



Gesundheitswirksame Bewegung und Sport bei älteren Erwachsenen

Regelmässige Bewegung ist für ältere Erwachsene besonders wichtig, da sie zur Steigerung der Lebensqualität beiträgt und den Erhalt der Unabhängigkeit begünstigt. Bewegungsförderung wirkt per se und besonders im Alter unfallpräventiv. Aus diesem Grund kommt dem Gleichgewichts- und Krafttraining im Alter eine spezielle Wichtigkeit zu.

Gerade in Zeiten der Coronakrise sieht auch für viele ältere Personen der Alltag anders aus. Die Alltagsaktivität fällt häufig etwas geringer aus und Vereinsturnen oder Wander- und Velogruppen fallen aus. Die Trainingsgestaltung liegt nun noch mehr bei einem selbst. Doch worauf muss bei der Umsetzung all dieser Inhalte geachtet werden? Wie oft trainieren und welche Inhalte sollten mit dem Training abgedeckt sein?

In diesem Dokument sind grundlegende Informationen zu den Bewegungsempfehlungen aufgeführt. In einem zweiten Teil gibt es konkrete Ideen und Tipps für Bewegungs- und Sportübungen.

Umsetzung und Empfehlung für Bewegung und Sport bei älteren Erwachsenen

Im Alter können die Unterschiede des Fitnesszustandes zwischen einzelnen Personen sehr gross sein. Sogenannt robuste ältere Personen können sich in der Regel an die Bewegungsempfehlung der Erwachsenen im erwerbsfähigen Alter orientieren (diverse Übungen auch im Dokument [«Bewegung und Sport für Erwachsene»](#)).

Bei gebrechlicheren oder abhängigeren älteren Menschen müssen die Empfehlungen entsprechend angepasst werden. Wichtig ist, auch wenn es nicht möglich ist die Basisempfehlungen vollumfänglich zu erreichen, sich so viel wie möglich bewegen.

Die Bewegungs-Empfehlungen lauten:

- ➔ Soviel Alltagsaktivität wie möglich und mindestens 30 Minuten pro Tag.
- ➔ Mindestens **150 Minuten** Bewegung oder Sport **pro Woche** mit mindestens **mittlerer Intensität**.
 - ➔ Aktivitäten bei denen man zumindest etwas ausser Atem und auch mal leicht ins Schwitzen kommt. Zum Beispiel Velofahren, Wandern, Fitnessübungen, Krafttraining oder diverse andere Freizeit-/Sportaktivitäten.

ODER

- ➔ **75 Minuten** Bewegung oder Sport **pro Woche** mit **hoher Intensität**.
 - ➔ Aktivitäten die mindestens ein leichtes Schwitzen und eine beschleunigte Atmung verursachen. Beispiele sind Joggen, zügiges Velofahren, Schwimmen, Herzkreislauftrainings an Fitnessgeräten, intensives Krafttraining oder diverse Sportarten.



Es empfiehlt sich, die Trainingszeit auf verschiedene Tage in der Woche zu verteilen. Zur Erreichung der angegebenen Zeit können Trainingseinheiten ab 10 Minuten zusammengezählt werden.

Wichtig ist, dass durch mehr Bewegung zusätzliche positive Effekte erreicht werden können.

Gestaltung der Trainingseinheiten

Bewegung in Form von **Alltagsaktivität** (im und um den Haushalt, Fortbewegung, Bewegung bei der Arbeit) bildet die Basis eines aktiven Lebensstils.

Aufbauend auf diesen Grundstein kommen die Trainingseinheiten in Form von Bewegung/Sport in der Freizeit. Zu diesen gehören die Elemente **Ausdauer**, **Kraft** und **Beweglichkeit**. Alle Bausteine umfassend gehört auch die **Koordination** dazu. Dieser Aufbau gilt für alle Altersklassen gleich. Ältere Erwachsene sollten jedoch einen speziellen Fokus auf das Krafttraining und auch auf Gleichgewichtstraining legen.

Ausdauer

Ausdauertraining bringt verschiedene positive Gesundheitseffekte mit sich (Stärkung von Her-Kreislauf-System, Immunsystem und Psyche; verbesserter Stoffwechsel) und beugt verschiedenen Volkserkrankungen (z.B. Diabetes, Bluthochdruck) vor.

Als Ausdauertraining zählen Einheiten, welche **mindestens 20 Minuten andauern** und eine **mittlere bis hohe Intensität** aufweisen. Grundsätzlich bringen Aktivitäten mit höherer Intensität einen zusätzlichen Gesundheitsnutzen.

Empfohlen wird **mindestens zwei bis drei Mal pro Woche** die Ausdauer zu trainieren. Durch zusätzliches Training kann ein weiterer Nutzen und Verbesserung angestrebt werden. Wichtig aber ist, dem Körper genügend Zeit für Regeneration zu lassen.

Ideen für Ausdauerseinheiten:



- [Tipps fürs Laufen und Joggen](#)
- [Aerobic](#)
- [Tanzen](#)



Kraft

Krafttraining ist in jedem Alter für das Wohlbefinden und die Gesundheit wichtig. Ab dem 30. Lebensjahr baut unser Körper Muskelmasse ab – sofern wir nicht etwas dagegen unternehmen. Für Personen ab 50 Jahren ist das Krafttraining für die Leistungsfähigkeit und den Erhalt der Selbständigkeit speziell wichtig! Das Training der Rumpf- und Beinmuskulatur zusammen mit Gleichgewichtsübungen ist speziell wichtig für die Verhinderung von Stürzen, die im höheren Alter öfters vorkommen und schwerwiegende Folgen haben können.

Kraft sollte drei Mal pro Woche trainiert werden. Kraftübungen lassen sich sehr gut mit Gleichgewichtsübungen kombinieren. Idealerweise wird das Krafttraining zudem durch Gymnastik- oder Stretching-Übungen ergänzt.

Unter Krafttraining wird oft das Maschinen- oder Hanteltraining verstanden. Es kann jedoch sehr gut mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden und wenn gewünscht mit einfachen Gegenständen ergänzt werden. Hierfür eignen sich beispielsweise Petflaschen mit Wasser oder Sand gefüllt.

Beim Krafttraining sollen die **grossen Muskelgruppen** abgedeckt sein. Das heisst Übungen für die Rumpfmuskulatur, Schulter-Arm-Region und für die Beine.

Ideen für Kräfteinheiten:



- [Krafttraining mit dem Stuhl](#)
- [Kraftübungen in 3 Stufen](#)
- [Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit](#)

Beweglichkeit

Mit zunehmendem Alter nimmt die Beweglichkeit unseres Körpers ab. Zudem können Alltagsgewohnheiten wie zum Beispiel langes Sitzen oder auch einseitige Belastungen zu muskulären Verspannungen oder Verkürzungen führen. Ein verkürzter Muskel oder Muskelkette hat auch Auswirkungen auf den Spannungszustand anderer Muskeln. Regelmässiges Beweglichkeitstraining kann dem entgegenwirken und ist für unseren Körper und unser Wohlbefinden sowie für den Erhalt der Selbständigkeit sehr wichtig.

Ideen für Beweglichkeitstraining

- [Yoga](#) (einzelne Übungen können auch weggelassen werden)
- [Beweglichkeitsübungen](#)
- [Dehn- und Beweglichkeitsübungen](#)



→ [Gymnastik und Mobilisationsübungen](#)

Koordination/Gleichgewicht

Die Koordination und Geschicklichkeit begleitet uns über alle eben aufgeführten Trainingseinheiten sowie auch im Alltag. Die koordinativen Fähigkeiten beinhalten dabei verschiedenste wichtige Bereiche wie die Gleichgewichtsfähigkeit, die Orientierungsfähigkeit oder die Reaktionsfähigkeit. Ein Koordinationstraining verbessert das Zusammenspiel unseres Gehirns und der Muskulatur. Koordinationsübungen werden deshalb oft auch als Gehirnjogging bezeichnet und können auch helfen im Alter geistig fit zu bleiben.

Bei älteren Menschen sollte ein besonderer Schwerpunkt auf die Erhaltung und Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit gelegt werden. Es wird empfohlen **drei Mal pro Woche ein Gleichgewichtstraining** einzubauen. Dieses kann sehr gut mit Kraft-, Beweglichkeits- und Reaktionsübungen kombiniert werden.

Ideen für Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

- [Fingerübungen und Koordination](#)
- [Gleichgewicht](#)
- [Gleichgewichtsübungen](#)
- [Sicher gehen sicher stehen - Übungen \(bfu, pro senectute\)](#)

Diverse gute Übungen und Einheiten kombiniert

- Weitere [Bewegungstipps und –Ideen für zuhause](#) von HEPA und dem BAG.
- Verschiedenste [Trainingseinheiten](#) von SRF 1
- [Fit mit Adriano](#) von SRF
- [Fit von Kopf bis Fuss](#) ein Trainingsprogramm der bfu in drei Schwierigkeitsgraden

Wichtig!

- Vor den einzelnen Trainingseinheiten immer entsprechend Aufwärmen.
- Alle Einheiten können auch gut kombiniert werden.
 - Empfehlenswert ist es, Kraftübungen nach einem kurzen Aufwärmen und noch VOR der Ausdauereinheit durchzuführen. Dies verringert fehlerhafte Ausführungen durch bereits vorermüdete Muskulatur.

Literatur:

Bewegungsempfehlungen. (o. J.). Abgerufen 3. April 2020, von <https://www.baspo.admin.ch/de/sportfoerderung/breitensport/gesundheit/bewegungsempfehlungen.html#ui-collapse-241>

Global recommendations on physical activity for health. (2010). WHO.