



Alltagsbewegung fördert Gesundheit und Lebensqualität im Alter

Wird eine Vielfalt von Aktivitäten in die Alltagsgestaltung integriert, so hat dies positive Effekte auf Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen. An der Tagung «Bewegung im Alltag – Bewegung im Alter» des Kompetenzzentrums Gerontologie vom 15. März 2011 herrschte darüber Konsens. Der Begriff Alltagsbewegung stand denn auch im Zentrum der Veranstaltung.



Prof. Bernhard Müller
Dozent und Studienleiter
Kompetenzzentrum Gerontologie
bernhard.mueller@bfh.ch

Zuhause alt werden. So lautet die gesundheitspolitische Devise. Zuhause alt werden meint nicht nur ein Daheimsein in seinen vier Wänden. Es geht ebenso um ein Beheimatet sein in seinem Körper, in seiner Welt, unter Menschen, die einem wichtig sind, und schliesslich in seinem geistig-seelischen Sein. Diese Aspekte beeinflussen die Dimensionen, die für die Lebensqualität im Alter von Bedeutung sind: Sinn und innerer Frieden. Dies sind Qualitäten, die ihren gemeinsamen Kern auch in der Freude an der eigenen Bewegung haben.

Paradigma Alltagsbewegung

Alltagsbewegung definiert die Qualität des Alltagslebens und eröffnet Gestaltungs-

möglichkeiten in der konkreten Lebenswelt. Alltagsgestaltung ist gleichzeitig Umgebungsgestaltung. Sie kann mehr oder weniger nachhaltig gesundheitsförderlich sein. Lebensstile älterer Menschen zeichnen sich oft durch eine enorme Verarmung des Alltags und damit der Alltagsbewegung aus. Vielfältige Hilfsmittel im Haushalt, in der Wohnumgebung, in der Fortbewegung und im Arbeitsleben erleichtern zwar den Alltag. Die Konsequenzen sind jedoch eine zunehmende Einengung der Bewegungsmuster und die Verkürzung von Bewegungsabläufen. Die in Transportmitteln und vor Bildschirmen verbrachte Lebenszeit nimmt zu, was oft Vereinsamung, erhöhte Krankheitsanfälligkeit und Sinnentleerung nach sich zieht. Im Gegenzug steigt das Angebot an kompensatorischen Gefässen, beispielsweise in Form von Fitness- oder geistig-seelischen Therapieräumen.

Mit dem Paradigma Alltagsbewegung wird eine Bewegungskultur propagiert, die das Potenzial ganzkörperlicher Aktivitäten für eine reichhaltige Alltagsgestaltung nutzt. Das bedeutet, wieder vermehrt selbst Hand anzulegen und zu Fuss zu gehen, Abschied zu nehmen von bewegungsverarmenden und sinnentleerenden Hilfsmitteln und Dienstleistungen. Ein so verstandenes

Bewegungsparadigma hat vielerlei Implikationen für Gesundheit und Lebensqualität.

Trainingsreize in den Alltag integrieren

PD Dr. Eling de Bruin, Bewegungswissenschaftler an der ETH Zürich, weist aufgrund seiner trainingswissenschaftlichen Forschung im Alter auf die positiven Effekte hin, wenn Trainingsreize in den Alltag integriert werden, die den Aufbau der Muskelkraft sogar im hohen Alter fördern: Die Aufmerksamkeit im Haus und unterwegs wird geweckt, sie fördert die Reaktionsfähigkeit zum Beispiel als Fussgänger im Strassenverkehr. Die Gangsicherheit nimmt zu und die Sturzgefahr ab.



«Die Integration von Trainingsreizen in den Alltag weckt die Aufmerksamkeit und fördert die Reaktionsfähigkeit.»

PD Dr. Eling D. de Bruin
ETH Zürich

Bewegung und Kognition

Bewegung und Kognition bilden eine notwendige Einheit. Volker Cihlar, Diplom-Gerontologe am Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg, zeigt anhand aktueller Studien auf, dass vielfältige und regelmäßige Bewegung gerade diejenigen kognitiven Strukturen positiv beeinflusst, die im Alter besonders vom Abbau betroffen sind.

Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns nehmen zu, das Wachstum von Gehirnzellen wird angeregt, die Konzentration von Neuronenwachstumsproteinen steigt, fördert die Effektivität neuronaler und synaptischer Verbindungen und damit die Vernetzung innerhalb des Gehirns.



«Bewegung und Kognition sind eine notwendige Einheit. Differenzierte Bewegung fördert die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter.»

Volker Cihlar
Universität Heidelberg

Gehfähigkeit und Demenz

Soziale, geistige und körperliche Lebensstilkomponenten scheinen einen signifikanten Einfluss auf das Auftreten einer Demenzerkrankung zu haben. Dr. Christoph Rott vom Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg verdeutlicht dies an einer Langzeitstudie mit über 3000 Personen, die mit einem Durchschnittsalter von 48 Jahren erstmals untersucht und 31 Jahre später auf das Vorliegen einer Demenz überprüft wurden. Personen, die in ihre Alltagsgestaltung leichte körperliche Aktivitäten wie z.B. Gartenarbeit oder Gehen integrierten, hatten im Vergleich zu den wenig Aktiven ein um 37% geringeres Demenzrisiko. Mit zunehmender körperlicher Aktivität verringerte es sich sogar um 66%.



«Wer zu Fuss geht, senkt das Risiko an Demenz zu erkranken signifikant.»

Dr. Christoph Rott
Universität Heidelberg

Selbsthilfekompetenz steigern

Der moderne Mensch nutzt in der Regel nur einen Bruchteil der Gestaltungskraft seiner eigenen Bewegung. Krankheitsanfälligkeit und Betreuungsabhängigkeit steigen. Diese Realität steht im Widerspruch zur Tatsache, dass zukünftig immer weniger Personal und Geld für Pflege- und Betreuungsdienstleistungen zur Verfügung stehen werden. Dr. Frank Hatch, Begründer des Bewegungsprogramms Kinaesthetics, sieht die Antwort auf dieses Dilemma darin, dass durch eine umfassende Bewegungsschulung und -sensibilisierung älter werdender Menschen die Produktivität ihrer Selbsthilfekompetenz gesteigert werden kann.

Menschen, die am Ende der Kette von Pflege- und Betreuungsdienstleistungen stehen, reaktivieren vorhandene, brachliegende Bewegungsressourcen und nutzen sie, um länger für sich selber sorgen zu können.



«Bewegung ist der entscheidende Faktor, um die Produktivität der Selbsthilfekompetenz im Alter zu verbessern.»

Dr. Frank Hatch
Maietta-Hatch Kinaesthetics, Santa Fee, USA

Die Ästhetik eigener Bewegung

Bewegung ist nicht nur funktional. Sie hat über die reine Zweckhaftigkeit hinaus eine Bedeutungsebene, welche die Bereiche der Ästhetik, des Sinns und des inneren Friedens betrifft. Die Einzigartigkeit des Menschen zeigt sich nicht nur in seinen Worten und Taten. Es gibt eine innewohnende Schönheit, die sich in der Ästhetik eigener Bewegung ausdrücken kann. Diese ist unabhängig von körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen.

Rainer Brückmann, Ausbildungsleiter in Rhythmus und Stimme, Bewegung und Tanz am Integrativen Ausbildungszentrum IAC in Zürich, leitete in seinem Beitrag die Tagungsteilnehmenden an, jede Bewegung, die sie mit innerer Achtsamkeit ausführen, ob weiträumig und voller Lebensfreude oder einfach, klein und still, als einen Tanz, als ein Spiel zu erfahren. Sich in seiner Einzigartigkeit zeigen und erfahren zu können, stärkt das Selbstbewusstsein und damit die Möglichkeit, jeder noch so einfachen Alltagsaktivität einen subjektiven Sinn zuschreiben zu können.



«Jede Bewegung, mit innerer Achtsamkeit ausgeführt, ist ein Tanz, ist ein Spiel.»

Rainer Brückmann
Integratives Ausbildungszentrum Zürich

Von der Un-Ruhe zur Ruhe

Alltagsaktivitäten tragen sowohl körperlich als auch geistig-seelisch die Eigenschaft der Un-Ruhe, des Wollens, Müssens, Habens in sich. Die Endlichkeit des Lebens konfrontiert uns mit dem Gegenpol, der Ruhe. In ihr vollzieht sich Bewegung in Formen von Stille, körperlicher und geistig-seelischer Ruhe, innerem Frieden. Bewegung hat hier die Qualität des Seins. Alltagsgestaltung im Alter kann also auch bedeuten, Möglichkeiten, Zeiten und Räume für kontemplatives, achtsames Sein zu schaffen. ■

Literatur:
Literaturangaben sind beim Autor erhältlich.
Die Tagungsreferate stehen zum Download bereit unter www.gerontologie.bfh.ch > Über uns > News (26. Mai 2011).

DAS Bewegungsbasierte Altersarbeit

Weiterbildung für Fachpersonen aus dem Sozial-, Gesundheits-, Bewegungs- oder Bildungsbereich sowie Personen aus anderen Berufsfeldern, die in selbständiger oder institutioneller Altersarbeit tätig sind oder neu tätig sein wollen

Inhalte:

- Konzept Lebensgestaltung
- Maietta-Hatch Kinaesthetics
- Trainingswissenschaft
- Ressourcen- und Sozialraumorientierung
- Tanz
- Konzeptarbeit

Nächste Durchführung:
September 2011 bis September 2013

Informationen und Anmeldung

Nähere Angaben auf Seite 72 und unter www.gerontologie.bfh.ch/das