







Gesund älter werden und bleiben – Impulse für Übungsstunden und Alltag	 Sa., 28.09.2019	 ksh KREISSPORTBUND Emsland e.V.
	 69 Teilnehmende	 AFT, Sturzprävention, Bedürfnisse

Ausgangslage

Laut dem Landesamt für Statistik werden im Jahr 2030 mehr als 30% der Bevölkerung in Niedersachsen 65 Jahre und älter sein. In niedersächsischen Sportvereinen ist der Anteil der Mitglieder über 60 Jahre in den letzten Jahren beständig gestiegen und betrug zuletzt um die 20%. Die Sportvereine haben die Herausforderungen des demographischen Wandels angenommen und vor allem mit Gesundheitsangeboten reagiert.

Das geschah



In einem sehr kurzweiligen und hochwertigen Vortrag verdeutlichte *Prof. Dr. Ansgar Thiel*, Universität Tübingen, dass es wichtig ist, ein positives Bild vom Altern zu haben und die Sportangebote in Sportvereinen noch mehr an den Bedürfnissen der Sporttreibenden zu orientieren. Heutzutage treffen die klassischen Begriffe des Alterns nicht mehr zu. Die heutigen Älteren sind fitter und mobiler als es die Älteren noch vor 30 Jahren waren. Nach Prof. Thiel wird bspw. unter 50-Plus-Angeboten in der Regel unspezifischer Seniorensport für eher Unfitte mit viel Gymnastik und geringer Intensität verstanden. Dieses Label passt jedoch nicht mehr zu der Zielgruppe und deren Selbstverständnis. Wie bei anderen Altersklassen auch, sollten sich entsprechende Sportangebote an der aktuellen Leistungsfähigkeit, der individu-

ellen Belastbarkeit, der Vorerfahrung sowie der individuellen Neigung der Teilnehmenden orientieren. Wenn sich z. B. Angebote an den Bedürfnissen und der Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden orientieren, können auch verschiedene Altersklassen gemeinsam Sport treiben. Zusätzlich können die Sportvereinsmitglieder, egal welchen Alters, zu einem positiven Bild vom Alter motiviert werden. Das wiederum erhöht die Mobilität, die Autonomie und somit die Überzeugung leistungsfähig zu sein. Ebenfalls gesteigert werden die allgemeine Aktivität, die Gesundheitsvorsorge jedes Einzelnen sowie Sport und Bewegung.

Um gesunde Ernährung allgemein und im Speziellen im Alter ging es bei *Dr. Michael Greis*, Sport- und Ernährungsmediziner. Generell sollten Menschen, egal welchen Alters, darauf achten, das zu essen, was vor kurzer Zeit noch gelebt hat. Also frisches Fleisch oder frische Pflanzen. Weiter sollten die Lebensmittel möglichst biologisch erwirtschaftet sein und selbst verarbeitet werden. Dabei ist Essen immer individuell, sollte aber bestmöglich aus Beeren, Nüssen, Gemüse, gesunden pflanzlichen Fetten oder auch Fisch bestehen. Eine gesunde Ernährung trägt vor allem mit ausreichend Schlaf und Bewegung zu einem guten Wohlbefinden bei. Insbesondere da



Bewegungsmangel ein höheres Sterberisiko durch kardiovaskuläre Krankheiten aufweist als Rauchen. Ältere Menschen sollten sich Zeit nehmen, um sich mit dem Essen und Trinken zu beschäftigen, es zu genießen und auf eine gesundheitsfördernde Speisenauswahl achten. Im Alter liegt eine Verminderung des Energiebedarfs vor, während der Nährstoffbedarf, im Vergleich zur Altersgruppe der unter 65-Jährigen, gleich bleibt oder ansteigt. Daher sind eine ausgewogene Ernährung und die Auswahl von Lebensmitteln mit einer hohen Nährstoffdichte für diese Altersgruppe besonders wichtig. Da im Alter das Durstempfinden abnimmt, müssen ältere Menschen ausreichend trinken.



Gernot Gehrmann, Referent für Gesundheitssport, stellte ein standardisiertes Programm zur Sturzprävention vor, zu dem der LSB Niedersachsen Fortbildungen anbietet. Voraussetzungen, dass ein Sportverein dieses standardisierte Programm anbieten darf, sind: Registrierung auf der Plattform [SPORT PRO GESUNDHEIT](#), eine

übungsleitende Person, die über eine Übungsleiter B-Lizenz "Sport in der Prävention" verfügt und die entsprechende Tagesfortbildung absolviert hat. Kernziele des Programms sind die Stärkung physischer und psychosozialer Gesundheitsressourcen, die Verminderung von Risikofaktoren, die Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden, der Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität und die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse.

Weitere Fortbildungsangebote des LSB Niedersachsen sind der Alltags-Fitness-Test (AFT) und das Alltags-Fitness-Test-Praxisprogramm (AFT-PP), welche von *Anne Surborg*, Sport- und Bewegungstherapeutin, vorgestellt wurden. Der AFT ist für Menschen ab 60 Jahren konzipiert, dient



der Feststellung der funktionalen Fitness und zeigt funktionale Beeinträchtigungen auf. Mit sechs Aufgaben werden die Kraft der Beine und der Arme, die Ausdauer, die Beweglichkeit der unteren und oberen Extremitäten sowie die Geschicklichkeit erfasst. Die Ergebnisse dienen dem Vergleich der Testperson mit anderen Personen gleichen Alters und Geschlechts und es kann abgeleitet werden, wie die aktuelle Fitness sein sollte, damit die Testperson auch noch mit 90 Jahren selbstständig sein kann. Das AFT-PP ist ein auf dem AFT aufbauendes Trainingsprogramm. Die erfasste funktionale und kognitive Fitness soll damit gezielt und effektiv trainiert werden. Broschüren gibt es online als [Download](#) und über den LSB Niedersachsen. Eine [AFT-Box mit Testmaterialien](#) ist online bestellbar und mit der Gutscheinummer „StiftungHanteln“ 20% rabattiert. Weitere Förderungen sind durch den [LSB Niedersachsen](#) möglich.



Im dritten Workshop stellte *Jens Dijkstra*, Huis voor de Sport Groningen, das neue Sportangebot Walking Football vor. Gespielt wird Sechs gegen Sechs im Gehen auf einem Kleinfeld.

Durchaus auch in gemischten Mannschaften. Die Tore sind 3 x 1 Meter, einen Torwart gibt es nicht. Die Spielzeit beträgt 1 x 15 Minuten. Es gibt keine Grätschen, keinen Körperkontakt, keine direkten Freistöße und Pässe sind nur in Hüfthöhe erlaubt.

Das haben wir mitgenommen

- Die Bedürfnisse und Interessen der Sporttreibenden sind relevant – egal in welchem Alter.
- Ein positives Bild vom Altern vermitteln, um leistungsfähiger zu sein.
- Eine vollwertige Ernährung und eine ausreichende Trinkmenge sind wichtig.

Fotos (5): Henrik Köhler

Ansprechperson:

Marco Vedder

mvedder@akademie.lsb-nds.de