

„Spofi“ - Der Newsletter

Neue Konzepte für eine aktive Generation



Corona - Corona - Corona

Ein anderes Thema scheint es in diesem Jahr nicht zu geben. Die Corona-Pandemie hat nicht nur den Amateur-Wettkampfsport zum Erliegen gebracht, auch alle Angebote im Bereich Gesundheits- und Rehabilitationssport sind eingestellt worden. Das trifft die Senioren in den Vereinen besonders hart, da ihnen eine zentrale Möglichkeit, Fitness und Widerstandsfähigkeit zu stärken, im Moment nicht zur Verfügung steht.

Wir dürfen die Senioren als „Risikogruppe“ jetzt aber nicht abschreiben. Mit dieser zweiten Ausgabe unseres Newsletters möchten wir die Vereine ermutigen, ihre Seniorensportangebote zu überprüfen, Anregungen aufzunehmen und deutlich sichtbar den Neustart zu planen – egal, ob er im Januar, Februar oder erst später im nächsten Jahr erfolgen kann. Das ist auch ein wichtiges Zeichen für die Älteren, dass sich die Vereine um sie kümmern.

Unter diesen schwierigen Bedingungen mit weitreichenden Einschränkungen auch für den Seniorensport wünscht der Sportkreis Heidelberg umso herzlicher Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch!

Gerhard Schäfer
1. Vorsitzender

Dr. Christoph Rott
Ressortleiter Seniorensport



Fachwissen
vermitteln



Körperliche Fitness
erhalten



Sportliche Aktivitäten
fördern



Gemeinschaft
stärken

1

Die IN FORM MitMachBox

Ernährung und Bewegung im Alltag

2

Senioren-Aktiv-Tag in Bammental

Ergebnisse der Umfrage

3

Neue Richtlinien der WHO

Zur körperlichen Aktivität

1 Die IN FORM MitMachBox

Die IN FORM MitMachBox der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) und des BMEL (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) ist für Leiter*innen von Seniorengruppen zusammengestellt worden, die theoretisch und praktisch die Themen ausgewogene Ernährung und Bewegung im Alltag behandeln möchten. Die Box beinhaltet Informationen und Anregungen zu einer ausgewogenen Ernährung



sowie zur Vielfalt der Nahrungsmittel und enthält praktische Anleitungen zu gesundheitsfördernden Bewegungsübungen. Die Box enthält vier Ordner: Im Ordner „Wissen“ sind 52 Kapitel mit fachlichen Informationen und methodischen Anregungen zu allgemeinen Aspekten einer gesunden Lebensweise

enthalten. Im Ordner „Essen“ sind 300 Rezepte für Gerichte zum Frühstück, Mittag-, Abendessen und Snacks zu finden. Der Ordner „Bewegung“ beinhaltet 52 Anleitungen für seniorengerechte Übungen, illustriert mit Fotos/Zeichnungen. Es werden die motorischen Kernkomponenten - Balance, Muskelkraft, Beweglichkeit und Ausdauer - trainiert. Im Ordner „Quiz“ gibt es zu allen Themen je vier spannende Fragen, die Antworten sind auf der Rückseite verzeichnet. Außerdem enthält die Box eine DVD, auf welcher weiterführende Informationen und Links zu themenbezogenen Filmen, Musikstücken und Wissensquellen zu finden sind.

Der Sportkreis ist der Ansicht, dass diese Box sehr hilfreich ist, um bisher wenig oder nicht aktive Ältere an einen gesünderen und bewegungsreicheren Lebensstil heranzuführen. Die IN FORM MitMachBox wird an Multiplikatoren, die mit Gruppen älterer Menschen arbeiten, an Institutionen der Senioren- und Bildungsarbeit sowie Personen in Beratungstätigkeiten **kostenfrei** abgegeben. Die Box kann auf der Website von „IN FORM“ bestellt werden.

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/in-form-mitmachbox/>

2 Senioren-Aktiv-Tag in Bammental: Ergebnisse der Umfrage

Der Sportkreis Heidelberg ist seit dem Jahr 2015 an einem Format beteiligt, mit dem versucht wird, bisher weitgehend körperlich inaktive Ältere für Bewegung und Sport zu gewinnen. Die sogenannten Senioren-Aktiv-Tage bestehen aus fünf Elementen: (1) Umfrage zum Leben im Alter in der jeweiligen Kommune, (2) Präsentation der Umfrageergebnisse im Rahmen eines öffentlichen

Senioren-Aktiv-Tages, (3) Fachvortrag zum Thema „Bewegung und Sport im Alter“, (4) Möglichkeit der Überprüfung der alltagsrelevanten Fitness mit anschließender Bewegungsberatung und (5) Sport-Schnupper-Kurse und Infostände der lokalen Bewegungsanbieter (in erster Linie Turn- und Sportvereine). Ein solcher Senioren-Aktiv-Tag war in der Gemeinde Bammental (Rhein-Neckar-Kreis) für



Dr. Christoph Rott referiert vor Gerhard Schäfer (Mitte), Franz Buscholl, Vorsitzender des TV Bammental (rechts), Bürgermeister Holger Karl und weiteren für den Sport in Bammental Verantwortlichen (nicht im Bild) zu den Ergebnissen der Umfrage

2020 vorgesehen. Aufgrund der Corona-Pandemie konnte bisher aber nur die Umfrage durchgeführt werden. Darin wird erfragt, was den Senioren (60+) für ihr eigenes Älterwerden besonders wichtig ist, wie körperlich aktiv sie sind und wie das kommunale Umfeld wahrgenommen wird. Ziel der Umfrage ist es, ältere Menschen für ihr eigenes Altern im Hinblick auf ihre Alterswünsche und ihr körperliches Aktivsein zu sensibilisieren. Aus den Ergebnissen können dann Maßnahmen abgeleitet werden, um Bewegung und Sport in der jeweiligen Kommune gezielt zu fördern.

Ein Fragebogen wurde an alle Bürgerinnen und Bürger in Bammental im Alter ab 60 Jahren versendet. 84 Männern und 98 Frauen im Alter von 60 bis 94 Jahren schickten den ausgefüllten Fragebogen zurück. Die Auswertung nahm der Ressortleiter Seniorensport des Sportkreises Heidelberg, Dr. Christoph Rott, vor, ein erfahrener Altersforscher der Universität Heidelberg.

Die wichtigsten Ergebnisse waren: Der Alterswunsch mit der höchsten Priorität ist die „autonome Lebensgestaltung“ (nicht auf Hilfe angewiesen bzw. selbstständig sein und über sein

Leben eigenständig entscheiden können), gefolgt von „geistig fit bleiben / Neues lernen“ und „von ernsthaften Erkrankungen verschont bleiben“. 81% der Männer und Frauen geben an, in irgendeiner Weise sportlich aktiv zu sein und zwar im Umfang von ca. sieben Stunden pro Woche. 71% sind bereit, sich spürbar oder heftig anzustrengen. An organisierten Sportgruppen nehmen 32% teil, im Umfang von durchschnittlich 2,6 Stunden pro Woche.

Die Frauen sind etwas aktiver (38%, 2,8 Stunden) als die Männer (26%, 2,2 Stunden). Hochaltige (80+) finden nur in geringem Ausmaß den Weg zum organisierten Sport (13%). Für 57% sind in Bammental ausreichend gute Geh- und Fahrradwege vorhanden. 78% geben an, dass man sich in Bammental sicher aus eigener Kraft (zu Fuß, Fahrrad) fortbewegen kann. Bei der Frage, welche Institutionen in Bammental bekannt sind, stehen die Sportvereine/Sportangebote unangefochten an erster Stelle (89 mal genannt, 24% der Nennungen).

Für den Vorsitzenden und die Geschäftsstellenleiterin des TV Bammental waren die Ergebnisse der Umfrage sehr informativ und geben viele Impulse im Umgang mit der älteren Bevölkerung im Hinblick auf Bewegung und Sport. Den Anteil von 32% in Sportgruppen organisierten Älteren zu erhöhen, gelingt nur, wenn zusätzliche Ressourcen (Sportstätten, ÜL) zur Verfügung stehen. Und Gerhard Schäfer, Vorsitzender des Sportkreises, ist gespannt, wie viele Ältere durch dieses Projekt zusätzlich motiviert werden können, sich zu bewegen.

3 Neue Richtlinien der WHO zur körperlichen Aktivität

Die WHO hat im November ihre aktualisierten Richtlinien für körperliche Aktivität und Bewegungsmangel veröffentlicht. Sie enthalten evidenzbasierte (d.h. aus relevanten Studien abgeleitete) Empfehlungen für die Gesundheit von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren zum Ausmaß der körperlichen Aktivität (Häufigkeit, Intensität und Dauer), die erforderlich ist, um

bedeutsame gesundheitliche Vorteile zu erzielen und Gesundheitsrisiken zu mindern.

Zum ersten Mal werden Empfehlungen zu den Zusammenhängen zwischen Bewegungsmangel und Gesundheitsfolgen sowie zu Untergruppen wie schwangeren Frauen und Frauen nach der Geburt und Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen gegeben. Die Empfehlungen

für die öffentliche Gesundheit gelten für alle Bevölkerungsgruppen und Altersgruppen von fünf bis 65 Jahren und älter, unabhängig von Geschlecht, kulturellem Hintergrund oder sozioökonomischem Status, und sind für Menschen aller Fitnessniveaus relevant.

Die Richtlinien für Ältere (65+) lauten:

1) **Alle** älteren Erwachsenen sollten sich **regelmäßig** körperlich betätigen.

2) Ältere Erwachsene sollten im Laufe der Woche mindestens **150 bis 300 Minuten aerobe körperliche Aktivität mittlerer Intensität ausführen**, alternativ mindestens 75 bis 150 Minuten aerobe körperliche Aktivität mit starker Intensität, oder eine äquivalente Kombination von Aktivitäten mittlerer und starker Intensität, um bedeutsame gesundheitliche Vorteile zu erzielen.

3) Ältere Erwachsene sollten an **zwei oder mehr Tagen** in der Woche auch Aktivitäten zur **Muskelkräftigung** mit mäßiger oder höherer Intensität durchführen, an denen alle wichtigen Muskelgruppen beteiligt sind, da diese zusätzliche gesundheitliche Vorteile bieten.

4) Im Rahmen ihrer wöchentlichen Aktivitäten sollten ältere Erwachsene an drei oder mehr Tagen **abwechslungsreiche Aktivitäten mit mehreren Komponenten** ausführen, bei denen das funktionelle Gleichgewicht und das Krafttraining bei mäßiger oder höherer Intensität im Vordergrund stehen, um die Funktionsfähigkeit zu verbessern und Stürze zu verhindern.

5) Ältere Erwachsene sollten ihre bewegungsarme Zeit begrenzen. Das Ersetzen der sitzenden Zeit durch körperliche Aktivität jeglicher Intensität (einschließlich leichter Intensität) bietet gesundheitliche Vorteile.

6) Um die schädlichen Auswirkungen eines hohen Maßes an Bewegungsmangel auf die Gesundheit zu verringern, sollten ältere Erwachsene mehr als die empfohlenen Umfänge körperlicher Aktivität mittlerer bis starker Intensität anstreben.

Das geforderte Ausmaß und die geforderte Intensität sind hoch und werden im Moment wohl nur von einer Minderheit Älterer erreicht. Um dennoch in der Praxis Bewegungsmangel zu reduzieren und körperliche Aktivität zu fördern, macht die WHO folgende Anmerkungen:

- Jede körperliche Aktivität ist besser als keine.
 - Wenn ältere Erwachsene die Empfehlungen nicht erfüllen, bringt trotzdem jedes Ausmaß an körperlicher Aktivität Vorteile für die Gesundheit.
 - Ältere Erwachsene sollten zunächst mit einem geringen Umfang körperlicher Aktivitäten beginnen und die Häufigkeit, Intensität und Dauer im Laufe der Zeit schrittweise erhöhen.
 - Ältere Erwachsene sollten körperlich so aktiv sein, wie es ihre funktionellen Fähigkeiten zulassen und ihre **Anstrengung an ihre Fitness anpassen**.
- Ausführliche Informationen der WHO sind hier zu finden:

<https://www.who.int/publications/item/9789240015128>

DR. CHRISTOPH ROTT - EUER RESSORTLEITER SENIORENSPORT

Seit 2016 bin ich Ressortleiter Seniorensport im Sportkreis Heidelberg. Von 1986 bis 2019 war ich als Wissenschaftler in der Altersforschung an der Uni Heidelberg tätig. Ich habe mich u.a. intensiv mit dem Thema körperliche Aktivitäten im Alter beschäftigt und dabei mit dem DOSB den AFT in Deutschland eingeführt. Seit 50 Jahren spiele ich Volleyball und seit über 20 Jahren bin ich Abteilungsleiter Volleyball und Referent für Lebenslangen Sport der TSG Rohrbach. Die körperliche Aktivität von Älteren muss fest in den Strukturen des organisierten Sports verankert werden, um unausweichliche Altersprozesse in Zaum zu halten und die positiven Seiten eines langen Lebens zu stärken. Viel mehr Ältere als bisher sollen in den Vereinen nicht nur Freude und Gemeinschaft beim Sporttreiben erfahren, sondern dadurch auch in einen körperlichen Fitnesszustand versetzt werden, der ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter ohne große Probleme ermöglicht. Dafür setze ich mich ein. Schreibt mir, wenn Ihr Fragen und Anregungen habt:

christoph.rott@sportkreis-heidelberg.de

