

Vorwort

Der demografische Wandel ist mit einem Anstieg älterer Personen ab 65 Jahren in der Bevölkerung assoziiert. Mit zunehmendem Alter steigt u. a. die Prävalenz chronischer Erkrankungen und es besteht ein höherer Pflegebedarf. Aus diesem Grund sind altersspezifische sowie bedarfsgerechte Konzepte in der bewegungsbezogenen Prävention und Gesundheitsförderung zur langfristigen Aufrechterhaltung der Gesundheit sowie Lebensqualität erforderlich. Über Maßnahmen zur Steigerung und Aufrechterhaltung körperlicher Aktivitäten im Setting der Kommune können gesundheitsförderliche Effekte auf körperliche, kognitive, psychische und soziale Parameter bei der Zielgruppe älterer Personen erreicht werden. Eine derartige Maßnahme wurde im Projekt »MoKo-Fit – Implementierung eines nachhaltigen motorisch-kognitiven Bewegungskonzeptes in die Lebenswelten älterer Personen im Raum Chemnitz: ein Beitrag zur Bewältigung des demografischen Wandels« umgesetzt.

Das Projekt »MoKo-Fit« wurde durch den Freistaat Sachsen über die Förderrichtlinie Demografie (II. 1 FRL; Sächsische Aufbaubank/SAB) finanziert und an der TU Chemnitz, Professur Sozialwissenschaftliche Perspektiven von Sport, Bewegung und Gesundheitsförderung (Fakultät für Human- und Sozialwissenschaften, Institut für Angewandte Bewegungswissenschaften), vom 01.07.2021 bis zum 30.06.2023 durchgeführt. Die vorliegende Handreichung gibt zunächst einen Überblick über aktuelle empirische Befunde für die theoretisch-konzeptionelle Rahmung des Projektes »MoKo-Fit« im Allgemeinen und stellt die inhaltliche Ausgestaltung eines motorisch-kognitiven Bewegungsprogrammes für ältere Personen im kommunalen Raum dar. Im weiteren Verlauf der Handreichung wird die praktische Umsetzung des Bewegungskonzeptes unter Beachtung methodisch-didaktischer sowie organisatorischer Aspekte unter besonderer Berücksichtigung der Zielgruppe älterer Personen beschrieben.

Unser Dank gilt zunächst folgenden kommunalen Projektpartner:innen für die wertvolle Unterstützung bei der Projektdurchführung: AG Gesundes Chemnitz des Gesundheitsamtes Chemnitz, Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung, Stadtsportbund Chemnitz, Abteilung Seniorensportschule SG Adelsberg e. V., Chemnitzer Freizeit- und Wohngebietssportverein e. V., Bürgernetzwerk Chemnitz Süd, Bürgerhaus City e. V., Haus der Begegnung/RAGH e. V., Verein „activ leben“ e. V./Netzwerk www.sachsen-senioren.de sowie Dr. Werner Steffens.

Zudem möchten wir uns bei den Projektstudierenden Susanne Niemczyk, Juliane Rosanke, Ulrike Wadewitz, Kathrin Thiele, Karlotta Straub und Dinah Dietrich für ihre Mitwirkung an der Erstellung des Bewegungskonzeptes sowie des Schulungsmaterials für die Mentor:innen bedanken. Des Weiteren danken wir den Übungsleiter:innen der Bewegungsgruppen in Chemnitz für die praktische Erstdurchführung des Bewegungskonzeptes mit der Zielgruppe und das wertvolle Feedback zur Umsetzung.

Besonderer Dank gilt allen Teilnehmenden der einzelnen Bewegungsgruppen in Chemnitz für die Erprobung des Konzeptes und für die Möglichkeit, Fotoaufnahmen erstellen und veröffentlichen zu dürfen. Zuletzt möchten wir uns bei den Mentor:innen der Bewegungsgruppen Hans-Jochen Roßbach, Erika Lang, Dieter Samulski, Heinz Krümmer, Bernd Bohn, Christian Köhler, Lutz Richter und Volkmar Arndt für ihr Engagement bei der Weiterführung des Bewegungsprogrammes im Sinne der Nachhaltigkeit bedanken.

Die Autor:innen

Katharina Zwingmann ist studierte Physio- und Sporttherapeutin (M.Sc.) und seit August 2016 am Institut für Angewandte Bewegungswissenschaften der TU Chemnitz beschäftigt. Sie promoviert zum Thema „Biopsychosoziale Gesundheitsparameter älterer Personen und deren Förderung durch bewegungsbezogene Interventionen“ und ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt »MoKo-Fit«.

Prof. Dr. Torsten Schlesinger hat seit Februar 2022 die Leitung der Professur Sozialwissenschaftliche Perspektiven von Sport, Bewegung und Gesundheitsförderung inne. Seine Arbeits- und Forschungsschwerpunkte liegen in der sozioökonomischen Bewegungs- und Sportverhaltensforschung sowie Entwicklung und Steuerung von Sport- und Bewegungsstrukturen.

Dr. Katrin Müller ist diplomierte Sportwissenschaftlerin im Bereich Prävention und Rehabilitation und seit August 2017 an der TU Chemnitz am Institut für Angewandte Bewegungswissenschaften angestellt. Ihre Arbeits- und Forschungsschwerpunkte liegen in der Bewegungsverhaltensforschung unter Beachtung biopsychosozialer Determinanten bei Personen mit Post-COVID oder chronischen Erkrankungen sowie in der Gesundheitsförderung in verschiedenen Settings, wie z. B. in der Kommune oder in Pflegeeinrichtungen. Sie ist als ehrenamtliches Mitglied des Sächsischen Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes (SBV e.V.) im Lehrausschuss tätig. Im Projekt »MoKo-Fit« hat sie die Projektleitung inne.

1 Einleitung

Innerhalb des demografischen Wandels stellt die zunehmende Überalterung der Bevölkerung und die damit assoziierte Steigerung sozioökonomischer Belastungen eine gesundheitspolitische Herausforderung dar. Gemäß aktuellen Prognosen wird sich der demografische Wandel fortsetzen und in Ländern wie Deutschland, trotz bestehender Migrationsprozesse, sogar weiter verschärfen (Eurostat, 2020). Insbesondere der Anteil an Menschen der Altersgruppe 65+ wird weiter ansteigen. Bestimmte Regionen in Deutschland, z. B. Süd-Westsachsen, werden stärker von demografischen Entwicklungen betroffen sein als andere. Beispielsweise betrug der Anteil an über 65-Jährigen in der Projektregion Chemnitz 27,8 % im Jahr 2018 und wird laut Prognosen bis zum Jahr 2030 auf 37,7 % ansteigen. Damit gehört Chemnitz im Hinblick auf die Altersstruktur der Bevölkerung zu den ältesten Städten Europas (Statistisches Landesamt des Freistaats Sachsens, 2020).

Mit zunehmendem Alter kommt es zu einem Anstieg chronisch-degenerativer Erkrankungen und funktioneller Beeinträchtigungen (Robert Koch-Institut, 2015). Der fortschreitende Anstieg des Anteils älterer Personen an der Gesamtbevölkerung sowie die altersbedingte Steigerung des individuellen Krankheitsrisikos stellen alternde Gesellschaften vor (gesundheits-)ökonomische und soziale Herausforderungen. Mit finanziellen Belastungen betroffen sind dabei insbesondere soziale Sicherungssysteme wie Renten- und Krankenkassen. Vor diesem Hintergrund wird im Hinblick auf das Demografiemanagement empfohlen, dass alternde Gesellschaften besondere Anstrengungen dahingehend unternehmen müssen, ein gesundes Altern – das heißt die in Gesundheit verbrachten Lebensjahre sowie eine Aufrechterhaltung der Autonomie und des Wohlbefindens im Alter – zu ermöglichen (Robert Koch-Institut, 2015).

Regelmäßige körperliche Aktivität leistet einen wichtigen Beitrag zur Bewahrung von Gesundheit und Wohlbefinden im Alter. Mittels der Aufnahme und Aufrechterhaltung von regelmäßiger körperlicher Aktivität können nachweislich nachhaltige gesundheitsfördernde Effekte für die Zielgruppe der älteren Personen bewirkt werden. In den letzten Jahren haben eine Reihe von Studien solche gesundheitsfördernden Effekte regelmäßiger Sport- und Bewegungsaktivitäten nachgewiesen (siehe die Überblicksarbeiten von Cunningham et al., 2020; Daskalopoulou et al., 2017; Warburton & Bredin, 2017). Regelmäßige Bewegungs- und Sportaktivitäten stellen ein effizientes Mittel dar, um ältere Menschen sowohl länger gesund als auch „funktionsfähig“ zu halten und avancieren somit zu einem wichtigen Bestandteil gesunden Alterns in der Bevölkerung (Thiel et al., 2018).

Trotz der nachgewiesenen positiven Effekte körperlicher Aktivität erreicht nur ein geringer Anteil der älteren Erwachsenen das von der Weltgesundheitsorganisation (WHO/World Health Organization) empfohlene Bewegungsausmaß von 150 Minuten pro Woche (z. B. Tiemann, 2021; siehe Kap. 3.2.). Die Zahl der regelmäßig körperlich aktiven Menschen über 65 Jahren liegt deutlich unter dem Durchschnitt des Bewegungsausmaßes der deutschen Bevölkerung (z. B. Robert Koch-Institut, 2015). Somit

gelingt es einem Großteil der älteren Menschen nicht, sich ausreichend körperlich zu betätigen. Damit profitiert besonders diese Bevölkerungsgruppe unterproportional von den Gesundheitswirkungen, die mit regelmäßigen Bewegungsaktivitäten einhergehen.

Aufgrund des nach wie vor hohen Anteils an körperlicher Inaktivität in älteren Bevölkerungsgruppen sind zielgruppenbezogene und effiziente bewegungsstimulierende Programme für die ältere Bevölkerung von hoher Bedeutung. Bisherige Maßnahmen, die darauf abzielen das Niveau körperlicher Aktivitäten in der Altersgruppe 65+ zu erhöhen, zeigen meist nur begrenzte Erfolge. Ein möglicher Grund liegt darin, dass die Maßnahmen zur Förderung der körperlichen Aktivität bislang zu wenig auf die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse der Personen zugeschnitten sind. Zudem ist die Prävalenz ausreichender körperlicher Aktivität in sozial benachteiligten Bevölkerungsgruppen geringer, obwohl gerade diese höhere gesundheitliche Risiken aufweisen (Whitfield et al., 2011; Hoebel et al., 2016). Populationsbasierte Präventionsstrategien erreichen damit vor allem sozial besser gestellte Personen und tragen auf diese Weise zu einer Vergrößerung gesundheitlicher Ungleichheiten bei (Lampert et al., 2016a; Robert Koch-Institut, 2015).

1.1 Zur Idee des Projektes »MoKo-Fit«

Um vulnerable (insbesondere die bislang bewegungsinaktiven) Bevölkerungsgruppen der Alterskohorte 65+ für Bewegungsförderung zu erreichen, ist es wichtig, an den lokalen Strukturen anzusetzen (Rütten et al., 2007; Abu-Omar et al., 2011). Gerade ältere Menschen verbringen einen großen Teil des Tages in ihrer unmittelbaren Wohnumgebung. Demnach haben Merkmale der gebauten Wohnumwelt einen Einfluss auf die Zugänglichkeit bzw. Erreichbarkeit von öffentlichen Freiräumen und Grünflächen sowie von bewegungsbezogenen Infra- und Angebotsstrukturen (Brand & Gansefort, 2017). Diese stellen wichtige Gelegenheitsstrukturen dar, die entscheidend mitbestimmen, ob und wie Ältere körperlich aktiv sind. In der kommunalen Gesundheitsförderung – auch in Chemnitz – mangelt es jedoch häufig an niedrighwelligen und barrierefreien Bewegungsangeboten in den Lebenswelten älterer Personen. Mit Hilfe der Konzeptionierung und Umsetzung eines motorisch-kognitiven Bewegungskonzeptes für ältere Personen ab 65 Jahren in Chemnitz und Umgebung verfolgt das Projekt »MoKo-Fit« das Ziel, *die Aufnahme und Aufrechterhaltung eines aktiven, gesunden Lebensstils in den Lebenswelten älterer vulnerabler Stadtteilbewohner:innen zu fördern.*

Spezifische Teilziele des Projektes »MoKo-Fit« sind:

- die nachhaltige Initiierung, Aufrechterhaltung und Förderung des Bewegungsverhaltens vorwiegend bewegungsinaktiver Bürger:innen ab ca. 65 Jahren in Chemnitz und anderen Kommunen,
- die Identifizierung der Mitwirkungsmotive und -barrieren von Älteren an einem solchen kommunalen Programm zur Bewegungsförderung,

- die Entwicklung eines motorisch-kognitiven Bewegungskonzeptes (»MoKo-Fit«) zur Schulung motorischer Hauptbeanspruchungsformen und alltagsbezogener kognitiver Funktionen,
- die Analyse der Wirksamkeit (Ergebnisevaluation) einer durch lizenzierte Übungsleitungen umgesetzten 12-wöchigen niedrigschwelligen, zielgruppenspezifischen und gruppenbasierten Bewegungsintervention im Außenbereich verschiedener Chemnitzer Stadtteile,
- die Evaluation der Planungs-, Prozess- und Strukturqualität eines motorisch-kognitiven Bewegungskonzeptes für ältere Personen (Zwingmann et al., 2022),
- die Schulung altersangepasster Mentor:innen (d. h. Teilnehmende der angeleiteten Bewegungsgruppen, welche die Verantwortung der Gruppenführung nach Beendigung des 12-wöchigen Bewegungsprogrammes übernehmen) zur selbstständigen Anleitung gesundheitsförderlicher Bewegungsgruppen für die nachhaltige Weiterführung körperlicher Aktivität in den Lebenswelten der Teilnehmenden,
- die Planung der zukünftigen Ausweitung des Bewegungskonzeptes auf andere Stadtteile in Chemnitz bzw. andere sächsische Städte und Regionen,
- der Transfer der Ergebnisse in die kommunale Praxis zur Stärkung der Präventionsarbeit im Bereich Bewegungsförderung der Stadt Chemnitz.

Durch diese umfassenden Zielstellungen leistet das Projekt »MoKo-Fit« einen Beitrag zur Bewältigung der negativen Auswirkungen des demografischen Wandels in Sachsen.

1.2 An wen richtet sich diese Handreichung?

Die vorliegende Handreichung ist ein Leitfaden zur praktischen Umsetzung eines sowohl motorisch als auch kognitiv ansprechenden Bewegungskonzeptes in den Lebenswelten älterer Personen ab ca. 65 Jahren. Das im Rahmen des Projektes »MoKo-Fit« entwickelte Bewegungskonzept richtet sich vor allem an Agierende in der kommunalen Gesundheitsförderung (z. B. Gesundheitsamt, Krankenkassen, Stadtteiltreffs und Senior:innen-Zentren, Volkshochschulen, ehrenamtlich tätige Bürger:innen), die Bewegungskonzepte für Ältere initiieren und gestalten. Darüber hinaus sollen auch andere kommunale Agierende angesprochen werden, die im Rahmen ihrer Tätigkeit mit älteren Personen in Kontakt stehen und deren Interessen adressieren sowie umsetzen (z. B. Wohnungsbaugesellschaften/-genossenschaften, Wohlfahrtsverbände, Religionsgemeinschaften, Kleingartenvereine). Insbesondere altersspezifische Einrichtungen, wie beispielsweise ambulante oder (teil-)stationäre Pflegeeinrichtungen, betreute Wohnanlagen oder mobile Pflegedienste, können direkt von den Informationen sowie den detaillierten didaktischen und organisatorischen Umsetzungshinweisen profitieren und diese Handreichung für eine Umsetzung von Bewegungsaktivitäten innerhalb ihrer Institutionen gewinnbringend einsetzen. Kommerziellen und freiwilligen Sport- und Bewegungseinrichtungen (z. B. Sportbünde,