

Abstract

Aufgrund des demografischen Wandels, nimmt das Thema „Gesundheit im Alter“ einen immer größeren Stellenwert ein. Der Anteil der älteren Bevölkerung wird von Jahr zu Jahr größer. 2100 sollen voraussichtlich ca. 40 % der Menschen in Deutschland über 60 Jahre alt sein. Im Vergleich zu dem Jahr 2015 ist das ein Anstieg von ca. 12 % (UnitedNations, 2015, S. 28).

Dies soll jedoch nicht dazu führen, dass mit zunehmendem Alter die Krankheitsrate steigt. Den Menschen soll ermöglicht werden, so viele Jahre wie möglich gesund und eigenständig zu leben. Um dem Alterungsprozess entgegenzuwirken, sollten die Senioren ein gesundes Leben führen. Dies beinhaltet unter anderem, dass sie auch im hohen Alter noch Sport treiben bzw. sich bewegen sollten (Böhm, Tesch-Römer, & Ziese, 2009, S. 15).

Der KreisSportBund Kleve e.V. (KSB) beschäftigt sich nun seit 2011 genauer mit dieser Thematik und schafft immer mehr Bewegungsangebote speziell für ältere Menschen. Nach dem gelungenen Start einer Sitzgymnastik wurde nun eine Ganggymnastik eingeführt. Dieses Angebot ist in drei Kommunen im Kreis Kleve erfolgreich angelaufen. Bei diesem Projekt kooperiert im Normalfall jeweils ein ortsansässiger Sportverein mit einer Seniorenresidenz. Durch die Ganggymnastik soll die Gangsicherheit verbessert und die Muskelkraft bzw. die Muskelmasse aufgebaut werden. Ein weiterer Aspekt ist die Förderung von sozialen Kontakten, welche im Alter eine wichtige Rolle spielen.

Ein großes Problem stellen Stürze im Alter dar, denn durch Stürze kann es zu physischen wie auch psychischen Folgen kommen. Ein Sturz kann vor allem bei Senioren auch zum Tode führen (Kruse et al., 2005, S. 18). 40 % der über 80-Jährigen stürzen mehrmals in einem Jahr (BIVA, 2013, S. 11). Aus diesem Grund ist das Hauptziel der wöchentlichen Bewegungsangebote die Verringerung des Sturzrisikos.

Um herauszufinden, ob durch die Ganggymnastik das Risiko zu stürzen wirklich gesenkt werden kann, wird das Projekt in der nachfolgenden Ausführung evaluiert.