



BZgA zum Tag der älteren Menschen – Trainingsprogramm hält Körper und Geist wach

Von *voelker-albert*

Erstellt am 27 Sep 2018 - 09:09

Zum Tag der älteren Menschen:

Ein Waldspaziergang für alle Sinne – Trainingsprogramm der BZgA hält Körper und Geist wach

Köln, 27. September 2018. Zum Internationalen Tag der älteren Menschen am 01. Oktober 2018 informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) über das im Rahmen des Programms „Älter werden in Balance“ entwickelte Gruppentrainingsprogramm „Lübecker Modell Bewegungswelten“. Bereits hundert Pflegeeinrichtungen in 14 Bundesländern bieten ihren Bewohnerinnen und Bewohnern das Bewegungsförderungstraining der BZgA an, das neben dem Körper auch den Geist aktiviert. Die Kombination aus motorischem und kognitivem Training hat einen positiven Effekt auf den Erhalt der körperlichen und geistigen Fähigkeiten im Alter und bezieht dabei Erinnerungen an die Biographien der älteren Menschen mit ein, zum Beispiel die Erinnerung an einen Waldspaziergang, um ältere Menschen gezielt in Bewegung zu bringen.

Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erläutert: „‘Älter werden in Balance‘ hat viele Facetten. Das ‚Lübecker Modell Bewegungswelten‘ ist ein körperlich, geistig und sozial aktivierendes Präventionsprogramm speziell für jene älteren Menschen, bei denen bereits körperliche und kognitive Einschränkungen vorliegen. In dem Gruppentrainingsangebot werden die motorischen Übungen mit Situationen aus dem früheren Alltag verbunden, wie einem Spaziergang im Wald oder einem Besuch auf dem Bauernhof. Verknüpft wird dies mit einer Denkaufgabe, zum Beispiel dem Aufzählen von Vogelarten. So werden frühere Kenntnisse reaktiviert und dabei Körper und Geist trainiert. Gleichzeitig erhöht sich dadurch die Freude an der Bewegung. Studien belegen, dass dieses kombinierte Training deutlichere Effekte auf Kognition, Gesundheitsstatus und Selbstständigkeit älterer Menschen erzielt als isolierte Trainingsformen.“

Konzentrieren sich andere Übungsprogramme vor allem auf die Beschreibung der Bewegungsausführung, setzt das „Lübecker Modell Bewegungswelten“ auf Lebensnähe: Äpfel pflücken, Muscheln sammeln, auf weichem Waldboden wandern – durch die Verknüpfung der Übungen mit den vertrauten Situationen „Im Wald“, „Am Strand“ oder „Im Garten“ fallen Bewegungsabläufe leichter und können genauer abgerufen werden. Das gilt insbesondere für Teilnehmende, die unter leichten kognitiven Einschränkungen leiden.

Das „Lübecker Modell Bewegungswelten“ wurde im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) von der Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck als ein Baustein des Programms „Älter werden in Balance“ entwickelt. Gefördert wird das wissenschaftlich evaluierte Präventionsprogramm für Pflegebedürftige durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV).

Die bisher beteiligten Pflegeeinrichtungen bieten das BZgA-Trainingsprogramm zweimal in der Woche für jeweils 60 Minuten durch speziell geschulte Übungsleitende an. Ergänzt wird das standardisierte Gruppentraining durch einen zusätzlichen Baustein: „Mein tägliches Bewegungsprogramm“ befähigt Heimbewohnerinnen und -bewohner, ein individuell zusammengestelltes Programm mit drei bekannten Übungen eigenständig im Alltag auszuführen. Das wirkt sich auch auf die Struktur der Pflegeeinrichtungen aus: So haben sich vielerorts bereits Kleingruppen gebildet, um „Mein tägliches Bewegungsprogramm“ gemeinsam selbstorganisiert auszuführen.

Erste Erkenntnisse zum „Lübecker Modell Bewegungswelten“ zeigen, dass bereits nach wenigen Monaten positive Veränderungen der motorischen Fähigkeiten bei den Teilnehmenden festgestellt werden, unter anderem Verbesserungen bei alltagsbezogenen Kompetenzen wie Aufstehen und Gehen. Auch die anbietenden Einrichtungen bewerten das Angebot durchweg positiv.



Mehr Informationen unter:

Lübecker Modell Bewegungswelten: www.aelter-werden-in-balance.de/lmb/was-ist-das-lmb [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:31): <http://www.medkom24.eu/node/23475>

Links:

[1] <http://www.aelter-werden-in-balance.de/lmb/was-ist-das-lmb>