

## Gesundheit, Bewegung und Sport im Alter

Fragt man ältere Menschen danach, was ihnen im Leben wichtig ist, so wird am häufigsten die "Gesundheit" oder "körperlich und geistig fit zu bleiben" genannt. Im Alter, wenn die Anfälligkeit für Krankheiten und körperliche Gebrechen zunehmen, bekommt die Gesundheit in der Bewertung einen Spitzenplatz unter den Lebensgütern.

Um so erstaunlicher ist es, daß Aktivitäten, die dem Erhalt der Gesundheit dienen oder die die Fitness fördern nur eine geringe und mit dem Alter abnehmende Wertschätzung erfahren.

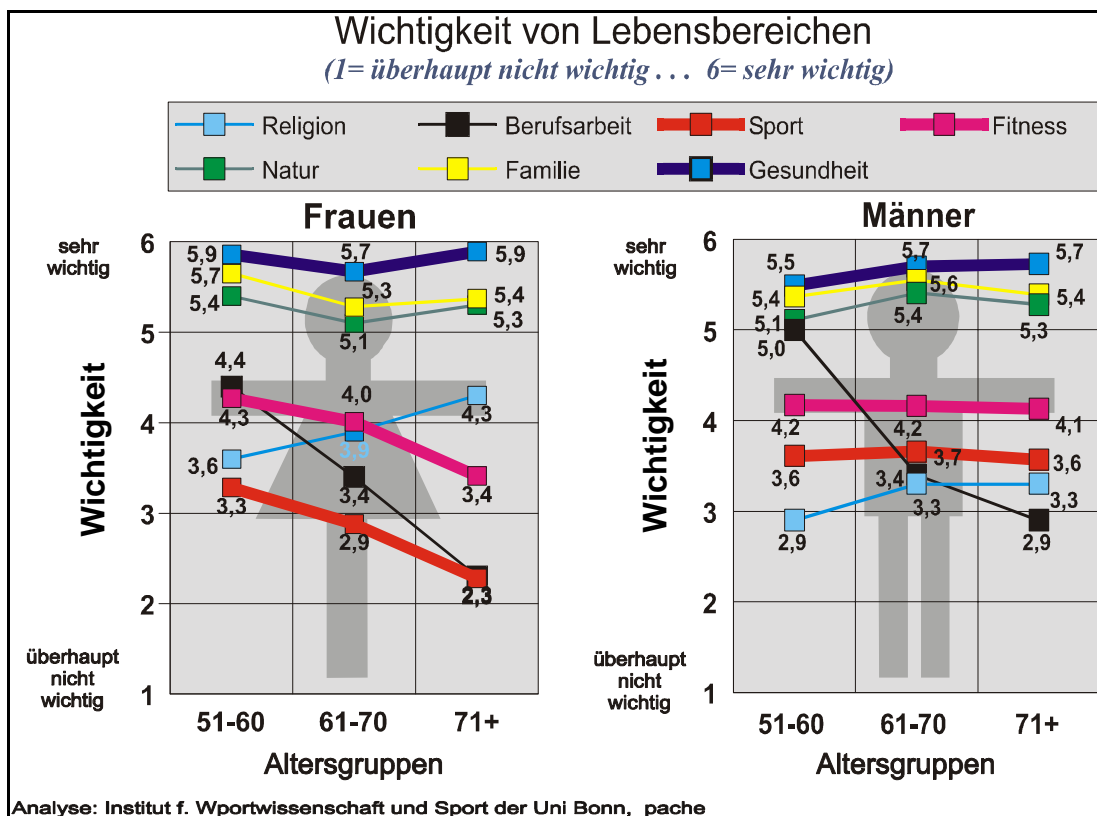


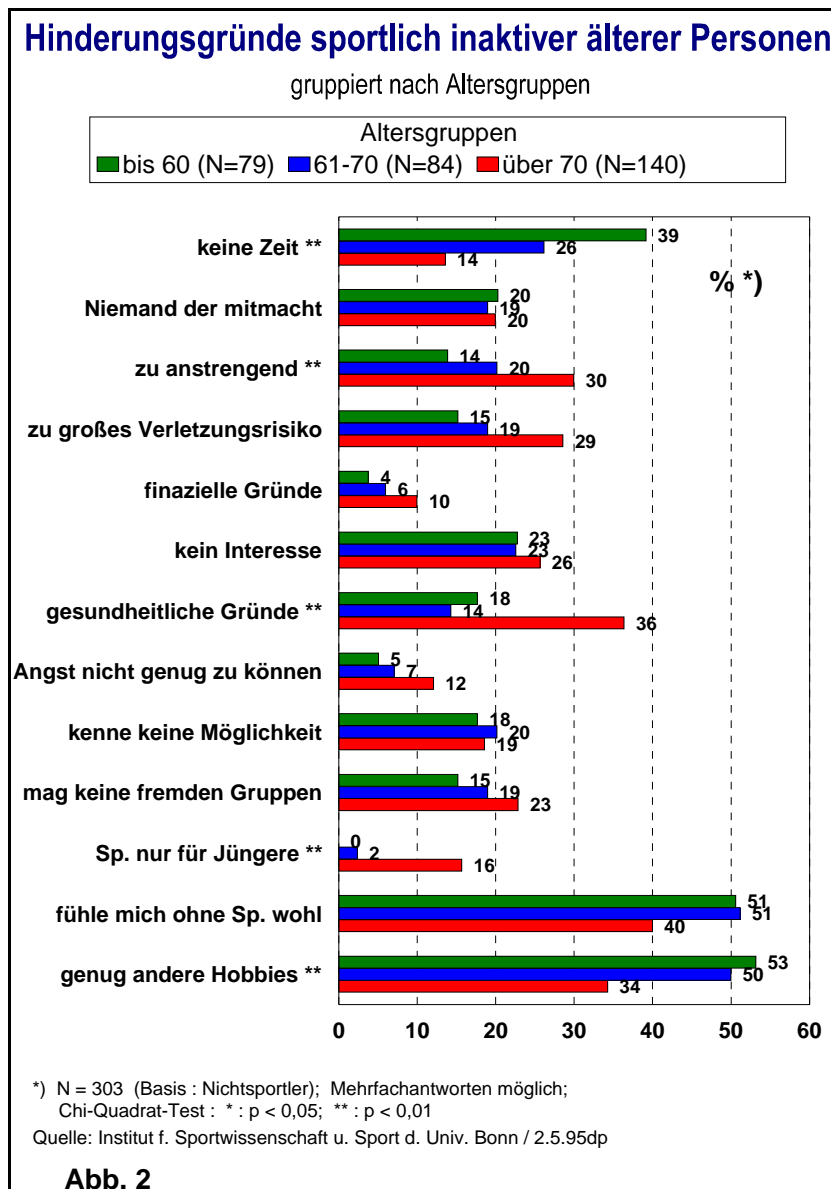
Abb. 1

In vielen medizinischen, sportwissenschaftlichen und gerontologischen Untersuchungen ist der positive Einfluß **richtig dosierter** und **regelmäßiger** Bewegungs- und Sportaktivitäten für das Herz-Kreislaufsystem, das Immunsystem, die Kraft, die Ausdauer, die Beweglichkeit, das Gleichgewichtsgefühl, die Reaktionsfähigkeit, sogar für die geistige Leistungsfähigkeit nachgewiesen worden.

Sportlich aktive Ältere fühlen sich, wie Untersuchungen des Bonner Instituts für Sportwissenschaft und Sport nachgewiesen haben<sup>1</sup>, gesünder, körperlich leistungsfähiger und zufriedener als Gleichaltrige.

Trotzdem ist die Zahl der Älteren, die sich regelmäßig mindestens einmal je Woche sportlich betätigen recht gering. Zwischen dem 50. und 80. Lebensjahr liegt der Anteil der Aktiven je nach Altersgruppe zwischen 15% und 5%.

In der Bonner Alterssportstudie (BAS) ist man den Gründen nachgegangen, warum Ältere einer regelmäßigen Bewegungs- und Sportaktivität trotz der nachgewiesenen vielfältigen positiven Wirkungen nur eine so geringe Bedeutung zumessen. Auf die Frage, *“Welche Gründe hindern Sie daran, sich nicht oder nicht regelmäßig sportlich zu betätigen”*, wurden je nach Altersgruppe die möglichen Hinderungsgründe unterschiedlich häufig genannt.



In den beiden Altersgruppen bis 70 Jahre wurden besonders häufig *“Ich fühle mich auch ohne Sport wohl”*, *“Meine anderen Hobbies und Interessen füllen mich völlig aus”* und *“Ich habe keine Zeit”* angegeben. Bei den über 70-jährigen spielt dagegen der Zeitmangel keine so wichtige Rolle mehr. Auch bei den Gründen *“Ich fühle mich auch ohne Sport wohl”* und *“Meine anderen Hobbies und Interessen füllen mich völlig aus”* zeigte sich ein deutlicher Rückgang, während gesundheitlich Hinderungsgründe, das Verletzungsrisiko und *“Sport ist mir zu anstrengend”* deutlich zunahmen.

Aus den Ergebnissen kann man ein gewisses Dilemma ablesen. Solange viele Ältere noch keine gravierenden körperlichen und gesundheitliche Einschränkungen erfahren haben und die Alltagsanforderungen noch gut meistern können, sehen sie mehrheitlich keine Notwendigkeit, sich durch regelmäßige sportliche Belastung fit und gesund zu erhalten.

Wenn sich mit zunehmendem Alter dann Einschränkungen - nicht zuletzt aufgrund mangelnder Bewegungs- und Sportaktivität - ergeben, wird dies - berechtigt oder nicht - als Grund für die Inaktivität angeführt.

Mit der Frage: *“Unter welchen Voraussetzungen/Bedingungen würden Sie mit regelmäßiger Bewegungs- /Sportaktivität beginnen?”*, sollte die Bereitschaft älterer Inaktiver erkundet werden. Während in den Altersgruppen bis zum 70. Lebensjahr nur ca. 10% angaben, *“Ich würde unter keinen Umständen damit beginnen”*, waren es in der Altersgruppe über 70 Jahre bereits mehr als die Hälfte, die nicht mehr mit Bewegungs- und Sportaktivitäten anfangen würde.

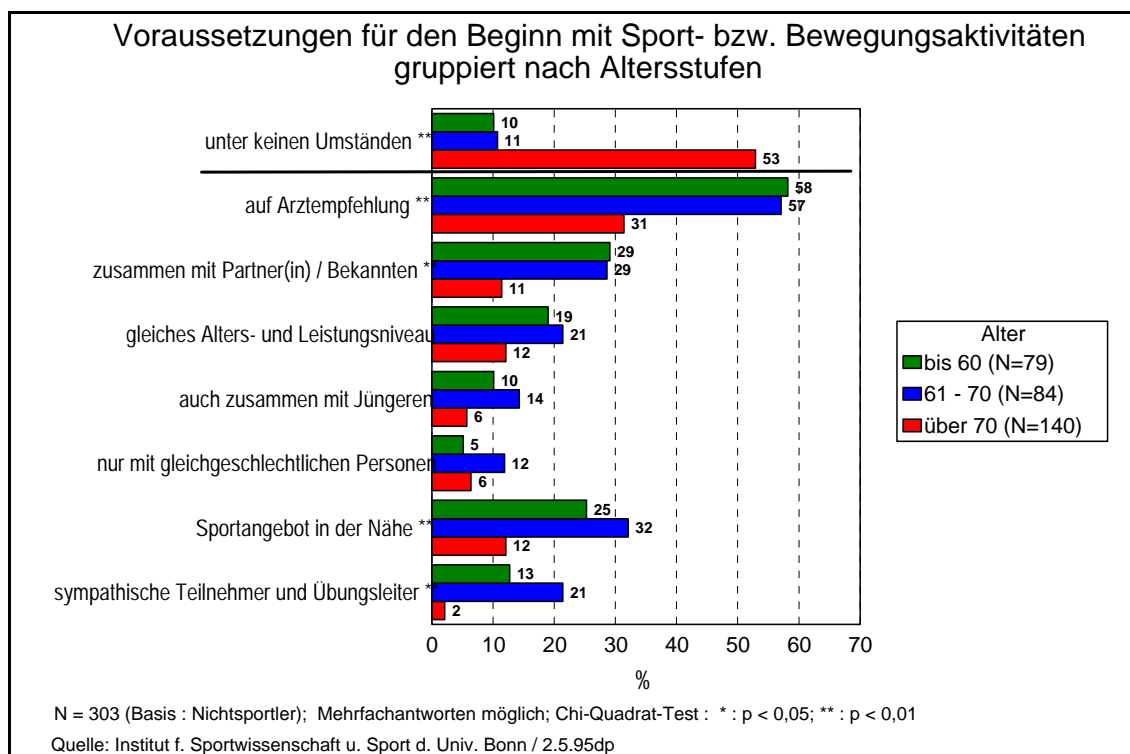


Abb. 3

Die mit Abstand am häufigsten genannte Voraussetzung für den Beginn sportlicher Aktivitäten war, *“...wenn der Arzt mir das empfehlen würde”*. Sie wurde bei den unter 70-jährigen von nahezu 60 % angegeben.

Ohne auf weitere Einzelheiten hier eingehen zu können, müßte für eine wünschenswerte Aktivierung der Älteren eine intensive Informationskampagne unter Einschaltung von Ärzten und Medien gestartet werden. Neben der Gesundheit wäre dabei auch auf die mit dem Sport verbundenen Erfahrungen von Gemeinschaft, Geselligkeit, Naturerleben, Entspannung, Spaß, Abwechslung und Leistungserleben hinzuweisen, die vor allem bei Sportaktivitäten wie Wandern, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik, Tanzen, Skilanglauf oder schnelles Gehen (Walking) möglich sind.

1.

DENK, H./PACHE, D.: Bewegung, Spiel und Sport im Alter. Bd. 1: Bedürfnissituation Älterer. Köln 1996b.

DENK, H./PACHE, D./RIEDER, H.: Zur Bedeutung von Bewegungs- und Sportaktivitäten im Alter. In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 30(1997), H. 4, 311-320.