

Lebenslang lebendig bleiben

—

über den Zusammenhang von Aktivität und „erfolgreichem Altern“

Stuttgart, 26.06.2010

Prof. Dr. Ansgar Thiel



Einleitung

Anti-Aging:

„Meine Oma sagte immer: Wer nicht alt werden will,
muss sich jung erhängen.“

(Zitat Alexandra Erna Krietemeyer, 57, Münster; aus: Gehirn & Geist
Dossier, 2008)



Einleitung

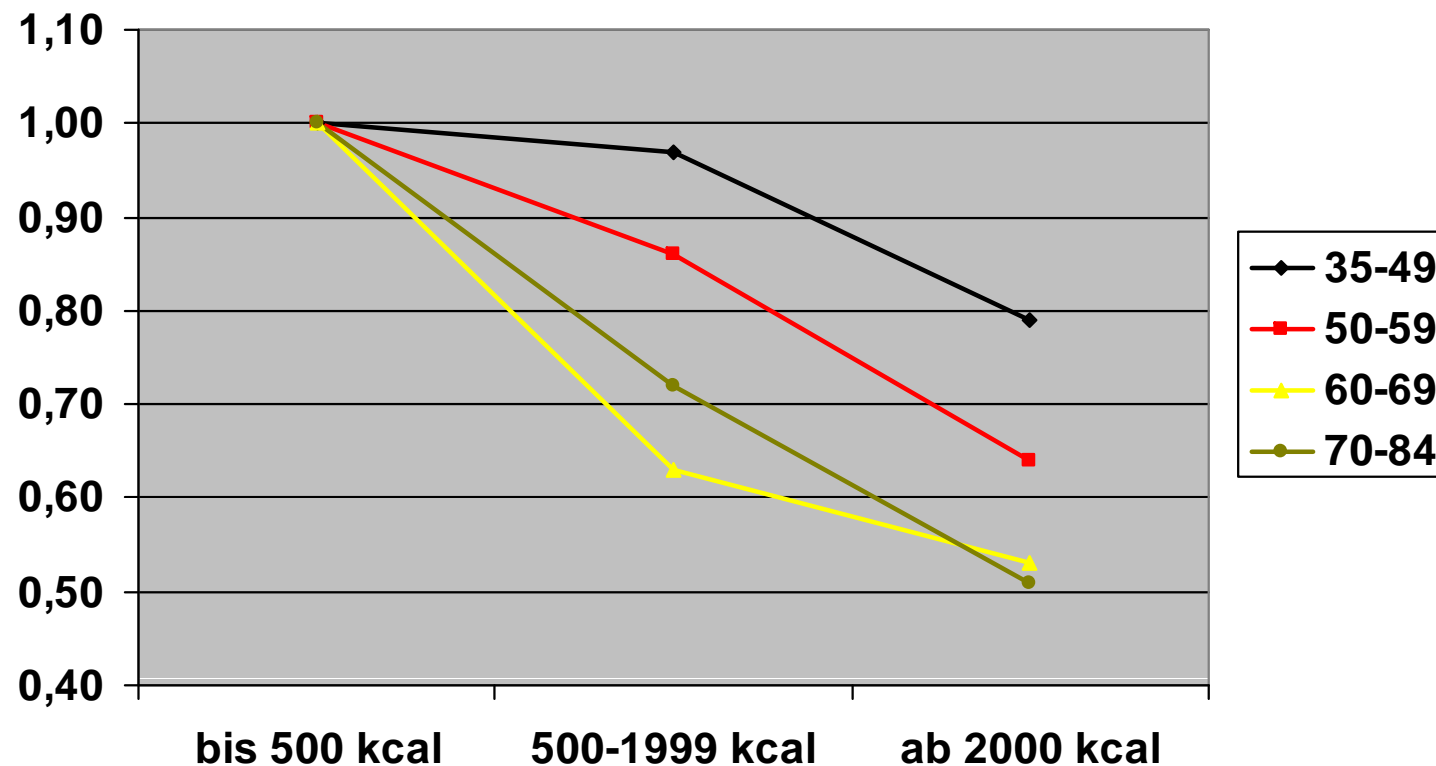
Erfolgreiches Altern

- Selektion
- Optimierung
- Kompensation

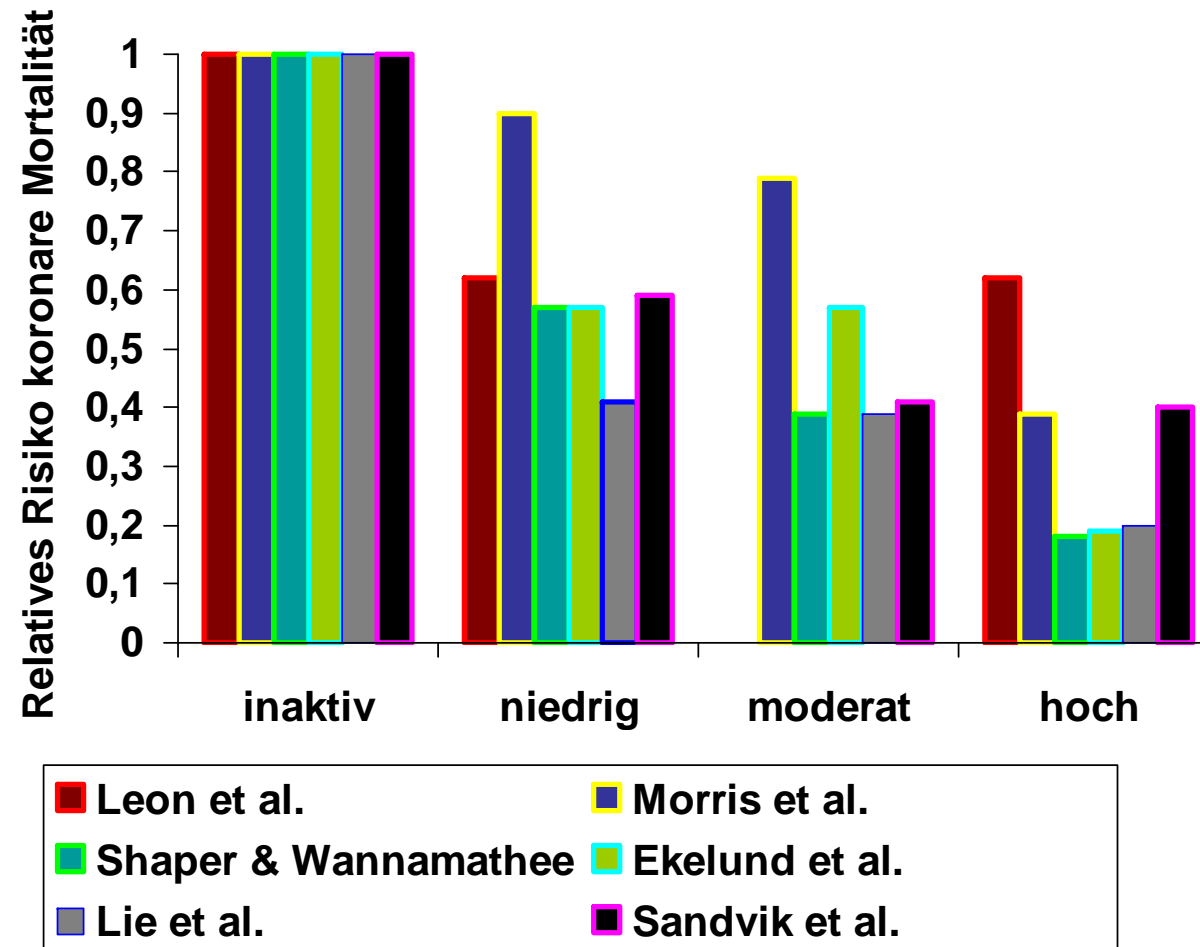


Gesundheit und Aktivität

Altersspezifische (relative) Mortalitätsrate zwischen 1962 und 1978
in Abhängigkeit von der körperlichen Aktivität (in kcal/Wo) (n=16936)
(PAFFENBERGER et al. 1986)



Gesundheit und Aktivität





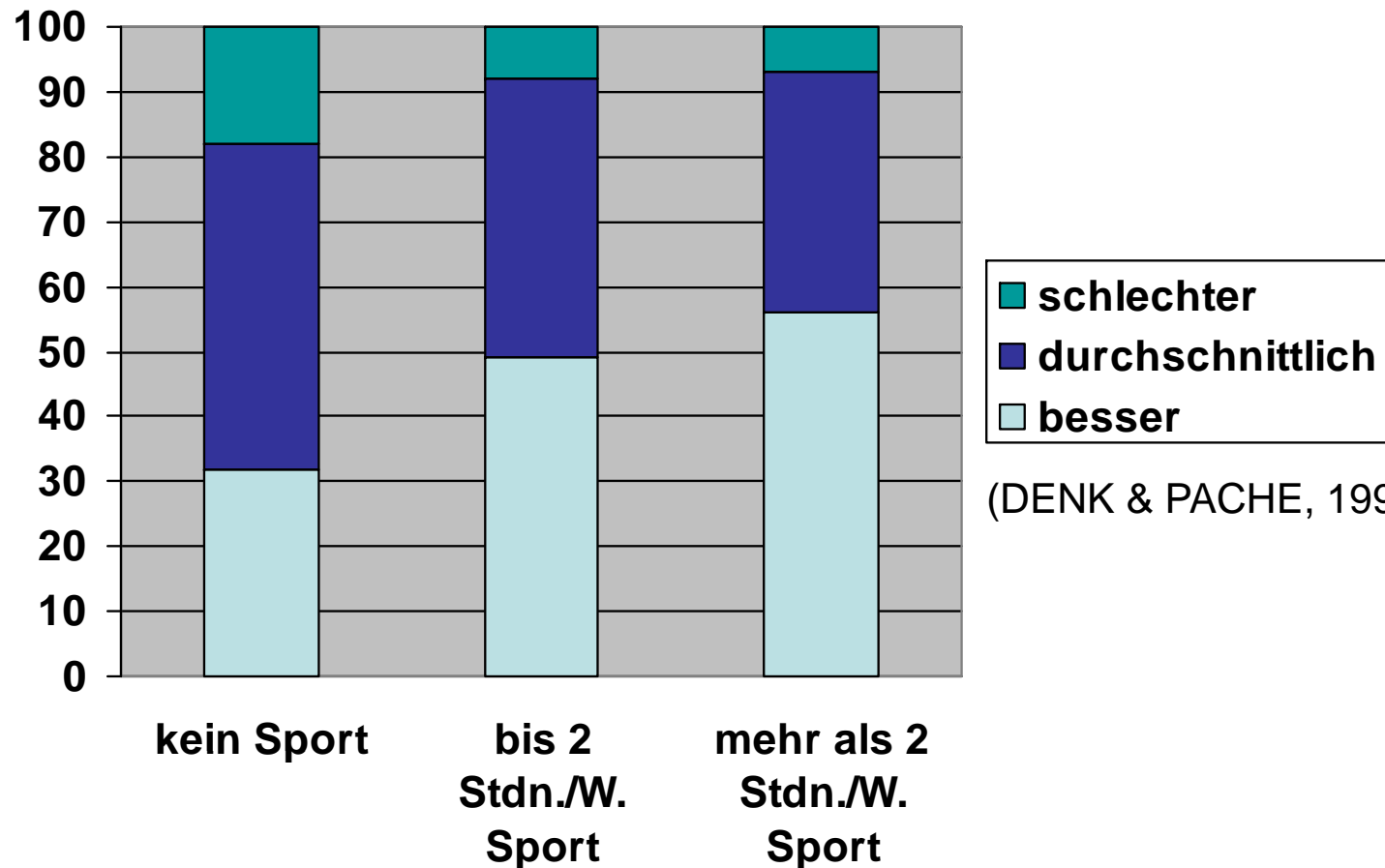
Gesundheit und Aktivität

- Meta-Analyse von Tenenbaum et al. (2006) (Pbn 55 Jahre und älter 36 Studien)
 - dreimal stärkere Erhöhung des **Wohlbefindens** bei der aktiven Gruppe
 - vor allem das **Kompetenzerleben** profitiert von einer moderaten Intensität



Gesundheit und Aktivität

Subjektive Einschätzung der eigenen Gesundheit bei älteren Menschen in Abhängigkeit vom Sportengagement



(DENK & PACHE, 1999, S.339)

Gesundheit und Aktivität

Was heißt körperliche Aktivität?

- Jegliche Aktivität, die zu einer Steigerung des Energieumsatzes führt.
- *HEPA*-Empfehlung:
 - 700 kcal. bis 1.200 kcal./Woche
 - 10.000 Schritte pro Tag
- Alltagsbewegung, Sport, „Lebensstilaktivitäten“



Gesundheit und Aktivität

Wie viel Aktivität braucht man?

- moderat intensive Aktivität:
 - 5 km in 1 Stunde respektive Gehtempo 12 Minuten pro km
 - dem entsprechen ca. 4 metabolische Einheiten (MET)
- (grobe) Berechnung des Energieaufwands pro Stunde:
 - MET multipliziert mit dem Körpergewicht in kg
 - z.B.: 1 Stunde Walking in moderatem Tempo eines 80 kg schweren Menschen:
 - $4 \text{ MET} \times 80 \text{ kg} = 320 \text{ kcal}$
 - z.B. 20 Minuten Walking in moderatem Tempo eines 60 kg schweren Menschen:
 - $(4 \text{ MET} \times 60 \text{ kg}) \times 20/60 = 80 \text{ kcal}$.



Das Bild vom Alter

- müde Knochen
- krank, gebrechlich, senil, dement
- unselbständig
- Falten, grau und Altersflecken
- Rücken- und Augenprobleme
- langsam denken und bewegen
- viel Zeit zur Verfügung
- weise und erfahren
- gesellschaftlich marginalisiert
- „klagsam“
- Leistungseinbußen
- auf Hilfe angewiesen
- gemütlich und gelassen
- Altersheim, Arztbesuche



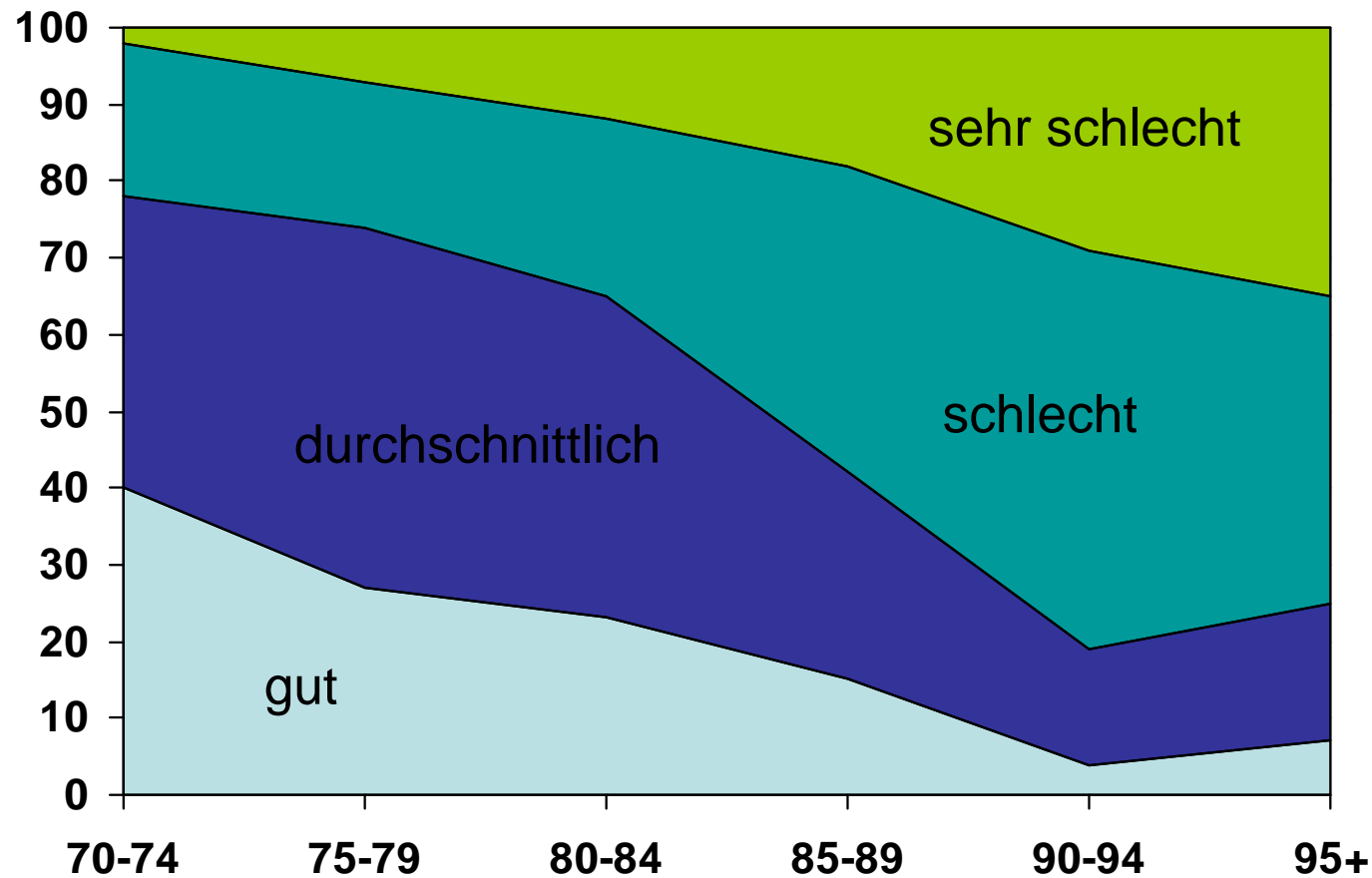
Das Bild vom Alter

Das Selbstbild älterer Menschen

- Wer will Senior sein?
- „Alt“ sind vor allem „die Anderen“
- Das subjektive Alter entspricht nicht unbedingt dem biologischen Alter

Das Bild vom Alter

Lebenslage der Teilnehmer der Berliner Altersstudie in Abhängigkeit vom Lebensalter





Prof. Dr. Ansgar Thiel Prof. Dr. Wolfgang Schlicht

Projekt Ruhestand

Was ich schon immer machen wollte



Sport treiben



Familie



Reisen



Herausforderungen



Gesundheit



Studium



Sprachen lernen



Freunde



Soziales Engagement

messidorverlag



Das Hindernis „Lebensstil“

Zentrale Fragen:

- Was tut man dem Menschen an, wenn man ihn dazu bringen will, sein Lebens zu verändern?



Das Hindernis „Lebensstil“

Zentrale Fragen:

- Ist gesundes Verhalten für den älteren Menschen überhaupt was Attraktives?
- Wie kann man gesundes Verhalten „schmackhaft“ machen?
- Wie kann man das schöne Ungesunde durch was schönes Gesundes ersetzen?



Das Hindernis „Lebensstil“

- Es gibt jede Menge an Hilfsmitteln zum Einstieg.
- Es gibt aber zu wenig Programme, die einem den Einstieg in die Bewegung erleichtern.
- Körper, Seele sind gleichermaßen zu berücksichtigen und das Spielerische darf dabei nicht fehlen.



Was kann unsere Gesellschaft tun?

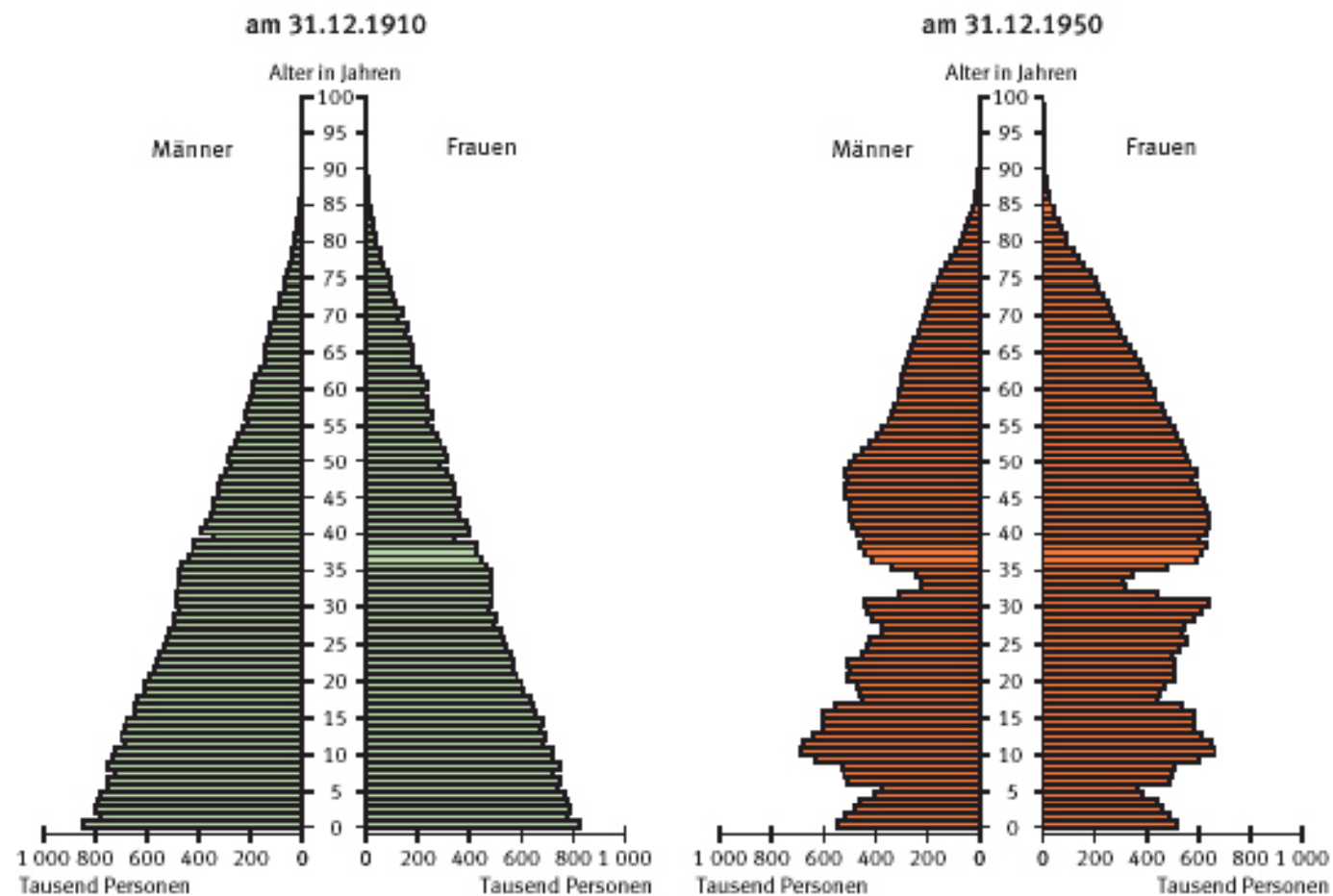
- Der Grundstein für ein erfolgreiches Altern durch Sport wird bereits in der Schule gelegt.
- Menschen brauchen Anreize für Bewegung und gesunde Ernährung.
- Die positiven altersbezogenen Effekte von Bewegung und gesunder Ernährung sind noch stärker und in einer breiteren Öffentlichkeit zu thematisieren.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Der Altersbaum

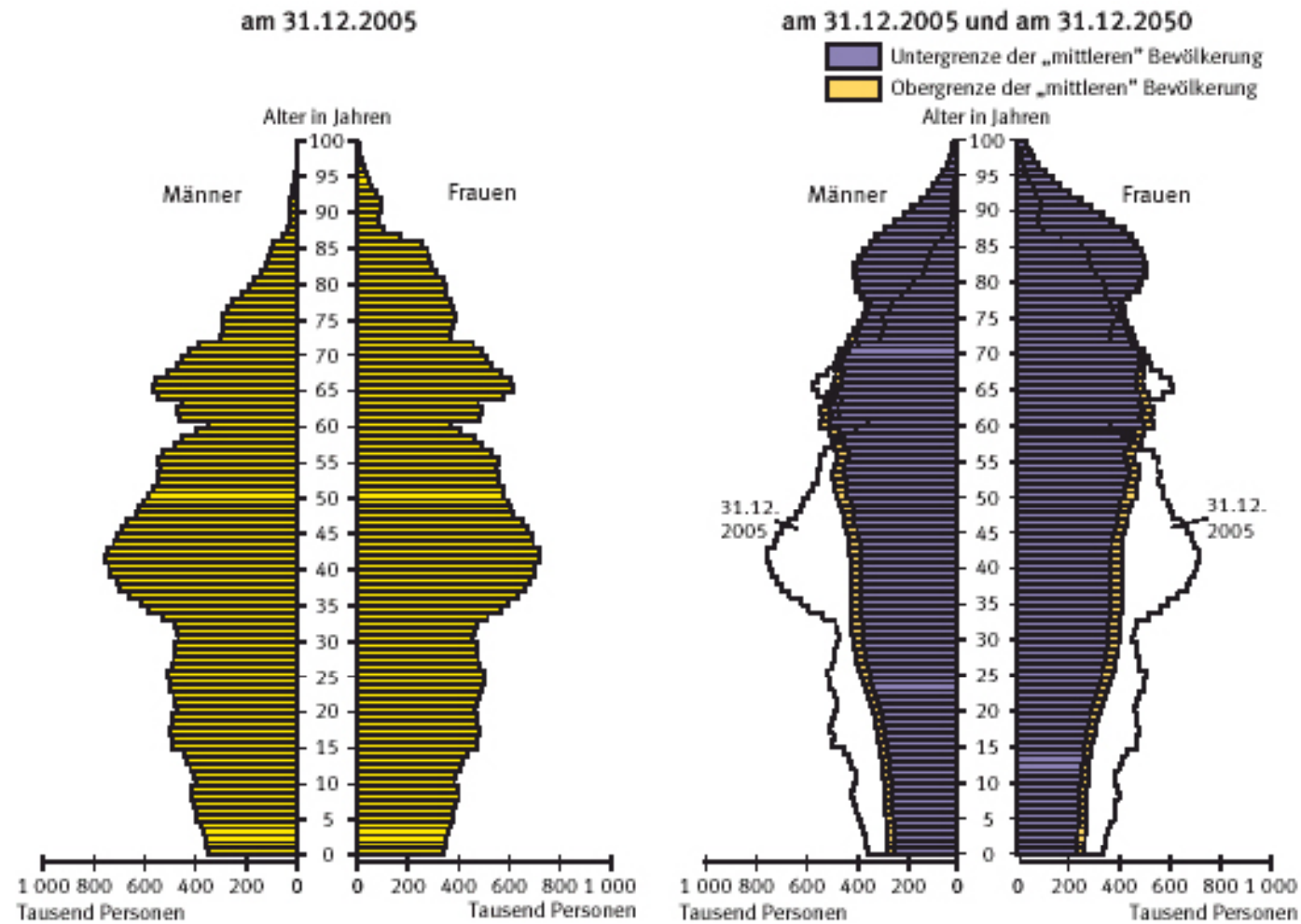
Altersaufbau der Bevölkerung in Deutschland



Statistisches Bundesamt, 2006



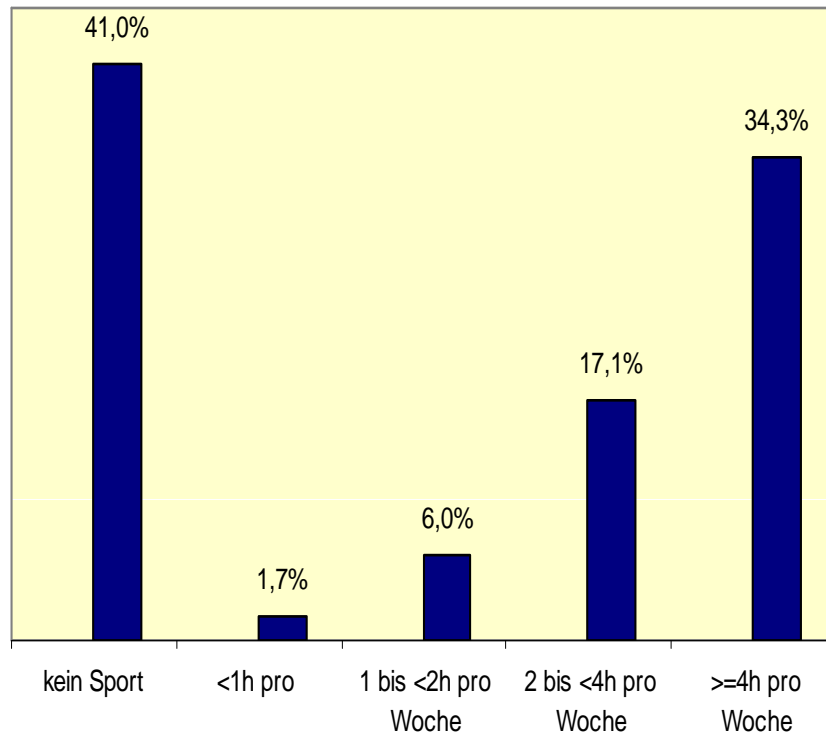
Der Altersbaum



Statistisches Bundesamt, 2006



Sportaktivität der Generation 50+



N=2.002

Mittelwert gesamt: 3,4 h/wk

Mittelwert Sportaktive: 5,8 h/wk

Sportart	Anteil
(Nordic) Walking	34,0%
Laufen/Jogging	22,7%
Fahrrad fahren	19,3%
Sonstige Sportarten (<2%)	18,4%
Schwimmen	14,1%
Ausdauertraining an Geräten	7,2%
Ski Alpin	2,3%