

Zum bewegten Leben gehört gesunde Bewegung



Bewegung ist gesund. Gerade im demografischen Wandel gewinnen Bewegungsangebote im öffentlichen Raum an Bedeutung. Doch welche Faktoren entscheiden, ob ältere Menschen entsprechende Anlagen und Angebote auch nutzen? – Fest steht: Wenn die Nutzer sich stigmatisiert fühlen, funktioniert es nicht.

Von Mathias Knigge, Hamburg

Die Auswirkungen des demografischen Wandels sind bereits heute spürbar und können kurzfristig nicht aufgehalten werden. Die alternde Bevölkerung meldet besondere Bedürfnisse an Städte und Gemeinden, u.a. barrierefreie Bordsteinkanten, längere Querungszeiten an Ampelanlagen sowie altersfreundliche Sitzmöglichkeiten und mehr öffentliche Toiletten.

Mit Bewegungsangeboten können Städte und Gemeinden nur gewinnen. Ein gesundes Altern bedeutet auch immer die Vermeidung von nachgelagerten Kosten. Gleichzeitig zeigen die Aktivitäten von Senioren und ihren Interessensverbänden, dass die stetig wachsende Zielgruppe Wert darauf legt, zukünftig stärker berücksichtigt zu werden und einen attraktiven Platz im öffentlichen Raum einzunehmen.

Kein Kinderspielplatz

Die neue Generation der über 65-jährigen, die sich laut Studien 10 Jahre jünger fühlt, wünscht sich im Rahmen eines aktiven Lebensstils keinen Spielplatz. „Generationenübergreifende“ Anlagen, deren bunte Applikationen und Elemente an Kinderspielplätze erinnern, sprechen ältere Nutzer nicht langfristig an. Senioren sollen sich ernstgenommen fühlen. Damit ein Bewegungsparcours Anklang findet, muss er mit ansprechendem Design und hochwertigen Materialien ausgestattet sein.



– Giro Vitale!

Nicht überfordern

Zu leistungsorientierte Angebote (Outdoor-Fitness/Trimm-Dich) entsprechen nicht den durchschnittlichen Fähigkeiten und Bedürfnissen älterer Zielgruppen, die auch im höheren Alter eine leichte sportliche Herausforderung sucht. Gerade ältere Menschen, die sich wenig bewegen und „nicht sportlerfahren“ sind, werden hier oftmals überfordert oder sogar gefährdet. Schwingende Elemente und fehlende Standsicherheit können ein erhebliches Gefährdungspotenzial darstellen, dessen sich die Nutzer oftmals nicht bewusst sind.

Niederschwellige Lösungen

Nur niederschwellige Lösungen, die kleine und leichte Übungen anbieten, machen den Einstieg leicht. Viele ältere Menschen möchten sich in der Öffentlichkeit nicht zu stark verausgaben. Auch wollen sie nicht in sportliche Konkurrenz mit jüngeren oder aktiveren Nutzern treten. Zu komplexe Übungen, die einer längeren Erläuterung bedürfen, machen den Einstieg schwer, deshalb sind selbsterklärende Geräte mit hohem Aufforderungscharakter von Vorteil.

Erfolgsfaktoren – Giro Vitale fordert nicht, sondern fördert!

Um solche Lösungen zu entwickeln werden bei Giro Vitale von Anfang an Gerontologen und Ergotherapeuten eingebunden. An der Charité Berlin wurde in diesem Sommer der positive Effekt regelmäßiger Bewegung an den Geräten untersucht (SNAP Studie, Charité 2014). Damit ein Bewegungsparcours später erfolgreich ist, muss auf folgende Faktoren geachtet werden:

Erreichbarkeit ist Voraussetzung

Damit ein Bewegungsangebot im öffentlichen Raum auch noch im höheren Alter genutzt werden kann, müssen die Wege dorthin kurz und barrierefrei sein. Untersuchungen der LUCAS Studie (Albertinen Hamburg) zeigen, wie mit zunehmender Einschränkung der Mobilitätsradius drastisch abnimmt.



Bewegung ist gesund: Angebote für ältere Menschen im Kommunalen Raum



Aufenthaltsqualität bestimmt Verweildauer

Die Aufenthaltsqualität trägt direkt zur Verweildauer bei. Es müssen entsprechende Sitzmöglichkeiten verfügbar sein, die auch die Sitzhöhe und Bewegungsabläufe beim Aufstehen berücksichtigen. Zudem sollte ein Wetterschutz, insbesondere vor starker Sonne, vorgesehen werden. Besonders bedeutend für die Aufenthaltsqualität ist die Verfügbarkeit von Toiletten, auf die gerade im höheren Alter viele Menschen Wert legen. Das Hauptaugenmerk liegt aber auf dem Sicherheitsempfinden: Überblick und Sichtkontakt zu anderen Besuchern, Möglichkeiten für Kommunikation, z.B. durch eine entsprechende Ausrichtung von Bänken ist wünschenswert, wobei auch eine gewisse Rückzugsmöglichkeit mit Überblick als angenehm empfunden wird.

Erprobte Bewegungsformen auf ältere Nutzer abstimmen

Die Eingangs-Anforderung sollte sehr gering sein und darf nicht abschrecken. Gleichzeitig sollte eine moderate Leistungssteigerung durchaus möglich sein, ohne dass es zur Gefährdung kommt. Eine Untersuchung der FH Wiesbaden (Senioren und Freiflächennutzung, FH Wiesbaden 2008) analysierte ein besonders von älteren Nutzern häufig genutztes Bewegungsangebot in Berlin. Als Gründe für die hohe Akzeptanz der Anlage werden die moderaten Anforderungen der Geräte und die nur partielle Beanspruchung des Körpers bei den Übungen genannt. Als weitere wichtige Merkmale nennt die Studie die Abgrenzung zu Krafttraining und Kinderspielplätzen.

Attraktiv zurückhaltend – so kommt die Gestaltung an

Wichtig ist ein hoher Aufforderungscharakter und die attraktive Gestaltung der Geräte. Individuelle und wertige Lösungen entsprechen den „erwachsenen“ Erwartungen und helfen, von Kinderspielplätzen abzugrenzen. Dezent, aber gut gestaltete Schilder sollten eine verständliche Anleitung für den Einstieg bieten.



Mathias Knigge ist Geschäftsführer der Firma «grauwert – Büro für demografiefeste Produkte und Dienstleistungen» mit Sitz in Hamburg. Er hat einen Leitfaden entwickelt, der bei Standortwahl, Konzeption und Auswahl generationenübergreifender Geräte unterstützt und zu allen vorgestellten Dimensionen sowie zu zielgruppenspezifischen Details berät. Weitere Infos: www.grauwert.info

Giro Vitale
www.giro-vitale.de



Geräte: L. Michow & Sohn GmbH
www.michow.com

Schnelle Etablierung dank Integration und Kooperation

Das Aufstellen von Geräten allein reicht nicht, damit sich Menschen bewegen. Um Bewegungsangebote passgenau auf potenzielle Nutzergruppen abzustimmen sind partizipative Entwicklungsprozesse, Kooperationen mit Akteuren und der Einsatz von Multiplikatoren wichtig. Kooperationen mit Wohnungsunternehmen sowie mit Wohn- und Pflegeheimen bieten interessante Ansätze, da dort Interesse an der Aufwertung des Umfelds sowie der Aktivierung der Bewohner vorliegt. Neben der Kommunikation und Organisation von betreuten Veranstaltungen, können Finanzierung und Unterhalt gemeinsam getragen werden.



Positiver, gesundheitsfördernder Effekt in Studie bewiesen

Derzeit werden in der SNAP-Studie (Christine Blümke, Charité – Universitätsmedizin Berlin) die Gesundheitseffekte des Bewegungsparcours Giro Vitale für ältere Menschen erforscht. Dabei wird mit 24 ProbandInnen zwischen 60 und 80 Jahren untersucht, ob regelmäßiges Training das Gleichgewichtsgefühl verbessert und damit das Sturzrisiko vermindert werden kann. Besonders die Auswirkung von Anleitung steht im Fokus und es zeigt sich ein motivationsfördernder Effekt bei den angeleiteten Gruppen, deren Teilnehmer z.T. lange Wege auf sich nehmen, regelmäßig teilnehmen und die Termine als Bereicherung erleben.



Die vorgestellten Dimensionen machen klar, dass das Thema Bewegung eine umfassende Herangehensweise benötigt. Nur so kann das große Potenzial genutzt und Fehler vermieden werden. Die Giro Vitale Bewegungsparcours sind funktional und fügen sich gestalterisch in das Umfeld ein. Die Funktionsbereiche sind für den Nutzer unsichtbar und sorgen für ein ansprechendes Design und eine hohe Langlebigkeit der Geräte. ●

