

Regelin | Jasper | Hammes



# AKTIV BIS 100

Hochaltrige Menschen in Bewegung bringen



**WO SPORT SPASS MACHT**

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER BUND

**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**



## DIE AUTORINNEN



### **PETRA REGELIN**

ist Diplom-Sportwissenschaftlerin, Journalistin und Autorin. Sie hat die mehrfach ausgezeichneten Projekte „Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“, „Aktiv bis 100“ und „Gehirntraining durch Bewegung“ des Deutschen Turner-Bundes geleitet. Petra Regelin ist Vizepräsidentin des Rhein Hessischen Turnerbundes und hat zahlreiche Bücher geschrieben.



### **BETTINA M. JASPER**

Diplom-Sozialpädagogin, Buch- und Spieleautorin, Gehirntrainerin, Leiterin ihrer Denk-Werkstatt® und freiberuflich tätig als Dozentin für verschiedene Träger in Altenpflege und Sport. Seit über 20 Jahren unterrichtet sie an der staatlich anerkannten Fachschule für Altenpflege Sancta Maria in Bühl in den Schwerpunkten Gerontologie, Aktivierung und Rehabilitation sowie Psychiatrie.



### **ANTJE HAMMES**

Sportwissenschaftlerin M.A. und Sporttherapeutin. Inhaberin eines Gesundheits-, Reha- und Pilates-Studios. Mehrjährige Tätigkeit in der Geriatrischen Reha Hanau. Rückenschulleiterin, Osteoporose-Kursleiterin, Leiterin ambulanter Herzgruppen. DTB-Ausbilderin u. a. für „Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“, „Bewegung mit Demenzkranken“, „Sturzprophylaxe“, „Rückenschule“.



**Aktiv bis 100**

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorinnen noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem vorliegenden Buch resultieren, Haftung übernehmen.

Hinweis: Diese Veröffentlichung ist aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der männlichen Sprachform abgefasst. Selbstverständlich sind immer sowohl Übungsleiter und Übungsleiterinnen oder Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeint.

WO SPORT SPASS MACHT

# Aktiv bis 100

Hochaltrige Menschen in Bewegung bringen

Regelin | Jasper | Hammes

Meyer & Meyer Verlag

## **Aktiv bis 100**

Hochaltrige Menschen in Bewegung bringen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2013 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,  
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Tehran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1022-5

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

Vorwort des Deutschen Turner-Bundes .....	10
Leistungsfähigkeit spüren und Spaß haben – Impressionen aus einer Bewegungsgruppe .....	12
<b>1 Bewegen im höchsten Alter .....</b>	<b>18</b>
1.1 Was nicht eingesetzt wird, wird automatisch abgebaut .....	20
1.2 Anstrengung ist notwendig .....	21
1.3 Der Teufelskreis der Inaktivität .....	21
1.4 Aktivierung als Selbstverständlichkeit – auch in der stationären Pflege .....	21
<b>2 Wie man hochaltrige Menschen in Bewegung bringt .....</b>	<b>26</b>
2.1 Einen persönlichen Zugang finden .....	26
2.2 Drei wesentliche Ziele der Bewegungsstunde .....	29
2.2.1 Wirkungen bewusst machen .....	29
2.2.2 Bewegungslust wecken .....	30
2.2.3 Begegnungsmöglichkeiten schaffen .....	31
2.3 Hinweise zur Durchführung der Bewegung .....	31
2.3.1 Die Häufigkeit der Bewegung .....	31
2.3.2 Die Dauer der Bewegung .....	33
2.3.3 Die Intensität der Bewegung .....	33
2.3.4 Überforderung vermeiden .....	34
2.3.5 Sicherheitshinweise .....	36
2.3.6 Training im Sitzen, Stehen oder Liegen? .....	38

<b>3</b>	<b>Bedeutung des Funktionstrainings zum Erhalt der Alltagskompetenzen</b>	<b>44</b>
3.1	Alltagstätigkeiten – körperliche Voraussetzungen	45
3.2	Die sechs körperlichen Kernkompetenzen der Alltagsbewältigung	47
3.2.1	Kernkompetenz 1 – Muskelkraft	47
3.2.2	Kernkompetenz 2 – Standfestigkeit und Balance	49
3.2.3	Kernkompetenz 3 – Beweglichkeit	50
3.2.4	Kernkompetenz 4 – Gehfähigkeit und Mobilität	51
3.2.5	Kernkompetenz 5 – Bewegungssteuerung	53
3.2.6	Kernkompetenz 6 – Handkraft und Fingerfertigkeit	54
<b>4</b>	<b>Die Praxis</b>	<b>58</b>
4.1	Die Muskelkraft erhalten	58
4.1.1	Kraftübungen für die Beine	58
4.1.2	Kraftübungen für Arme, Schultern und Finger	74
4.1.3	Kraftübungen für Rücken und Bauch	84
4.2	Standfestigkeit und Balance trainieren	95
4.3	Die Beweglichkeit erhalten	104
4.4	Gehfähigkeit und Mobilität erhalten	113
4.4.1	Gehtraining	113
4.4.2	Treppensteigen	125
4.4.3	Von einem Stuhl aufstehen und sich hinsetzen	128
4.4.4	Etwas aufheben und sich aufrichten	130
4.4.5	Vom Liegen am Boden zum aufrechten Stand	132
4.5	Bewegungssteuerung	138
4.5.1	Die Wahrnehmung trainieren	140
4.5.2	Die Bewegungsgrundschnelligkeit üben	149
4.5.3	Sich situationsangepasst bewegen und reagieren	151

4.5.4	Bewegungen zielgenau steuern .....	156
4.5.5	Zwei Dinge gleichzeitig tun .....	159
4.6	Handkraft und Fingerfertigkeit .....	165
4.6.1	Die Greifkraft erhalten .....	165
4.6.2	Die Finger geschickt einsetzen .....	167
4.7	Bewegen mit Musik .....	169
4.7.1	Einfache Schrittbewegungen mit Musik .....	169
4.7.2	Tanzen und Singen – die perfekte Kombination für Hochaltrige .....	172
4.7.3	Gruppentänze .....	176
<b>5</b>	<b>Mit Einschränkungen umgehen .....</b>	<b>182</b>
5.1	Schwierigkeiten einschätzen und Lösungen finden .....	182
5.1.1	Wenn die Welt sich dreht – Schwindel während der Bewegung .....	182
5.1.2	Auf Schmerzen reagieren .....	188
5.1.3	Angst überwinden .....	189
5.1.4	Der Inkontinenz begegnen .....	194
5.2	Umgang mit typischen Erkrankungen und Beschwerden im hohen Alter .....	200
5.2.1	Arthrose .....	200
5.2.2	Rheumatische Erkrankungen .....	213
5.2.3	Künstliche Gelenke .....	213
5.2.4	Osteoporose .....	219
5.2.5	Diabetes mellitus (Typ 2) .....	221
5.2.6	Neurologische Erkrankungen .....	222
	☞ Schlaganfall .....	222
	☞ Morbus Parkinson .....	224
5.2.7	Venenprobleme .....	226
5.2.8	Demenz .....	229

<b>6</b>	<b>Rahmenbedingungen für Bewegungsangebote für Hochaltrige im Sportverein</b>	<b>236</b>
6.1	Teilnehmer gewinnen	238
6.1.1	Kooperationen und Netzwerke	238
6.1.2	Vom Schnupperangebot über Kurzzeitprogramme zur langfristigen Vereinsmitgliedschaft	241
6.2	Räumlichkeiten	242
6.3	Zusatzangebote	243
	<b>Anhang</b>	<b>244</b>
1	Literatur	244
2	Die Autorinnen	246
3	Dank	247
4	Die Models	248
5	Bildnachweis	252



# VORWORT



Immer mehr ältere Menschen sind in Sportvereinen aktiv: Die Vereinsmitgliedschaften von Personen über 60 Jahren konnten nach der neuesten Bestandserhebung des DOSB von 1,3 Millionen im Jahr 1990 auf über vier Millionen bis zum Jahr 2012 gesteigert werden. Auch weiterhin stellen die Älteren die größte Wachstumsgruppe im organisierten Sport dar. Dennoch ist der Organisationsgrad der Älteren (die Zahl der Mitgliedschaften im Verhältnis zur Bevölkerungszahl in der entsprechenden Altersstufe) gering: Nur 26 % aller Männer und 13 % aller Frauen über 60 Jahren sind in einem Sportverein aktiv. Da wir in den nächsten Jahren und Jahrzehnten aufgrund der demografischen Entwicklung in Deutschland mit einem deutlichen Rückgang an Vereinsmitgliedschaften von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen rechnen müssen, gewinnt die Zielgruppe der älteren Menschen an strategischer Bedeutung für alle Turn- und Sportvereine. Bei dieser Zielgruppe ist Wachstum möglich, während das bei anderen Altersgruppen, demografisch bedingt, kaum möglich ist. Deshalb ist es für Vereine wichtig, insbesondere für ältere Neu- und Wiedereinsteiger ein attraktives Vereinsangebot zu entwickeln und anzubieten.



Die Anzahl der hochaltrigen Menschen in Deutschland – wir sprechen ab einem Alter von etwa 80 Jahren von Hochaltrigkeit – wird deutlich ansteigen. Während heute 4,1 Millionen über 80-Jährige in Deutschland leben, steigt die Anzahl bis zum Jahr 2030 voraussichtlich auf 6,3 Millionen an (plus 55 %). Bis zum Jahr 2060 werden es sogar rund 10 Millionen Menschen sein, die älter als 80 sind (plus 144 %). Über 80 % der 80-85-jährigen und 66 % der 85-90-jährigen Älteren sind nicht pfl-

gebedürftig. Es gibt also viele Hochaltrige, die noch relativ rüstig sind und so lange wie möglich zu Hause wohnen möchten.

Umso wichtiger ist es, Bewegungsangebote für Hochaltrige in Turn- und Sportvereinen zu schaffen. Noch gibt es zu we-

nige davon, aber es werden immer mehr. Diesen Menschen geht es darum, durch Bewegung ihre Alltagsbewältigungskompetenz zu stärken, um auf Dauer selbstständig leben zu können. Entscheidend ist, die Kraft der wichtigsten Muskeln zu stärken, um die Treppenstufen hinaufsteigen zu können und das Gleichgewicht zu trainieren, um nicht zu stürzen. *Aktiv bis 100* – unter diesem Motto steht das inhaltliche Konzept, das der Deutsche Turner-Bund unter Mitarbeit vieler Sport- und Gesundheitswissenschaftler, Gerontologen und Praktiker zusammengefasst hat.

Im vorliegenden Buch geben die drei Autorinnen eine Vielzahl praktischer Anregungen für Übungsleiter und Vereine zur inhaltlichen und organisatorischen Umsetzung von Bewegungsangeboten für Menschen im hohen Alter. Wir hoffen, dass dieses Buch vielen Turn- und Sportvereinen entscheidende Impulse für die Einrichtung von Bewegungsgruppen für sehr alte Menschen gibt. Darüber hinaus würde es uns freuen, wenn das Buch dazu beitragen könnte, mehr Bewegung in die Altenpflege zu bringen. Auch hier ist körperliche Aktivierung von enormer Bedeutung, um Abbauprozesse zu verlangsamen oder sogar aufzuhalten.



*Prof. Dr. Walter Brehm*



*Prof. Dr. Herbert Hartmann*

*Prof. Dr. Walter Brehm*  
*Vizepräsident des*  
*Deutschen Turner-Bundes*

*Prof. Dr. Herbert Hartmann*  
*DTB-Verantwortlicher*  
*für die Zielgruppe Ältere*

# LEISTUNGSFÄHIGKEIT SPÜREN UND SPASS HABEN – IMPRESSIONEN AUS EINER BEWEGUNGSGRUPPE

**D**ie Autorinnen dieses Buchs besuchten eine Gruppe hochaltriger Menschen, die sich wöchentlich zur Bewegungsstunde treffen. Bei diesem Angebot handelt es sich um die gelungene Kooperation zwischen einem ambulanten Pflegedienst – Häusliche Pflege Schreiner – und dem Turnverein Achern. Der Turnverein stellt die Übungsleiterin (Christel Riehle) und eine Betreuerin (Angela Doll), der Pflegedienst organisiert einen Fahrdienst und stellt den Raum zur Verfügung.

Es ist Dienstagmorgen, kurz nach 9.30 Uhr. Am Eingangsbereich des Jahn-parks in Achern, einem Gebäudekomplex mit betreutem Wohnen, Tages- und Nachtpflege und einem Bistro, werden wir von Angela Doll in Empfang genommen. Sie ist unübersehbar mit ihrem roten Turnvereins-T-Shirt. Sofort geraten wir in den Tumult allgemeiner Begrüßung. Autos vom Pflegedienst fahren vor und junge Leute helfen ihren Fahrgästen heraus. Die machen sich gleich, teils mit Rollstuhl, teils mit Rollator, auf den Weg zum Eingang. Lachen, Umarmungen, strahlende Gesichter. Dann zieht die Karawane los in Richtung Fahrstuhl. Unterwegs gesellen sich einzelne Hausbewohner dazu, die denselben Weg haben. Drei Gäste aus der Tagespflege hat Betreuerin Angela Doll zuvor schon in den Raum begleitet. Ihren motivierenden Worten hatten die drei nicht widerstehen können. So warten sie bereits dort, als die Gruppe eintrifft.



„Heute ist alles ein bisschen anders“, informiert die Betreuerin vom Turnverein. „Gestern war Feiertag, und da sollte die Stunde heute eigentlich ausfallen, weil Übungsleiterin Christel Riehle noch im Urlaub ist“, erklärt sie. „Aber wir wollten uns trotzdem treffen“, fällt ihr gleich eine Teilnehmerin ins Wort, „weil uns die Bewegungsstunde so wichtig ist.“ Die Umstehenden nicken zustimmend. Sie freuen sich sichtlich auf ihr Programm. Nach unserer Erklärung, dass wir ein paar Eindrücke sammeln und in einem Buch über Bewegungsangebote für hochaltrige Menschen darüber berichten wollen, sind alle einverstanden, dass wir während der Stunde fotografieren. „Vielleicht bringt das ja noch mehr Leute wie uns in Bewegung“, meint ein alter Herr zustimmend.

15 Bewegungslustige haben sich eingefunden – acht Frauen und sieben Männer. Das finden die überhaupt nicht ungewöhnlich, wohl wissend, dass sonst meist Frauen in der Überzahl sind. „Zusammen mit den Frauen macht’s doch viel mehr Spaß“, schmunzelt einer der Herren und wendet sich seiner Nachbarin zu. Überhaupt sind alle füreinander da, helfen sich gegenseitig beim Ausziehen der Jacken und Anziehen von Turnschuhen oder ABS-Socken.

„Die Kommunikation ist mir hier mindestens so wichtig wie das Bewegen“, klärt uns eine Teilnehmerin über ihre Motivation zur Teilnahme auf. Sie kommt erst seit zwei Monaten und gehört damit zu den Neulingen im Kreis, ist aber schon voll integriert. „Hier wurde ich sofort freundlich aufgenommen, und das tut mir gut“, kommentiert sie. „Ich bin von Anfang an dabei und komme jede Woche, sonst fehlt mir was“, erzählt ein weißhaariger Herr und berichtet vom Start des Angebots vor rund dreieinhalb Jahren.

