



Wenn Opa und Oma ins Fitnessstudio gehen

Die Druckversion zum Artikel aus dem Oberpfalznetz:
www.oberpfalznetz.de/seniorensport-oberpfalz

Autorin:
Sonja Kaute

Erschienen am:
03.06.2015

Netzcode:
4600265

Muskelaufbau, Gedächtnistraining, Sturzprophylaxe:
So sporteln Senioren - dritter Teil der Serie zu Sport in der Oberpfalz

Serie: Sport in der Oberpfalz

Zu vielfältig sind die Herausforderungen durch den demografischen Wandel, zu spannend der Umgang der Vereine und Verbände damit, als dass man das Thema Sport in der Oberpfalz in einem einzigen Beitrag abhandeln könnte. Deshalb haben wir daraus eine Serie gemacht. Den ersten Teil mit Zahlen und Fakten zu über 50 Sportarten in der Oberpfalz finden Sie unter www.oberpfalznetz.de/sport-oberpfalz

Wenn Sie uns helfen möchten, diese Serie weiterzuführen, schicken Sie uns Ihre Ideen und Anregungen an redaktion@oberpfalznetz.de,
Betreff: Sport in der Oberpfalz.

Die wichtigsten Kernpunkte des folgenden Beitrags in der Zusammenfassung:

- Seniorensport bezieht sich auf eine bunte Zielgruppe mit sehr unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen. Sie umfasst rund 30 bis 40 Lebensjahre.
- Seniorensport wird in Vereinen angeboten, aber auch von vielen weiteren Einrichtungen. Trainer werden speziell dafür ausgebildet.
- Zumba, Gerätetraining, Indoor Cycling: Fitnessstudios bieten auch Senioren flexible Trainingsmöglichkeiten. Das kommt gut an.
- Seniorentanz ist eine Möglichkeit, sich fit zu halten und dabei in der Gemeinschaft Spaß zu haben. Teilnehmen kann jeder, zum Beispiel auch Menschen mit Demenz oder Menschen, die nur noch sitzen können. Auch in unserer Region gibt es entsprechende Angebote.
- Kurse zur Sturzprävention sollen die Trittsicherheit fördern. Sie werden von verschiedenen Trägern in der Region angeboten und sollen helfen, Senioren länger mobil zu halten und einer der häufigsten Unfallursachen vorzubeugen: dem Stürzen.
- Gedächtnistraining ist sozusagen Sport für die grauen Zellen. Dabei spielt auch körperliche Bewegung eine Rolle. Es ist geeignet für Gesunde wie auch für Menschen mit Demenz oder Alzheimer - und natürlich auch für jüngere Menschen.
- Die Krankenkassen fördern viele Angebote im Seniorensport unter bestimmten Voraussetzungen.

Viele Sportvereine in der Oberpfalz suchen händeringend Nachwuchs. Doch auch am anderen Ende der Altersskala macht sich der demografische Wandel deutlich bemerkbar: Senioren sind eine wachsende Zielgruppe im Bereich Sport - nicht nur für Vereine. Seniorentanz, Gedächtnistraining, Sturzprävention und speziell auf Ältere zugeschnittene Fitnesskurse: Fit halten können sich Senioren auf vielfältige Weise. Teil drei unserer Serie zu Sport in der Oberpfalz.

Die deutsche Senioren-Turnerin Johanna Quaas (Jahrgang 1925) beim Weltcup „Turnier der Meister“ im Jahr 2012. Im selben Jahr erhielt sie als „älteste Turnerin der Welt“ einen Eintrag im „Guinness-Buch der Rekorde“. Erst seit rund zwei Jahren nimmt sie nicht mehr an Wettkämpfen teil. (Foto: Hannibal/dpa)

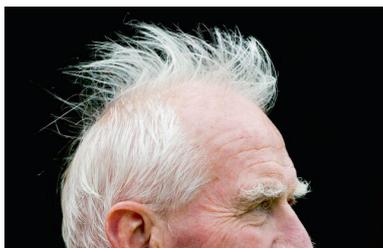


Sie ist ein echter „Hingucker“, die Dame im grünen Turnanzug auf dem Foto. Und topfit: Johanna Quaas galt lange Zeit als die älteste Turnerin der Welt. Das brachte ihr 2012 sogar einen Eintrag ins „Guinness-Buch der Rekorde“. In diesem Jahr wird Johanna Quaas 90 Jahre alt. Videos von ihren Turneinlagen haben bei Youtube zehntausende Abrufe. Das beliebteste Turnvideo mit ihr wurde seit 2012 sogar mehr als 3,6 Millionen mal aufgerufen. An Wettkämpfen nimmt Johanna Quaas heute zwar nicht mehr teil, doch ihre Fangemeinde bleibt ihr treu.

Natürlich sind nicht alle Senioren so fit wie Johanna Quaas. Allerdings sorgt der demografische Wandel für eine stetig steigende Zahl von sporttreibenden Älteren. Vereine, Krankenkassen und Fitnessstudios gehören zu den Institutionen, die sich darauf einstellen und diese Zielgruppe erschließen. Doch das ist gar nicht so einfach, wie es auf den ersten Blick vielleicht klingen mag. Eine homogene Sportlergruppe bilden ältere Menschen nämlich nicht.

Ältere Sportler: eine heterogene Zielgruppe

Der Bayerische Landes-Sportverband (BLSV) hat das längst erkannt: „Die Beschäftigung mit der Zielgruppe der Älteren und deren Bedürfnissen zeigt, dass es ‚den‘ älteren Menschen nicht gibt“, heißt es im BLSV-Leitfaden „Sport für Ältere“ von 2013. Schließlich umfasse die Lebensphase der Älteren heute mitunter 30 bis 40 Jahre. „Entsprechend vielfältig und heterogen ist diese Generation“, heißt es weiter.



Dieter Lange aus Bad Fallingbostal (Niedersachsen) macht bei den 17. Deutschen Senioren-Mehrkampfmeisterschaften Leichtathletik im Jahr 2014 eine Pause. (Bild: dpa)

Junge Alte, Ältere, Hochaltrige - Einteilung des Deutschen Olympischen Sportbundes

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) unterteilt die älteren Sportler in drei zentrale Lebensphasen:

- **Die „jungen Alten“ (etwa 50 bis 65 Jahre):** „Die ‚jungen Alten‘ wollen aktiv, gesund und sportlich sein, müssen aber wegen Beruf, Familie und anderen Aufgaben oft Kompromisse eingehen“, heißt es auf der Website des DOSB. Zeit für Sport und Bewegung müsse in den Alltag passen.
- **Die „Älteren“ (ab Ruhestand):** „Sie sind aktiv, gesundheitsbewusst, selbstbestimmt und gehen verstärkt ihren Interessen nach“, so der DOSB. „Sie unterstützen die Familie, pflegen die eigenen Eltern oder betreuen die Enkelkinder. (...) Anders als die jungen Alten sind sie zeitlich flexibler, um Sport- und Bewegungsangebote zu nutzen.“
- **„Hochaltrige“:** In dieser Lebensphase reichen die körperlichen und geistigen Ressourcen oft nicht mehr aus, um den Alltag selbstständig zu bewältigen. Häufig treten gleichzeitig mehrere behandlungsbedürftige Krankheiten auf. Als Folge treten häufig körperliche Einschränkungen ein, die wiederum Bewegungsmangel zur Folge haben.

Aber es gibt auch ein paar verbindende Punkte innerhalb der Gruppe der Älteren: Senioren leben heute gesünder als früher, sie leben länger, sie wollen lebenslang lernen und sich fit halten, sie pflegen ihre sozialen Kontakte und wollen die Freizeit im Ruhestand sinnvoll für sie nutzen. Diese Punkte machen sie zu einer attraktiven Zielgruppe für alle Anbieter im Bereich Sport. Allerdings lässt sich nicht verallgemeinern, welche körperlichen und geistigen Voraussetzungen der einzelne ältere Sportler mitbringt.

Angebote nach Bedürfnissen, nicht Altersgruppen

Deshalb lautet ein Ansatz im BLSV-Leitfaden so: „Es wird immer mehr darauf ankommen, Bewegungsangebote nicht nach Altersgruppen zu kategorisieren, sondern nach Bedürfnissen und körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Voraussetzungen. So kann es sein, dass ein 75-jähriger, lebenslang aktiver Mensch über einen gleich guten oder gar besseren Gesundheitszustand verfügt, als ein 60-jähriger Neueinsteiger.“

Ganz grob einteilen könnte man Sportangebote für Ältere zum Beispiel danach, ob sie auf die Vorbeugung von Krankheiten und körperlichen Gebrechen abzielen oder auf deren Therapie. Oder ob es beim Sporttreiben um die sportliche Leistung geht, zum Beispiel im Wettkampfsport. Sport kann aber beispielsweise auch die Selbstständigkeit und das Sozialleben von Älteren fördern.

So vielfältig die Gruppe der älteren Sportler ist, so vielfältig sind auch ihre Voraussetzungen und Bedürfnisse. Und so vielfältig ist auch die Palette der Angebote. Senioren sporteln in Vereinen, im Fitnessstudio und im Rahmen von vielen weiteren Angeboten und Gesundheitskursen diverser Träger. Im Folgenden eine Auswahl:

Gerätetraining, Zumba, Indoor Cycling: Senioren im Fitnessstudio

„Sportvereine sind immer noch Anlaufstelle Nummer eins für die sportinteressierte Bevölkerung. Mit den kommerziellen Sportanbietern haben sie in den letzten beiden Jahrzehnten jedoch eine immer stärkere Konkurrenz bekommen. Für Fitnessinteressierte sind kommerzielle Sportanbieter aufgrund der zeitlichen Flexibilität und der zielgruppenspezifischen Angebote interessant“, heißt es im Leitfaden „Sport für Ältere“ des Bayerischen Landes-Sportverbandes. Auch in der Oberpfalz stellen sich daher Fitnessstudios auf die ältere Zielgruppe ein. Elke Wilhelm, Gesellschafterin der Naabfit GbR, die in Nabburg ein Studio für Fitness, Wellness, Reha und Physio betreibt, schätzt spontan, dass rund 30 Prozent der Gäste im Studio inzwischen Senioren sind. Der älteste Gast sei 79 oder 80 Jahre alt. „Die Älteren machen verstärkt auf sie zugeschnittenes Gerätetraining, belegen Rückenkurse, gehen in die Sauna, belegen aber durchaus auch Kurse wie Zumba oder Indoor Cycling“, so Elke Wilhelm. Beim Zumba gebe es für diese Zielgruppe nicht ganz so viel Choreografie wie für die Jüngeren, schließlich solle es auch Spaß machen. „Unser Angebot wird auch von Älteren gut angenommen. Das Indoor Cycling bieten wir inzwischen auch speziell für Senioren an.“

Wer zu Naabfit kommt, macht einen Eingangs-Check samt Fitnesstest. „Wenn uns da etwas auffällt, schicken wir den Sportler eventuell noch zum Hausarzt, um das Training medizinisch abklären zu lassen und auf die Einnahme von Medikamenten abzustimmen.“ Die Älteren kämen mit unterschiedlichen Bedürfnissen, bestätigt



Rentner beim Krafttraining in Berlin. 2009 untersuchte die Charité Berlin in Zusammenarbeit mit einem Fitnessstudio, ob intensives Krafttraining im hohen Alter die Mobilität und Lebensqualität steigert. (Bilder: dpa, Montage: jak)

Bewegungsübungen für zu Hause

Wer sich zu Hause bewegen möchte, findet im Internet einige einfache, aber effektive Bewegungsübungen samt Video-Anleitung: www.aelwerden-in-balance.de/bewegungsuebungen

Tanzen ohne Grenzen: Beim „Rollatoranz“ können sogar Senioren mit Gehhilfe mitmachen, so wie hier in einem Altenheim in Mainz. Und für diejenigen, die gar nicht mehr stehen können, gibt es sogar Seniorentanz im Sitzen. (Bild: dpa)

Elke Wilhelm die Vielfältigkeit dieser Zielgruppe. Manche kämen mit körperlichen Beschwerden, andere, um abzunehmen oder sich generell fit zu halten. „Viele geben uns die Rückmeldung, dass sich ihr Befinden tatsächlich verbessert hat. Dass sie zum Beispiel abgenommen haben oder weniger unter Rückenschmerzen leiden.“ Nach 25 Trainingseinheiten misst bei Naabfit eine Körperanalysewaage den Erfolg und mit dem Betreuer wird ein neuer Trainingsplan erstellt. Wer das Training nur mal ausprobiert, werde nicht selten Mitglied im Studio.

„Es zählt aber auch die Gemütlichkeit“, weiß Elke Wilhelm. Viele trinken noch einen Kaffee und halten auch Kontakt zu den jüngeren Mitgliedern. „Es ist ein schönes Miteinander bei uns.“

Seniorentanz: „Mehr als ein Schritt hin, ein Schritt her“

Dass es beim Seniorensport um viel mehr geht als körperliche Fitness, zeigt sich auch beim Seniorentanz. Anna Schaal ist zweite Vorsitzende im Arbeitskreis Amberg und zertifizierte Tanzleiterin für Seniorentanz. Und das mit Herz: Schon seit 20 Jahren tanzt sie vor allem mit älteren Menschen im Raum Regensburg. Im Gespräch merkt man ihr auch nach all diesen Jahren noch an, wie begeistert sie davon ist.

„Der Name schreckt manche Menschen ab. Aber es geht um viel mehr als ‚ein Schritt hin, ein Schritt her‘. Seniorentanz ist eine ganz ganz tolle Sache und die Trainer haben eine qualifizierte Ausbildung.“ Getanzt werden daher bekannte und durchaus auch einmal exotische Tänze, darunter Cha-Cha-Cha, Salsa oder afrikanischer Blocktanz. „Das macht mir unwahrscheinlich viel Spaß“, sagt Anna Schaal. „Ich wünsche mir, dass das noch mehr Menschen ausprobieren.“

Das Schöne am Seniorentanz: Jeder kann mitmachen. Einige der positiven Aspekte aus sportlicher Sicht: Ausdauertraining, Sturzprophylaxe, Verbesserung der Koordination, Training der Merk- und Denkfähigkeit und Orientierung. Werden die Kurse von einer vom Bundesverband für Seniorentanz zertifizierten Trainerin geleitet, vergeben einige Krankenkassen Bonuspunkte dafür.

Hinzu kommen beim Tanzen natürlich soziale Aspekte. „Das ist sehr sehr wichtig“, weiß Anna Schaal. „Ich muss den Tanz nicht perfekt eintrainieren, die Leute sollen auch Spaß haben. Meine Teilnehmer wollen nicht nur zu Hause sitzen, wollen sich auch einmal schick anziehen. Sie mögen Musik und wollen sich in einer Gemeinschaft bewegen, in der man auch mal lachen kann. Manche Gruppen trinken nach dem Tanzen Kaffee, schenken bei Geburtstagen ein Sektchen aus und singen ein Ständchen.“



Hauptsächlich Frauen - „leider“



Braunschweig in Niedersachsen: Annelie ist über 90 Jahre alt und trainiert in einer Ballett-Gymnastikgruppe für Damen zwischen 60 und 91 Jahren. (Bild: dpa)

Im Schnitt sind die Tänzer in Anna Schaals Gruppen 50 bis 85 Jahre alt. Und es sind hauptsächlich Frauen - „leider“, fügt die 59-jährige Trainerin hinzu. Vermutlich seien Männer einfach eher an anderen Sportarten interessiert, auch im jüngeren Alter. Für den Seniorentanz braucht man allerdings auch keinen festen Partner.

Übrigens: Wer nicht mehr im Stehen tanzen kann, kann trotzdem am Seniorentanz teilnehmen - sitzend. „Dann geht es um ganz vereinfachte Tanzformen“, so Schaal. Die Teilnehmer in diesen Kursen seien teilweise dement. Das Motto in diesen Fällen: „Jede gedachte Bewegung ist Bewegung.“ Dann geht es vor allem um das positive Erleben von Musik und Freude. Durchgeführt wird der Tanz im Sitzen zum Beispiel an Altnachmittagen in Pfarreien oder in Seniorenheimen. Ein Blick auf einige Websites von Altenheimen zeigt: In Sulzbach-Rosenberg, Marktredwitz und Oberviechtach wird zum Beispiel so etwas angeboten.

„Es nehmen Gesunde genauso teil wie Menschen mit einer Grunderkrankung. Ich habe zum Beispiel in einem Kurs eine Dame mit Parkinson. Sie sagte mir, wenn sie aus dem Kurs raus kommt, könne sie sich besser bewegen als vorher.“ Wichtig sei, niemanden zu überfordern. „Sie sollen nicht über ihre Grenzen gehen“, betont Anna Schaal: „Wenn es nicht mehr geht, Piano machen.“

Trittsicher durch den Alltag - Kurse zur Sturzprävention

Angaben der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) zufolge haben Menschen, die in der Landwirtschaft leben und arbeiten, eine erhöhte Wahrscheinlichkeit zum Stürzen (Infos zur Sturzprävention auf der Website) . Stürzen sei die häufigste Unfallursache in der Land- und Forstwirtschaft, heißt es auf der Website der Versicherung. Und: Wer einmal gestürzt ist, habe eine vier Mal so hohe Wahrscheinlichkeit, wieder zu stürzen. Fünf Millionen Mal pro Jahr kommen schätzungsweise Bundesbürger zu Fall. Laut Statistik stürzt jeder Dritte über 65 Jahre mindestens ein Mal pro Jahr, bei den über 80-Jährigen sogar jeder Zweite. Heimbewohner sind noch häufiger davon betroffen“, heißt es in der Broschüre „Bewegungsangebote 70 plus“ des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Helfen kann gezieltes Training für den Muskelaufbau und für das Gleichgewicht. Deshalb bietet die SVLFG unter dem Kampagnentitel „Trittsicher durchs Leben“ (zur Website trittsicher.org) zusammen mit dem Bayerischen Landfrauenverband und dem Bayerischen Turner-Bund entsprechende Kurse an - auch in der Oberpfalz. „Ziel unseres Angebotes ist es, ältere Menschen möglichst lange mobil zu halten“, sagt Michael Holzer von der SVLFG. Wir werden rund 11.000 unserer Versicherten mit einem erhöhten Sturzrisiko ansprechen und motivieren, an unseren Kursen teilzunehmen, sich über die Gefährdung durch Stolperstellen zu informieren oder eine Knochendichtemessung durchzuführen.“ Die Wissenschaft grenze gut ein, wer ein erhöhtes Sturzrisiko hat.

Bis Juli wird die SVLFG voraussichtlich 500 Übungsleiter und Physiotherapeuten als Trainer für die Sturzprävention ausgebildet haben. Mitmachen kann bei den Kursen jeder. Michael Holzer weiß, dass sie sich vor allem für Frauen ab 50 Jahren eignen, weil dann der Muskelabbau einsetzt. Bei Männern ist das ab einem Alter von rund 60 Jahren der Fall. Vor Ort organisiert werden die Kurse von den Landfrauen. Sie trom-

Tipps und Übungen zur Sturzprävention

Gezielte Übungen für den Muskelaufbau und das Gleichgewichtstraining kann man unter <http://www.trittsicher.org/service/uebungen> herunterladen. Fotos der Übungen sowie kurze Anleitungen helfen bei der Durchführung.



Spaß im Kurs zur Sturzprävention.
(Bild: trittsicher.org)

meln die Teilnehmer zusammen und kümmern sich um passende Räume, die SVLFG vermittelt im Gegenzug Übungsleiter und verleiht Trainingsmaterial wie Gewichtsmanschetten.

Die Rückmeldungen der teilnehmenden Senioren seien sehr gut, sagt Michael Holzer. Laut SVLFG-Website wurde zudem wissenschaftlich nachgewiesen, „dass selbst bei älteren und hochaltrigen Menschen durch gezieltes Muskelaufbautraining sowie Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit Anzahl und Schwere der Stürze signifikant sinken können“.

Die Kurse werden in der Regel von den Ortsbäuerinnen des Bayerischen Bauernverbandes organisiert und von Trainern des Bayerischen Turnverbandes vor Ort in geeigneten Räumlichkeiten durchgeführt. Als Trainer fungieren speziell in der Sturzprävention ausgebildete Übungsleiter.

„Sport für die grauen Zellen“: Gedächtnistraining und Sport bei Demenz oder Alzheimer

Sport kann helfen, Demenzerkrankungen vorzubeugen. Viele Studien und Langzeitstudien haben das erwiesen. Laut Deutschem Olympischem Sportbund hat eine Langzeitstudie in den USA mit über 1700 Teilnehmern über 65 Jahren gezeigt, „dass sportliche Bewegung das Demenzrisiko erheblich senken kann. Jene Männer und Frauen, die weniger als dreimal in der Woche Sport trieben, erkrankten in den folgenden sechs Jahren zu 38 Prozent mehr an Demenz als jene, die mehr als dreimal in der Woche aktiv waren“, heißt es dazu auf der DOSB-Website (mehr Informationen dazu). Einer der Gründe: Die Hirngesundheit hänge wesentlich von einer ungestörten Durchblutung ab, die durch Sport unterstützt werden kann.

Denn Sport fürs Gehirn wird nicht nur in Vereinen angeboten, sondern beispielsweise auch in Volkshochschulen, im betrieblichen Gesundheitsmanagement, in der Erwachsenenbildung, in der Ergotherapie, auf Sozialstationen und bei Seniorentreffs. Ein gezieltes Training wirke sich positiv auf die Lebensqualität aus, „im Alltag wie im beruflichen Leben“, weiß Mélanie Richet, Regionalgruppenleitung Bayern Nord im Bundesverband.

Dem Gedächtnissport widmet sich auch der Bundesverband Gedächtnistraining. Was man auf den ersten Blick vielleicht gar nicht vermutet: Gedächtnistraining ist für alle Altersstufen geeignet. „Alle können davon profitieren, gesunde Menschen wie Menschen mit einer Demenzerkrankung“, so Mélanie Richet. „Das Ganzheitliche Gedächtnistraining dient der geistigen Aktivierung, man könnte es also als eine Art Sport für die grauen Zellen sehen. Falsch wäre aber, Ganzheitliches Gedächtnistraining als Tätigkeit für Senioren zu sehen. Ganzheitliches Gedächtnistraining kann in jedem Alter getrieben werden, vom Kindesalter bis ins hohe Alter – selbstverständlich werden die Aufgaben den verschiedenen Zielgruppen angepasst.“ Außerdem gehöre auch körperliche Bewegung zum Training.

Denksport beim Spaziergang

Wie groß der Bewegungsanteil am Training ist, hängt vom Angebot ab. So gebe es zum Beispiel Kurse, bei dem das Gedächtnis während des Gehens trainiert wird:

Kurse zur Sturzprävention in der Nähe

Auf der Website der SVLFG kann man Kurse in der Umgebung suchen: PLZ eingeben, Umkreis auswählen, Themenbereich „Bewegung“. <http://17358.zentrale-pruefstelle-praeventio.de/kurse>

Angeboten werden solche Kurse aber auch zum Beispiel von einigen Volkshochschulen und ähnlichen Anbietern.

Ganzheitliches Gedächtnistraining: Kurse und Ziele

Die Kursformate, in denen Ganzheitliches Gedächtnistraining angeboten wird, sind vielfältig. Die Kurse finden an der frischen Luft wie in Kursräumen, als Einzeltraining oder in Gruppen, als wöchentlicher Kurs oder als Einzelveranstaltung statt.

Das Training zielt ab auf die Verbesserung von: Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, assoziativem Denken, logischem Denken, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Fantasie und Kreativität, Denkfähigkeit und dem Erkennen von Zusammenhängen. Mehr Informationen gibt es unter <http://www.bvgt.de/index.php?id=394>

Die Trainingsstunden werden abwechslungsreich gestaltet, zumal auch Bewegungsaufgaben und Entspannungselemente dazu gehören.



Wolfgang Reuter (85 Jahre) bei den 17. Deutschen Senioren-Mehrkampfstreitkämpfen Leichtathletik. Bei der Siegerehrung der Startklasse M80 zeigt er seine Goldmedaille. (Bild: dpa)

„Während eines Spaziergangs werden im Gehen und an verschiedenen Stationen Aufgaben zur geistigen Aktivierung gemacht. Je nach Gruppe findet der Spaziergang in einem gemächlichen oder in einem flotten Tempo statt. So kann jeder, je nach körperlichem Leistungsniveau eine passende Gruppe finden“, so Mélanie Richet.

Sport kann aber nicht nur Demenz vorbeugen, sondern auch therapeutisch sinnvoll sein: Es gebe Hinweise, „dass intensive körperliche Aktivität auch die Neubildung von Hirngefäßen fördern kann, was das Fortschreiten einer bereits bestehenden Demenz unter Umständen verlangsamt“, so die Information auf der Website des Deutschen Olympischen Sportbundes. Die Folge: Immer mehr Sportvereine bieten Kurse für Demenzzranke und ihre Angehörigen an, die sogar gefördert werden können, und der DOSB bildet Übungsleiter mit dem Schwerpunkt Demenz aus. In vielen Sportarten werden schon heute spezielle Wettkämpfe für Sportler in höherem Alter veranstaltet.

Wie fit sind Ihre grauen Zellen? Machen Sie den Test!

Wie gezieltes geistiges Training aussehen kann, zeigt ein Test auf der Website www.richtigfitab50.de. Darin geht es vor allem um den Kurzspeicher. Im Gegensatz zum Langzeitgedächtnis sei er sehr störanfällig, heißt es auf der Website. Deshalb sei es gut, den Kurzspeicher regelmäßig zu fordern: „Täglich 10 Minuten reichen.“

Senioren im Vereinssport

Die Bedeutung des Seniorensports nimmt natürlich auch in den Vereinen zu. „Das liegt auch daran, dass der Organisationsgrad im Vergleich zu Kindern und Jugendlichen viel geringer ist“, weiß Thomas Fink, Geschäftsstellenleiter des Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV) im Sportbezirk Oberpfalz. Im Leitfaden „Sport für Ältere“ des BLSV heißt es zur Erklärung: „Ältere Menschen sind, gemessen an den aktuellen Mitgliederzahlen, im Verhältnis zu ihrem prozentualen Anteil in der Gesamtbevölkerung im organisierten Sport deutlich unterrepräsentiert. Das heißt, es befinden sich anteilig mehr Kinder und Jugendliche in den Sportvereinen als ältere Personen.“

Mögliche Gründe dafür nennt der Leitfaden auch:

- Ältere haben teilweise Ängste und Hemmungen, allein in einen Sportverein einzutreten.
- Die Angebote verfehlen die speziellen Bedürfnisse der älteren Menschen.
- Das Sportvereinsangebot ist noch nicht bekannt genug.
- Manche Ältere befürchten, dass ein Sportverein nur etwas für Sportskanonen ist, aber nicht für jemanden, der über mehrere Jahrzehnte nicht mehr oder gar noch nie Sport getrieben hat.

„Die Vereine erkennen immer mehr, dass im Seniorensport großes Mitgliederpotential liegt“, so Thomas Fink. Doch es gibt auch einige Hürden zu überwinden. „Die größte Herausforderung sehen wir im Sportangebot. Der Vereinssport lebt von den verschiedenen Sportarten, die jedoch ab einer gewissen Altersgrenze kaum oder nur noch in modifizierter Form betrieben werden können.“ So wollten oder könnten Senioren beispielsweise nicht immer mit 70 Jahren noch auf dem Fußballplatz stehen. Allerdings hätten viele Vereine bereits reagiert, indem sie Gesundheitssport anbieten, so Fink.

Ein weiterer Aspekt: „Sicherlich müssen sich auch die räumlichen Gegebenheiten (mehr Multifunktions- und Gymnastikräume) sowie die Qualifikationen (mehr Spezial-

kenntnisse, zum Beispiel Sturzprävention) verändern. Auch das sind natürlich Punkte, die Vereine im Blick haben müssen.“

Fink empfiehlt älteren Menschen, „sich einer Seniorensportgruppe im Verein anzuschließen“, auch weil der soziale Aspekt wichtig sei. „Es gibt viele gute Angebote der Vereine, wo über das Sporttreiben hinaus zum Beispiel auch Ausflüge gemacht werden oder Vorträge besucht werden.“ Beispiele für spannende Angebote seien der jährlich stattfindende Rosenball in Maxhütte-Haidhof oder die Aktion „Fit über 50“ im Mittelbayerischen Rehasentrum in Bad Kötzing.

BLSV fördert Seniorensportgruppen in Vereinen

Der BLSV fördert mit Mitteln des Bezirks Oberpfalz den Sport für Ältere und speziell auch die Einrichtung neuer Seniorensportgruppen in den Vereinen. Weitere Informationen erhalten Vereinsvertreter bei der BLSV-Bezirksgeschäftsstelle Oberpfalz unter 0941/297260.

Senioren auch wichtig als Übungsleiter in Vereinen

Zunehmend auf engagierte Senioren angewiesen seien Vereine auch bei der Suche nach Übungsleitern. Denn: „Durch den Wandel der Arbeitswelt wird es nicht einfacher, jungen Übungsleiter-Nachwuchs zu gewinnen“, weiß Fink. Zahlreiche ältere Übungsleiter besitzen laut Thomas Fink sehr viel Erfahrung und aktuelles Fachwissen. Der BLSV und die Vereine wünschten sich durchaus noch mehr ältere Übungsleiter, „da sie auch persönlich von einer Qualifizierung profitieren und selber fit bleiben. Keiner muss Sorge haben, dass wir große sportliche Leistungen verlangen. Viel wichtiger ist uns das Auftreten sowie die richtige Anleitung der Gruppe. Auch bietet der BLSV als Einstiegsqualifikation inzwischen eine Übungsleiter-Ausbildung C-Breitensport für Teilnehmer ab 50 Jahren an“, so Fink.

Krankenkassen fördern Seniorensport unter bestimmten Voraussetzungen

Nach Angaben der AOK Bayern und der BKK Faber-Castell und Partner stehen bei Senioren nicht nur klassische Seniorensportangebote wie Gymnastik oder Rückentraining im Fokus, sondern auch trendige Angebote wie Aquafitness, Pilates, Yoga, Nordic Walking, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Heutzutage sei das Sportbewusstsein unter den Senioren wesentlich stärker als noch vor 15 bis 20 Jahren. Immer mehr Senioren führten bereits erlernte Sportarten fort oder seien offen für neue Bewegungsformen, so die AOK Bayern per E-Mail. „Nach unseren Erfahrungen beginnen Senioren häufiger wieder mit sportlichem Engagement, haben also vorher ‚pausiert‘“, so Sabine Stein, Pressesprecherin der BKK Faber-Castell & Partner. Die Krankenkassen haben natürlich bestimmte Standards, nach denen vorbeugende oder rehabilitative Sportkurse angeboten werden müssen und nach denen die Trainer ausgebildet sein müssen. Nur Angebote, die diesen Richtlinien entsprechen, können gefördert werden.



Dient der Sport noch der Vorbeugung oder schon der Therapie? Unter bestimmten Voraussetzungen fördern die gesetzlichen Krankenkassen in beiden Fällen. (Bild: dpa)

Leitfaden für präventive Angebote

Wie der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) mitteilt, sind die Inhalte und Qualitätskriterien der förderfähigen Maßnahmen in der Prävention in einem Leitfaden geregelt, den der GKV-Spitzenverband mit verbindlicher Wirkung für die derzeit 124 Krankenkassen erlassen hat. Wie Claudia Widmaier, Pressereferentin beim Spitzenverband auf unsere Anfrage hin schreibt, ist dabei jedoch zu beachten: „Die Leitfadenkompatibilität eines Angebots und einer Anbieterqualifikation sind notwendige Bedingungen für eine Kassenförderung, garantieren sie aber nicht: Jede Kasse entscheidet vor Ort über eine mögliche Förderung.“

Bedeutet: Die Krankenkassen können innerhalb des im Leitfaden festgelegten Rahmens selbst entscheiden, wie sie ihre Angebote gestalten wollen, welche Kurse finanziell unterstützt werden und mit welchen Anbietern wie Vereinen, Volkshochschulen oder freien Anbietern sie zusammenarbeiten möchten. Wer dazu detaillierte Informationen oder eine Übersicht benötigt, kommt nicht umhin, seine Krankenkasse direkt zu kontaktieren.

Prävention bedeutet für die gesetzlichen Krankenversicherungen, dass die Angebote „im Vorfeld und vor Ausbruch von Krankheiten deren Risikofaktoren zurückzudrängen und Schutzfaktoren stärken“, so Claudia Widmaier. Und natürlich müssen diese Leistungen wirksam und wirtschaftlich sein und alle Kernziele von Gesundheitssport beinhalten - „und nicht lediglich eine Sportart“ lehren. Diese Kernziele sind: „Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen, Verminderung von Risikofaktoren, Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden, Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität, Verbesserung der Bewegungsverhältnisse“, so Widmaier.

Das Fazit: „Eine GKV-Förderung kommt also dann in Frage, wenn die Maßnahme geeignet und notwendig ist, langjährige ‚Bewegungsmuffel‘ (wieder) zu einem gesundheitsförderlichen Bewegungsverhalten zu führen beziehungsweise gezielt Risikofaktoren für zum Beispiel Muskel-Skelett-Erkrankungen zu reduzieren.“

Rahmenbedingungen Rehabilitationssport und Funktionstraining

Zusätzlich zu Kursen zur Prävention gibt es natürlich auch Angebote im Bereich Rehasport und Funktionstraining. Claudia Widmaier erklärt dazu: „Dabei handelt es sich um ergänzende Leistungen zur Rehabilitation, nicht um Leistungen aus dem Bereich Prävention. Die Primärpräventionsangebote der Krankenkassen richten sich ja an Personen ohne die Erkrankung, auf deren Verhütung die Kursmaßnahmen zielen. Das heißt, sie sind zum Beispiel nicht für chronisch Kranke als Zielgruppe gedacht. Und auch im Bereich Rehasport und Funktionstraining gibt es eine Rahmenvereinbarung.“

Heilt Sport eigentlich auch? Die AOK Bayern in ihrer Stellungnahme dazu: „Positiv beeinflusst werden können Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sowie Übergewicht.“ Eine Heilung hänge immer vom Schweregrad der Erkrankung ab, sei aber „selten erreichbar“. Allerdings sei durch regelmäßige Bewegung oft eine Verringerung der Medikamenteneinnahme möglich - immerhin. „Auch Depressionen und Stimmungsschwankungen können durch regelmäßige, moderate Bewegung deutlich reduziert werden“, so die AOK. Selbst in der Nachsorge nach Krebserkrankungen habe sich regelmäßige Bewegung als sehr positiv für die Patienten erwiesen.

Liebe Leser, wissen Sie noch mehr zum Thema Seniorensport?

Liebe Leser,

Osteoporose-Gymnastik, Rollator Walking, Herzsport, Gymnastik im Seniorenheim, Zumba Gold: Es gibt noch viele weitere sportliche Angebote für Ältere, die wir in diesem Beitrag leider nicht alle berücksichtigen konnten. Wenn Sie noch mehr wissen zum Thema Seniorensport: Schreiben Sie uns!

Oder kennen Sie kreative Sportprojekte, die sich dem demografischen Wandel stellen? Sehen Sie sich in Ihrem Verein besonderen Herausforderungen gegenüber und wollten schon immer einmal ausführlich darüber sprechen? Schreiben Sie uns auch dann, denn wir möchten unsere Serie über den Sport in der Oberpfalz weiter fortführen.

Sie erreichen uns per E-Mail an redaktion@oberpfalznetz.de, Betreff: Sport in der Oberpfalz. Wir schauen, ob Sie Teil eines unserer nächsten Beiträge werden.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung - vielen Dank!



Bild: Petra Hardt

Autorin Sonja Kaute