegungsförderung



- Erhaltung bzw. Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Positive Beeinflussung sozialer, kognitiver, physischer, psychischer Aspekte

# Sturzunfälle im Lebensverlauf

- 310`000 Sturzunfälle pro Jahr
- Materielle Kosten durch Stürze: **>3 Milliarden Franken pro Jahr**
- Populationsbezogene Inzidenz:



(Michel, bfu 2012)

# Sturzprävention im Seniorenalter: Kraft- und Gleichgewichtstraining

Ziel: Beeinflussung der (Haupt-) Risikofaktoren für Stürze (Gillespie et al., 2009, Cochrane-Review)

- Muskelschwäche und Gleichgewichtsstörungen → Kraft- und Gleichgewichtstraining als wichtigste Präventionsmassnahmen
- Durch die Kombination von Kraft- und Gleichgewichtstraining kann die **Anzahl von Stürzen** selbständig lebender **65- bis 97-Jähriger** um **15-50% verringert** werden.

## Gemeinsam oder nebeneinander?



- Vor- und Nachteile von Peer-Group-Trainings (Kinder unter sich und Senioren/-innen unter sich) vs Intergenerativen Trainingsgruppen?
- Unterschiede in der Trainingswirkung?

## Die GiB-Studie (Generationen in Bewegung)



Welche physischen und psychosozialen Effekte hat intergeneratives Training im Vergleich zu altersspezifischem Training und Kontrollgruppen?

# Intervention

- 25 Wochen (Herbst bis Sommerferien)
- 1 Einheit pro Woche (45 min.): intergenerativ oder altersspezifisch
- Spielerische, motorische Aufgaben und Übungen zu zweit oder in der Gruppe
- Starker Fokus auf Austausch und Kooperation unter TN (sozialer Aspekt)







Generationen  
-verbindende  
Räume  
und  
Geräte

# BEWEGUNGSRÄUME FÜR ALLE GENERATIONEN

Leitfaden für partizipative Planung, Umsetzung und Belebung von generationenverbindenden Aussenräumen



hopp-La  
Generationen in Bewegung



hopp-La  
Generationen in Bewegung

## INHALT

1. Einleitung	3
1.1. Grundlagen	3
1.2. Relevanz generationenverbindender Aussenräume	3
1.3. Anwendungsbereiche	4
2. Partizipativer Prozess	4
2.1. Prozessgrundlage	6



## Stimmen aus der Praxis (Suzanne Weingart, Verein Teilhaben.ch)

«Das, was wir den Kindern mit dem Angebot mitgeben, ist nicht nur bezüglich Bewegungsförderung, sondern auch gesellschaftlich etwas vom Wertvollsten überhaupt. Es verändert ihre Wahrnehmung von «Alter» massgeblich und ist einer der besten Möglichkeiten für die Entwicklung von Empathie und sozialer Kompetenz, die ich kenne. Nebst den Bewegungsanregungen erleben alle Teilnehmenden unbeschreiblich viele Glücksmomente.



SUZANNE WEINGART

Hopp-la bringt sogar hochdemente Menschen dazu, sich plötzlich sprachlich deutlich zu äussern. Was für grosse Emotionen für uns alle!»

**Menschen hören nicht auf zu spielen,  
weil sie alt werden, sie werden alt,  
weil sie aufhören zu spielen!**

Oliver Wendell Holmes (1809-1894)  
Arzt und Schriftsteller

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**