

4.4 Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene (ab 65 Jahre)

Regelmässige Bewegung ist während der gesamten Lebensspanne bedeutsam für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Bei älteren Erwachsenen wirkt sich Bewegung vorteilhaft auf

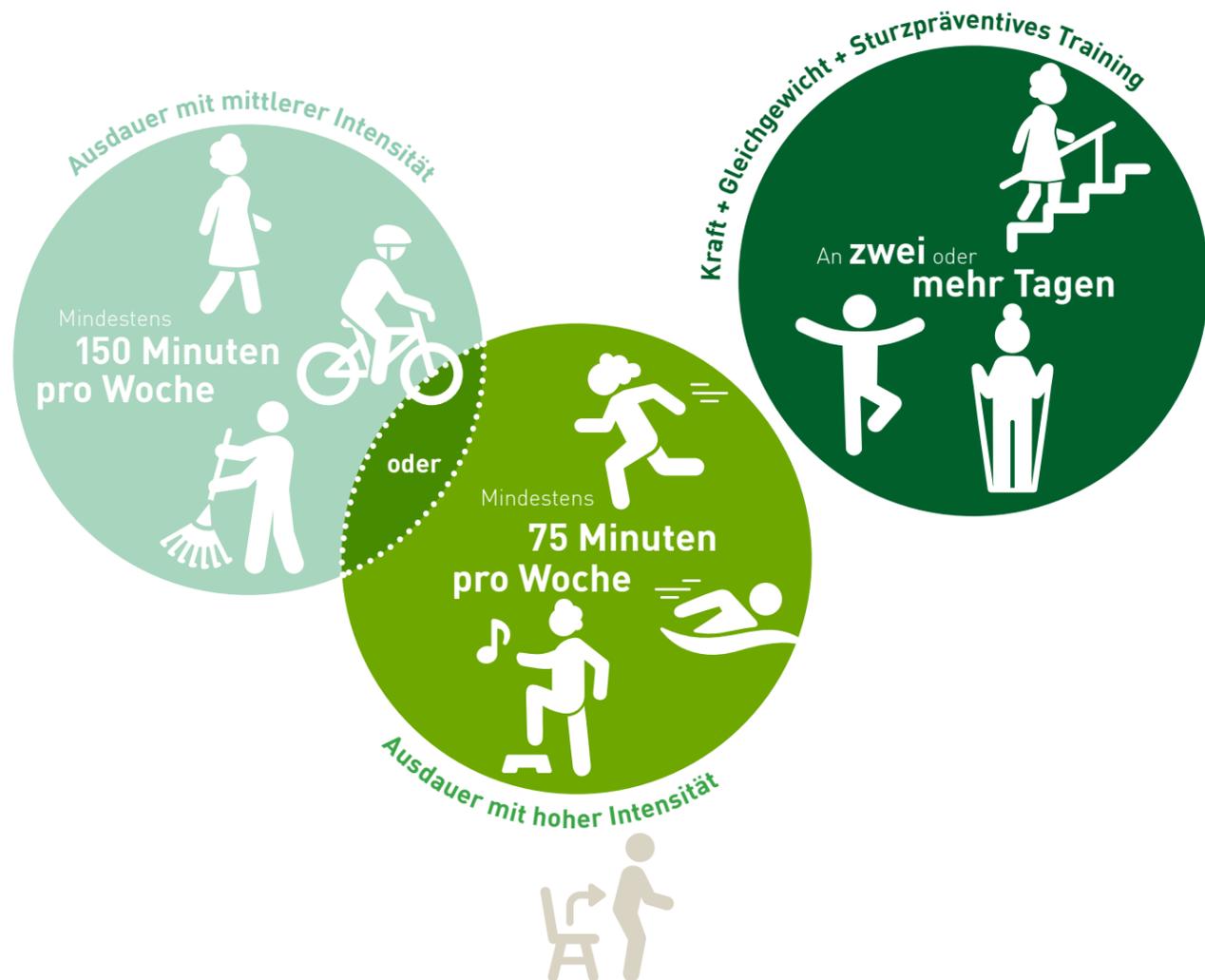
- die Gesamtsterblichkeit, die Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und das Auftreten von Bluthochdruck, verschiedene Krebserkrankungen, Typ-2-Diabetes und Infektionskrankheiten sowie
- auf das Immunsystem, die psychosoziale Gesundheit (weniger Angst- und Depressionssymptome, verbessertes Wohlbefinden), die kognitive Gesundheit und den Schlaf aus und hilft ein gesundes Körpergewicht beizubehalten.

Bei älteren Erwachsenen trägt Bewegung auch zur Vorbeugung von Stürzen und sturzbedingten Verletzungen bei, wie auch zur Knochengesundheit und dem Erhalt funktioneller Fähigkeiten sowie der Selbstständigkeit (Autonomieerhalt).

Zielgruppe der Empfehlungen

Die Empfehlungen gelten für alle älteren Erwachsenen ab 65 Jahren, unabhängig des Geschlechts.

*Auch **ältere Erwachsene (65 Jahre und älter) mit spezifischen Bedürfnissen, unter anderem chronischen Gesundheitsproblemen (z. B. chronischen Rückenschmerzen), Bewegungseinschränkungen oder Behinderungen** (Sinnesbehinderung, körperliche, geistige oder psychische Behinderung) profitieren von regelmässiger Bewegung und sollten so weit als möglich das Erreichen der Basisempfehlungen anstreben. Eine individuelle Beratung durch eine Fachperson und eine personen- und situationsgerechte Anpassung der Bewegungsempfehlungen bezüglich Häufigkeit, Dauer, Intensität und Bewegungsart je nach Erkrankung, Behinderung und persönlicher Situation ist empfehlenswert. Entsprechende Fachorganisationen (z. B. Gesundheitsligen, Pro Senectute, Procap bewegt, PluSport, Schweizer Paraplegiker Vereinigung) können für notwendige Anpassungen beigezogen werden. Personen, die aufgrund ihrer Gehbehinderung langandauerndes Sitzen nicht begrenzen können, wird empfohlen, ihre Sitzposition regelmässig zu ändern (bspw. Arme in die Luft und Oberkörper strecken, Seitneigungen, Oberkörper einrollen/strecken). Der individuell mögliche Bewegungsumfang der Gelenke soll genutzt werden, um abwechselnde Positionen einzunehmen.*



Langandauerndes Sitzen begrenzen und regelmässig unterbrechen.

Abbildung 11: Empfohlene Zeiten für wöchentliche Bewegung für ältere Erwachsene.

Basisempfehlungen für ältere Erwachsene
Allen älteren Erwachsenen wird regelmässige Bewegung empfohlen.

Älteren Erwachsenen wird empfohlen:

- **mindestens 150 Minuten (2 ½ Stunden) bis 300 Minuten (5 Stunden) ausdauerorientierte Bewegung pro Woche mit mittlerer Intensität** (z. B. zügiges Gehen, Velofahren sowie Schneeschaukeln oder Gartenarbeiten)
- oder **mindestens 75 Minuten (1 ¼ Stunden) bis 150 Minuten (2 ½ Stunden) ausdauerorientierte Bewegung oder Sport pro Woche mit hoher Intensität** (z. B. Jogging, zügiges Velofahren, Schwimmen oder Skilanglaufen, Herz-Kreislauf-Training an Fitnessgeräten),
- oder eine entsprechende Kombination aus ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität durchführen.

- **an zwei oder mehr Tagen pro Woche muskelkräftigende Bewegung** mit mittlerer oder hoher Intensität durchzuführen, die alle Hauptmuskulgruppen einbezieht (z. B. Kniebeugen, Übungen mit elastischen Bändern, ergänzend Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen) und Aktivitäten, die das **Gleichgewicht fördern**, da diese Aktivitäten einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen bringen (z. B. Vorbeugung von Stürzen).

Gut zu wissen

- **Jede Bewegung ist besser als keine.** Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun.
- Jede Bewegung ist gut für die Gesundheit und trägt zur Erhaltung der Selbstständigkeit und Lebensqualität von älteren Erwachsenen bei, auch wenn sie die Empfehlungen nicht erreichen. Älteren Erwachsenen wird empfohlen, so aktiv zu sein, wie es die funktionellen Fähigkeiten zulassen, und die körperliche Anstrengung dem Fitnesszustand anzupassen.

- Der Bereich von 150–300 Minuten ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75–150 Minuten mit hoher Intensität umfasst den Bewegungsumfang mit den grössten positiven Gesundheitswirkungen. Ältere Erwachsene können einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen geringeren Ausmasses erzielen, wenn sie den Bewegungsumfang auf über 300 Minuten (5 Stunden) mit mittlerer Intensität bzw. 150 Minuten (2 ½ Stunden) mit hoher Intensität pro Woche steigern. Dabei können wiederum ausdauerorientierte Bewegungen mit mittlerer und hoher Intensität kombiniert werden.
- Es ist möglich und sinnvoll, verschiedene Aktivitäten und Intensitäten zu kombinieren und diese auch zu variieren, um die Basisempfehlungen zu erreichen. Dabei zählt Bewegung mit hoher Intensität doppelt. Zum Beispiel erfüllt man den empfohlenen Umfang ausdauerorientierter Bewegung mit mindestens:
 - 30 Minuten (½ Stunde) zügiges Gehen mit mittlerer Intensität an 5 Tagen pro Woche.
 - 30 Minuten (½ Stunde) Velofahren mit mittlerer Intensität an 3 Tagen plus 60 Minuten (1 Stunde) Skilanglaufen oder Gartenarbeit mit hoher Intensität an 1 Tag pro Woche
= 3 × 30 Min. = 90 Min. und 2 × 60 Min. = 120 Min.
Total = 210 Minuten.
- Im Rahmen des wöchentlichen Bewegungsumfanges soll vielseitig trainiert werden, indem Bewegung zur Verbesserung der Kraft, der Ausdauer, des Gleichgewichts und der Beweglichkeit durchgeführt wird.
- Älteren Erwachsenen, die sich bisher nur wenig oder gar nicht bewegt haben, wird empfohlen, mit wenig Bewegung zu beginnen und die Häufigkeit, Dauer und Intensität im Laufe der Zeit schrittweise zu steigern. Vor Aufnahme einer körperlichen Aktivität könnte für bisher wenig aktive ältere Erwachsene eine Konsultation bei Fachpersonen hilfreich sein, um zu verstehen, welche Aktivitäten und welche Bewegungsumfänge geeignet sind.

Sitzendes Verhalten

Bei älteren Erwachsenen ist langandauerndes Sitzen mit einer erhöhten Gesamtsterblichkeit, Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen sowie einer erhöhten Wahrscheinlichkeit der Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Typ-2-Diabetes verbunden.

- Älteren Erwachsenen wird empfohlen, langandauerndes Sitzen zu begrenzen beziehungsweise immer wieder durch Bewegung jeglicher Intensität, einschliesslich geringer Intensität, zu unterbrechen.
- Um die nachteiligen Auswirkungen von langandauerndem Sitzen auf die Gesundheit zu verringern, wird älteren Erwachsenen, die öfters langandauernd sitzen, empfohlen, mehr als das empfohlene Mass an Bewegung mit mittlerer bis hoher Intensität durchzuführen.

²⁸ adaptiert von den Österreichischen Bewegungsempfehlungen [14]

²⁹ Der Fragebogen und Erkenntnisse aus Forschungsstudien finden sich unter <https://bmzi.ispw.unibe.ch/home>.

Umsetzung der Empfehlungen für ältere Erwachsene²⁸

Gerade bei älteren Erwachsenen ist der Erhalt der Gesundheit durch Bewegung besonders wichtig. So gilt es, im Lebensverlauf vielfältige Angebote zu finden, die den jeweiligen Möglichkeiten entsprechen und Freude bereiten. Das Berner Motiv- und Zielinventar hilft älteren Erwachsenen zu verstehen, welche Bewegungs- oder Sportaktivität am besten zu ihnen passt.²⁹ Je nach Lebenssituation können Gruppenaktivitäten zusätzlichen Nutzen durch den sozialen Austausch bringen. Gerade in dieser Altersgruppe können Sport und Bewegung in der Therapie und Rehabilitation einer ganzen Reihe von Erkrankungen und Beeinträchtigungen eingesetzt werden.

Wofür sind Gleichgewichtsübungen gut?

Ältere Menschen haben ein erhöhtes Sturzrisiko, besonders wenn sie schon einmal gestürzt sind oder beim Gehen Schwierigkeiten haben. Daher sollen sich ältere Menschen regelmässig bewegen und spezifische Übungen zur Sturzprävention durchführen. Dazu gehören neben der Beinkraft auch koordinative Übungen, v. a. Gleichgewichtsübungen. Beispiele für Gleichgewichtsübungen sind im Kasten aufgeführt. Generell verbessert die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur durch die Erhöhung der Rumpfstabilität auch das Gleichgewicht.

Spezifisches Training zur Sturzprävention

Zur Erhaltung der Selbstständigkeit bis ins hohe Alter und zum Vorbeugen von Stürzen ist es notwendig, folgende Elemente in genügender Dauer und Intensität in den Alltag oder ins sportliche Training zu integrieren:

- *Statische und dynamische Gleichgewichtsübungen (z. B. Einbeinstand mit Variationen)*
- *Spezifische Kräftigung der Fuss-, Bein- und Rumpfmuskulatur (z. B. Knie beugen evtl. mit Haltehilfe)*
- *Motorisch-kognitive Übungen (z. B. Eine Acht gehen und eine Denkaufgabe lösen)*

Informationen und Übungsprogramme finden Sie unter www.bfu.ch und www.sichergehen.ch

Ausdauerorientierte Bewegungsformen

zu Fuss gehen (auch mit Gehhilfe) • Nordic Walking • Besuch eines Bewegungsprogramms • Einkäufe selbst oder in Begleitung erledigen • Arbeiten im Garten

**Muskelkräftigende Übungen**

Übungen mit einem elastischen Band oder Gewichten • Mehrmaliges Aufstehen von einem Stuhl • Treppensteigen mit Handlaufbenutzung • Beinkräftigende Übungen im Sitzen • Wassergymnastik



Abbildung 12: Beispiele für ausdauerorientierte Bewegungsformen und muskelkräftigende Übungen auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Beweglichkeitstraining wofür?

Beweglichkeit ist eine Fitnesskomponente neben Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Viele alltägliche Aktivitäten erfordern ein höheres Mass an Beweglichkeit (z.B. Schuhe oder Pullover anziehen, Körperpflege, Autofahren). Um die Beweglichkeit zu erhöhen, eignen sich Gymnastik- und Dehnungsübungen. Beweglichkeitsübungen sind eine sinnvolle Ergänzung zu einem Bewegungsprogramm, auch wenn diese keine umfassenden nachgewiesenen positiven Wirkungen auf die Gesundheit oder die Verletzungsprophylaxe haben [14, 17]. Der Zeitaufwand für ein Beweglichkeitstraining kann deshalb nicht für die Erreichung der Basisempfehlungen miteingerechnet werden.

Muskelkräftigende Bewegungen in Ergänzung zur Ausdauer

Muskelkräftigende Bewegungen, die alle grossen Muskelgruppen des Körpers (Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskulatur) einbeziehen, sollen zusätzlich zur ausdauerorientierten Bewegung mindestens zweimal pro Woche ausgeübt werden. Muskelkräftigende Bewegung kann gut in den Alltag integriert werden (z.B. Benützung von Treppen, Bergaufgehen, schwere Einkaufstaschen tragen) oder im Rahmen eines Krafttrainings erfolgen. Dies trägt zum Erhalt der Muskelmasse, -kraft und -ausdauer bei und wirkt sich positiv auf die muskuläre Fitness und die Knochendichte aus.

Vielseitige Bewegung – was ist das?

Für ältere Erwachsene ist vielseitige Bewegung, bestehend aus einer Kombination aus verschiedenen Bewegungsarten wichtig, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und das Risiko von Stürzen oder sturzbedingten Verletzungen zu verringern.

Diese Aktivitäten können Zuhause oder in einem strukturierten Gruppenrahmen durchgeführt werden. Viele solche Bewegungsangebote kombinieren alle Bewegungsarten (Ausdauer, Muskelkräftigung, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Beweglichkeit). Ein Beispiel für ein vielseitiges Bewegungsprogramm könnte Walking (ausdauerorientiert), das Heben von Gewichten (muskelkräftigend) und ein Gleichgewichtstraining umfassen. Auch Tanzen kombiniert Ausdauer- und Gleichgewichtskomponenten.

Trotz Beeinträchtigungen aktiv sein?

Älteren Menschen, die nicht mehr in der Lage sind, 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer Intensität oder einer entsprechenden Kombination aus mittlerer und hoher Intensität pro Woche zu machen, wird empfohlen, sich erreichbare Ziele zu setzen. Gespräche mit Bewegungsfachleuten können helfen, geeignete Bewegungsformen und Bewegungsumfänge festzulegen. Bereits geringere Umfänge an Bewegungen mit mittlerer Intensität wirken gesundheitsfördernd.

Selbstständig bleiben bis ins hohe Alter

Im hohen Alter treten oft gleichzeitig verschiedene, z.T. krankheitsbedingte Einschränkungen auf. Dies wird «Gebrechlichkeit» (Frailty) genannt und ist die Folge von Funktionseinbussen wie geringer Mobilität, Abnahme von Muskelkraft und Muskelmasse, Mangelernährung, häufig auftretender schlechter Stimmungslage und abnehmenden sozialen Beziehungen [54]. Gebrechliche Menschen sind weniger belastbar sowie anfälliger für Erkrankungen, Behinderungen und Stürze.

Da ein wesentlicher Grund für Gebrechlichkeit eine altersassoziierte Abnahme von Muskelmasse und

Muskelkraft ist (Sarkopenie), kann mit regelmässiger Bewegung und Sport unter Einbezug von muskelkräftigenden Übungen zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung das Eintreten von Gebrechlichkeit verzögert werden [76].

Trotz funktionaler Einschränkung aktiv sein?

Wenn eine Person alltägliche Tätigkeiten nicht mehr verrichten kann, spricht man von funktionaler Ein-

schränkung. Ältere Menschen mit funktionaler Einschränkung profitieren von regelmässiger Bewegung, indem

- sich ihre funktionellen Fertigkeiten verbessern (z. B. selbständig Ankleiden oder Essen zubereiten),
- sie weniger Schmerzen haben,
- sie sich dadurch im Alltag leichter tun und ihre Selbstständigkeit länger erhalten sowie
- insgesamt von einer höheren Lebensqualität profitieren.