

Fachzeitschrift

Psinfo

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Jetzt
abonnieren:



«Wie läbsch?» –
der Podcast von
Pro Senectute
Schweiz

2/2022

Fit und vital: Gesundheit und Ernährung im Alter

Ältere Bevölkerung in Bewegung

Die Freude an Sport im
Alter nimmt stetig zu
Seiten 4 bis 5

Veränderte Bedürfnisse im Alter

Der positive Einfluss einer
cleveren Ernährung
Seiten 6 bis 7

Mit Prävention die Mobilität erhalten

Wie sinnvolle Bewegung
Stürze verhindert
Seite 8



*Sonya Kuchen,
Mitglied der Geschäftsleitung,
Leiterin Koordination &
Fachsupport Pro Senectute
Schweiz*

Im Dokumentarfilm «Für immer Sonntag / My Old Man» begleitet der Schweizer Filmemacher Steven Vit seinen Vater durch sein erstes Jahr in Pension. Die Vorstellung, jeden Tag machen zu können, was man möchte, mag für die allermeisten grundsätzlich verlockend klingen. Doch diese Freiheit kann auch zur Belastungsprobe werden.

In der Schweiz sind jährlich 100 000 Menschen mit dieser Situation konfrontiert. Nebst vielerlei Fragen zur Lebensgestaltung im Alter beschäftigt sie in der Regel auch der eigene Gesundheitszustand. Genügend in Bewegung zu bleiben – körperlich wie mental –, ist nicht nur mit zunehmendem Alter eine Herausforderung, sondern auch eine Frage der Motivation. Umso wichtiger ist es, sich immer wieder daran zu erinnern, dass es für mehr Bewegung im Leben nie zu spät ist – und dass wir in jedem Alter mit etwas Neuem beginnen können.

Diese Psinfo-Ausgabe soll als Ansporn dienen. Im Gespräch mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung und Gesundheitsförderung Schweiz wird aufgezeigt, welche positive Wirkung regelmässige Bewegung auf die Gesundheit und die soziale Teilnahme hat. Es wird dazu animiert, schon mit kurzen Trainingseinheiten wichtige Prävention zu leisten. Und mit Tipps wird dargelegt, welchen wichtigen Beitrag eine sinnvolle Ernährung im Alter leistet.

Wir wünschen eine kurzweilige Lektüre und viel Inspiration zu einer aktiven Alltagsgestaltung im Alter.

Gesundheitsförderung geschieht im Verbund

Bettina Abel, Vizedirektorin von Gesundheitsförderung Schweiz, leitet die kantonalen Aktionsprogramme. Mit Pro Senectute und weiteren Partnern setzt sie sich in diesem Rahmen für regelmässige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und die psychische Gesundheit im Alter ein.

Tatjana Kistler, Pro Senectute Schweiz

«Wir machen Gesundheitsförderung mit älteren Menschen, nicht bloss für ältere Menschen», entgegnet Bettina Abel auf die Frage, wie die kantonalen Aktionsprogramme von Gesundheitsförderung Schweiz auf die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren eingehen. Als Vizedirektorin leitet sie seit 2007 eben diese Aktionsprogramme, die sich in den Kantonen dafür einsetzen, dass sich Kinder, Jugendliche und ältere Menschen ausgewogen ernähren, mehr bewegen und psychisch gesund bleiben. Mit Erfolg, stossen doch immer mehr Kantone Mitwirkungsverfahren an, um mit der älteren Bevölkerung Programme zur Gesundheitsförderung zu erarbeiten.



«Im Bereich der Motivationspsychologie gibt es Potenzial, um Verhaltensänderungen einfacher und nachhaltiger zu gestalten.»

Soziale Kontakte als Chance für die Gesundheit

Gerade dem Fachwissen kommt bei den kantonalen Aktionsprogrammen eine wichtige Rolle zu. «In unserer eigenen Grundlagenarbeit achten wir darauf, nicht nur epidemiologische Daten und Evidenzen aufzubereiten. Wir werten ebenso Umfragen und Studien aus, die die Perspektiven, Bedürfnisse, Präferenzen und Ziele älterer Menschen erfassen», erklärt die Fachfrau. Dabei sei es besonders wichtig, die Diversität der Bedürfnisse zu betonen und zu berücksichtigen. Denn genauso heterogen, wie die älteren Menschen seien, seien auch ihre Bedürfnisse.



«Durch das «Quartiers et Villages Solidaires» habe ich das Vergnügen, mit sympathischen und herzlichen Nachbarn zu leben», so die 75-jährige Paulette zum Projekt von Pro Senectute Waadt. Dieses ist ein wichtiger Teil der kantonalen Aktionsprogramme von Gesundheitsförderung Schweiz (Bild zvz).

Erfolgreiche Projekte finden Nachahmung

Entsprechend vielfältig ist mittlerweile die Palette an Projekten, die bereits in mehreren Kantonen im Einsatz sind. Dazu gehört etwa die Tavolata, ein Netzwerk für Tischgemeinschaften. Der Erfolg dieses Konzepts beruht auf der Kombination von sozialen Kontakten und genussvollem Essen – «und darauf, dass ältere Menschen selbstorganisiert aktiv werden», ergänzt Bettina Abel. Auch «E Guete z'Basel!» zählt zu den Schlüsselprojekten. Dieses wurde partizipativ mit älteren Menschen entwickelt und strebt an, eine ausgewogene Ernährung selbstverantwortlich und genussvoll umzusetzen und so dem Risiko einer Mangelernährung entgegenzuwirken. «Hervorzuheben ist hier der Fokus auf ältere Menschen, die alleine leben und oft schwierig zu erreichen sind», lobt Abel.

Solidarisch und auf Augenhöhe begegnen

Doch auch Pro Senectute leiste als grösste Anbieterin von Bewegungsangeboten und Mitwirkungsprojekten in allen Landesteilen einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung. Zu erwähnen sei insbesondere das mittlerweile 20 Jahre währende Engagement von Pro Senectute Waadt im Bereich der «Quartiers et Villages Solidaires». Das Konzept setzt auf lokaler Ebene an, schafft und unterhält Begegnungsorte für Jung und Alt, um die Lebensqualität aller Generationen und den Austausch untereinander zu fördern.

Auf dem bisherigen Erfolg möchte sich die Verantwortliche jedoch nicht ausruhen. «Wir überlegen stetig, wo es noch Lücken und Optimierungspotenzial gibt», sagt Abel und stellt in Aussicht, auch die Erfahrungen der Corona-Pandemie in die Evaluation mitzunehmen, um etwa die Chancengleichheit und die Erreichbarkeit von besonders vulnerablen Menschen zu verbessern: «Gemeinsam mit anderen Akteuren – wie Pro Senectute, den Kantonen und Gemeinden – möchten wir weiterhin ein gesundheitsförderliches und altersfreundliches Umfeld schaffen. Dabei stehen für uns Partizipation und Chancengerechtigkeit im Zentrum», erklärt Abel. Doch auch das Altersbild, das in der Gesellschaft, bei Fachpersonen und bei älteren Menschen selbst verbreitet ist, müsse weiterhin thematisiert werden.

Für die Weiterentwicklung der Aktionsprogramme will Bettina Abel schliesslich auch auf das grosse Potenzial oder Motivationspsychologie setzen, um Verhaltensänderungen noch einfacher und nachhaltiger zu gestalten. «Ziel ist es, ganzheitliche Angebote zu entwickeln und zu fördern, die die soziale Teilhabe, ausgewogene Ernährung und Bewegung verbinden», ergänzt sie.



Mehr über die «Quartiers et Villages Solidaires» erfahren:



Sport im Alter ist vielseitig und im Trend

Ein gängiges Klischee besagt, dass ältere Menschen zu wenig sportlich sind und ihre Neugier auf Neues verlieren. Seit 2020 sind Herr und Frau Schweizer im Alter zwischen 65 und 74 Jahren jedoch genauso sportlich wie Menschen im Alter zwischen 15 und 24 Jahren – Tendenz steigend. Dr. Markus Lamprecht erhebt im Auftrag des Bundesamts für Sport alle sechs Jahre das Sport- und Bewegungsverhalten der Schweizer Bevölkerung. Im Interview ordnet er die neusten Erkenntnisse ein.

Mit Dr. Markus Lamprecht, Autor der Studie «Sport Schweiz 2020», sprach Tatjana Kistler, Pro Senectute Schweiz

Warum boomt der Seniorinnen- und Seniorensport?

Die Schweizer Bevölkerung im Alter von über 65 Jahren ist in den letzten 20 Jahren tatsächlich deutlich sportlicher geworden. Dies hat zum einen damit zu tun, dass heute viel mehr Leute bis ins hohe Alter weitgehend beschwerdefrei und unternehmungslustig sind. Es hat aber vor allem auch mit Veränderungen im Sport selber zu tun. Die Schweizer Sportlandschaft ist in den letzten Jahren viel bunter und vielfältiger geworden. Es gibt zahllose Sportangebote, welche die unterschiedlichsten Bedürfnisse abdecken. Gleichzeitig hat sich auch das Sportverständnis verändert. Der Sport ist heute weniger auf Wettkampf und Leistung fixiert und mehr auf Gesundheit, Körpergefühl, Fitness, Entspannung oder Naturerlebnis ausgerichtet. Der Sportbegriff ist dabei umfassender und breiter geworden. Bewegungsaktivitäten wie Wandern oder Yoga werden heute selbstverständlich zum Sport gezählt.

Sind Seniorinnen und Senioren im Vergleich zu den anderen Altersgruppen ebenfalls polysportiv?

Die breite Palette an verschiedenen Sportformen kommt älteren Personen sehr entgegen und wird auch sehr geschätzt. Man betreibt verschiedene Sportarten und nutzt unterschiedliche Angebote nebeneinander. Seniorinnen und Senioren sind sicher polysportiver als früher, aber dennoch weniger polysportiv als jüngere Personen. Insbesondere typische Wettkampf- und Teamsportarten werden im Alter weniger ausgeübt. Wandern wird im Alter zur klaren Sportart Nummer 1, vor Velofahren und Schwimmen. Beliebt sind aber auch Turnen, Skifahren, Fitnesstraining, Yoga, Tanzen, Walking, Krafttraining oder Skilanglauf. Von den Spielsportarten wird noch am häufigsten Tennis gespielt. In der Regel werden etwa drei Sportarten nebeneinander ausgeübt.

Sind ältere Menschen in einem Verein oder Fitnessclub aktiv?

Die Mitgliedschaft in einem Sportverein geht im Alter leicht, die Mitgliedschaft in einem Fitnesscenter deutlicher zurück. Immerhin ein Fünftel der Seniorinnen und Senioren sind noch Mitglied in einem Sportverein. Viele Seniorinnen und Senioren engagieren sich auch freiwillig, indem sie eine Aufgabe oder ein Amt im Verein übernehmen. Wir konnten beobachten, dass das freiwillige Engagement nach der Pensionierung sogar ansteigt.

«Die bewegungsfreundliche Gestaltung des Wohnumfelds ist ein grosses Anliegen der älteren Bevölkerung.»

Welcher «Bewegungstyp» kann mit einer bewegungsfreundlichen Infrastruktur angesprochen werden?

An erster Stelle steht hier sicher die körperlich aktive Mobilität, also die Fortbewegung zu Fuss oder mit dem Velo. Voraussetzung für die Nutzung sind attraktive und sichere Wege, wobei es mit Blick auf Personen mit körperlichen Einschränkungen auch darum geht, Hindernisse wie hohe Randsteine oder Treppen abzubauen. Daneben gibt es Massnahmen für gemeinsames Spiel – zum Beispiel den Bau von intergenerationellen Spielplätzen oder die Einrichtung von Bocci-Anlagen – und das Fitnesstraining durch das Aufstellen von Outdoor-Fitnessgeräten.

Welche Wirkung hat die bewegungsfreundliche Gestaltung der Umgebung auf die Aktivität?

Die bewegungsfreundliche Gestaltung des Wohnumfelds ist für die ältere Bevölkerung ein grosses Anliegen, weil sie eher kleinräumiger unterwegs ist als jüngere Menschen. Während die Bewegungsmöglichkeiten in der Nähe an Bedeutung gewinnen, werden für ältere Menschen die klassischen Sportanlagen etwas weniger wichtig. Die meisten Wanderungen und Veloausfahrten finden übrigens in der näheren Wohnumgebung statt.





Inwiefern sind die Kantone und Gemeinden gefordert, diesbezüglich mehr zu machen?

Die Unterstützung von zugänglichen Bewegungs- und Sportmöglichkeiten im näheren Wohnumfeld ist für die Seniorinnen und Senioren nicht nur sehr wichtig, sie geben den vorhandenen Möglichkeiten auch gute Noten. Es wird also schon einiges gemacht, nicht zuletzt mit Blick etwa auf das grosse Wanderwegnetz. Verbesserungen beim bewegungsfreundlichen Wohnumfeld sind aber immer möglich und auch sehr willkommen. Verschiedene Kantone – so etwa Graubünden oder Luzern – verfügen dabei bereits über Unterstützungsangebote für Gemeinden, die sich für die Bewegungsfreundlichkeit interessieren.

Welche Aspekte des Bewegens im Alter würden Sie künftig gerne erheben respektive bei welchen Punkten wünschen Sie sich weiterführende Erkenntnisse?

Bei allen erwähnten Punkten zum Sportverhalten von älteren Personen gilt es zu berücksichtigen, dass Seniorinnen und Senioren eine äusserst heterogene Gruppe darstellen. Es gibt grosse Unterschiede je nach Alter oder auch Gesundheitszustand. Es gibt aber auch beträchtliche soziale Unterschiede: Je nach Bildung, Einkommen, Nationalität oder Wohnort stellt sich die Situation anders dar. Hier brauchen wir noch detailliertes Wissen auch mit Blick auf Unterstützungsbedarf und Unterstützungsmöglichkeiten.

Was trägt Pro Senectute mit ihren Bewegungsangeboten zu den aktuellen Studienresultaten bei?

Pro Senectute ist in der Schweiz wohl die wichtigste Anbieterin von Seniorensportangeboten. Wenn man sich die Angebote anschaut, so decken sie die Vielfalt der Sportpräferenzen der älteren Menschen sehr gut ab, reichen sie doch von Walking, Wandern und Velofahren über Fitnesstraining und Aquafitness bis hin zu Tanz, Pilates und Yoga. Nicht zu unterschätzen sind überdies die Angebote, die sich an Personen richten, die bereits unter körperlichen Beeinträchtigungen leiden – zu denken ist hier etwa an die Angebote in Pflegeeinrichtungen oder DomiGym. Pro Senectute nimmt die Interessen der Bevölkerung, wie sie aus unseren Studien hervorgehen, bei der Entwicklung der Angebote auf, verstärkt mit ihrem Erfolg dann aber die Trends und leistet einen Beitrag zum Aufschwung des Seniorensports, den wir messen können.

Was macht die Bewegungsangebote von Pro Senectute für die ältere Bevölkerung attraktiv?

Fast jeder ältere Mensch findet etwas, was ihm gefällt. Weiter ist es wichtig, dass man sich gemeinsam mit Menschen in einem ähnlichen Alter, einer ähnlichen Lebenssituation und mit einem vergleichbaren Leistungsniveau bewegen und neue Kontakte knüpfen kann. Das heisst: Es handelt sich eben nicht um Leistungssport, sondern um Angebote, die sehr gut an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst sind.

«Eine gesunde Ernährung ist ein Lebensstil»

Heike Bischoff-Ferrari hat die Broschüre «Gesund essen – fit bleiben» verfasst. Darin sensibilisiert sie Menschen über 65 für eine ausgewogene Ernährung. Im Interview verrät sie wichtige Tipps, was eine gesunde Ernährung ausmacht und welche Rolle soziale Aspekte dabei spielen.

Mit Altersmedizinerin Heike Bischoff-Ferrari sprach Marin Good, Pro Senectute Schweiz

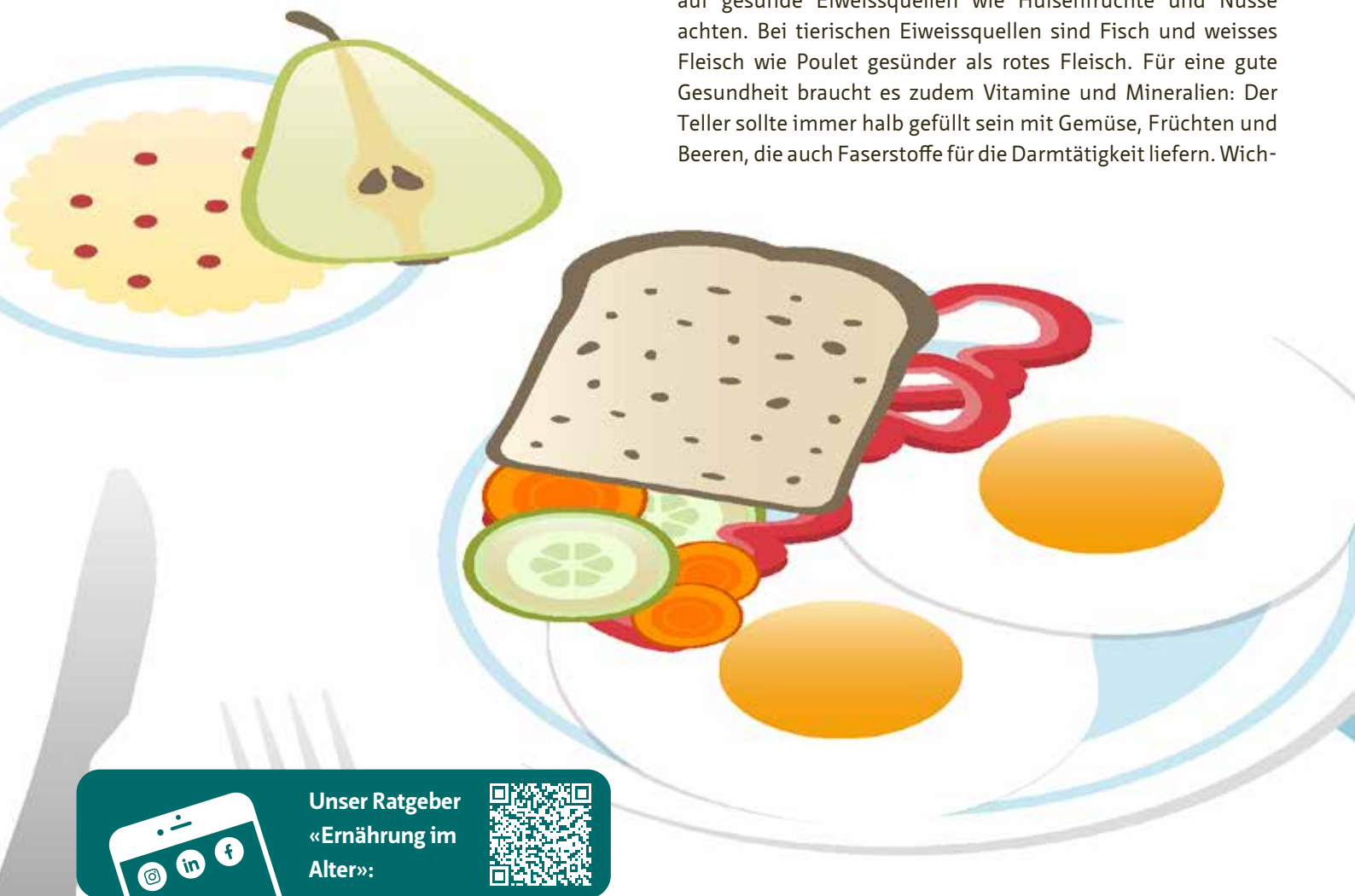
In der Schweiz weist die Altersklasse 65 bis 74 den mit Abstand höchsten Anteil übergewichtiger Personen auf: Zwei von drei Männern sind übergewichtig, bei den Frauen sind es fast die Hälfte. Welche Rolle spielt die Ernährung?

Bischoff-Ferrari: Ab 50 wird es mit zunehmendem Alter schwieriger, ein gesundes Körpergewicht zu halten: Der Stoffwechsel verlangsamt sich, und es kommt zu hormonellen Veränderungen. Zudem sinkt die physische Aktivität, während sitzende Tätigkeiten zunehmen. Wir empfehlen, auf eine gesunde, eiweissreiche Ernährung umzustellen. Eine reine Kalorienreduktion ist dagegen



nicht zielführend, weil man primär Muskelmasse zu verlieren droht. Wir empfehlen ein aktives Leben: Gehen Sie täglich 6000 bis 8000 Schritte. Das reduziert die vorzeitige Sterblichkeit um etwa 40 Prozent und senkt das Risiko chronischer Erkrankungen wie Herz-Kreislaufbeschwerden, Krebs und Demenz.

Was ist eine gesunde Ernährung und was empfehlen Sie Menschen ab 65?

Eine gesunde Ernährung ist ein Lebensstil. Nehmen Sie als Beispiel die mediterrane Diät: Dazu gehören die Freude am Einkaufen und Kochen sowie das genussvolle Essen mit Familie und Freunden. Um die Muskelmasse zu erhalten, sollte man auf gesunde Eiweissquellen wie Hülsenfrüchte und Nüsse achten. Bei tierischen Eiweissquellen sind Fisch und weisses Fleisch wie Poulet gesünder als rotes Fleisch. Für eine gute Gesundheit braucht es zudem Vitamine und Mineralien: Der Teller sollte immer halb gefüllt sein mit Gemüse, Früchten und Beeren, die auch Faserstoffe für die Darmtätigkeit liefern. Wich-



Unser Ratgeber
«Ernährung im
Alter»:



tig sind zudem gesunde Fettquellen wie Oliven- oder Rapsöl sowie gesunde Kohlehydrate wie brauner Reis. Natürlich darf man auch hie und da sündigen!

Sind unsere traditionellen Essgewohnheiten mit Frühstück, Mittag- und Abendessen veraltet?

Nein, vor allem nicht, wenn das Essen gesund ist. Für Muskeln ist es wertvoll, wenn jedes Essen eine gesunde Eiweissquelle enthält – beim Frühstück beispielsweise griechischer Joghurt mit Beeren und Nüssen. Das Abendessen sollte man für einen gesunden Schlaf nicht zu spät zu sich nehmen. Neue Erkenntnisse zeigen, dass intermittierendes Fasten von täglich zwölf Stunden die Zellerneuerung anregt.

«Einsamkeit führt oft zu einer geringeren Mobilität und einer schlechteren Ernährung.»

Essen alleinstehende Seniorinnen und Senioren anders als solche, die in Paarbeziehungen oder in einer WG leben? Wie wichtig ist das Soziale für eine ausgewogene Ernährung?

Einsamkeit wirkt sich enorm negativ auf die Gesundheit älterer Menschen aus: Sie erhöht das Demenzrisiko um das Doppelte, weil die Stimulation mit anderen Menschen fehlt. Einsamkeit ist ein Stressfaktor für das Gehirn und führt oft zu einer geringeren Mobilität und einer schlechteren Er-

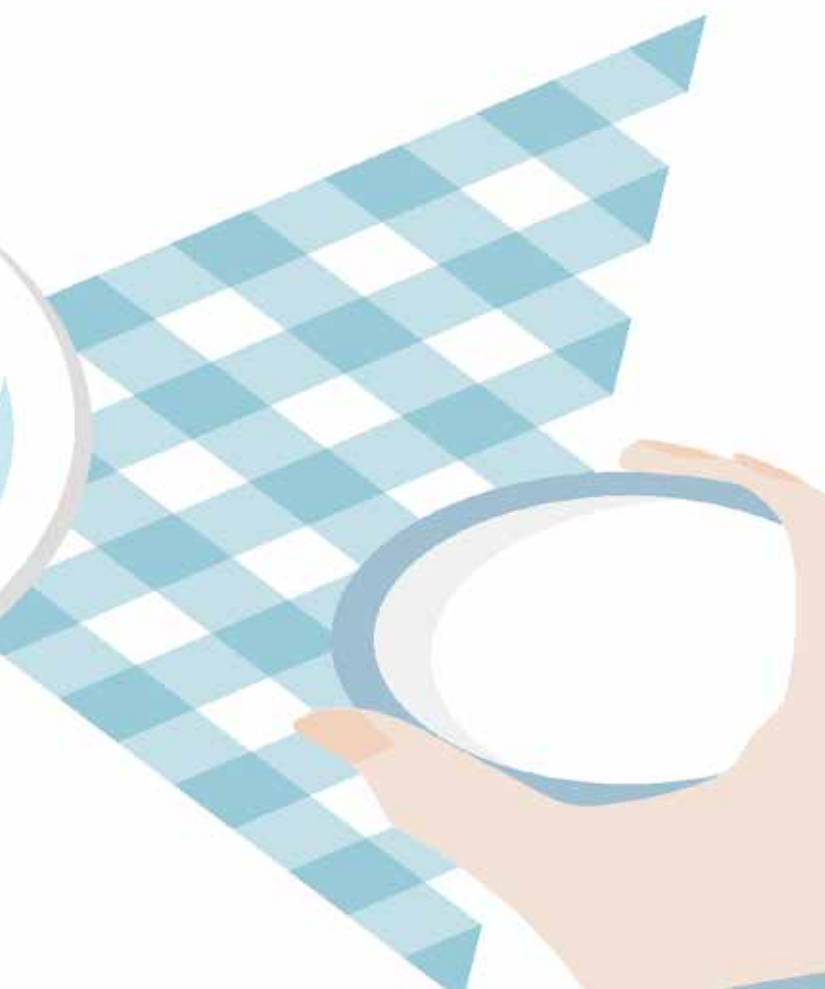
nährung. Da sich im Alter nach dem Essen ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl einstellt, essen insbesondere alleinstehende, ältere Erwachsene weniger oder schlechter. Ihnen fehlt die Motivation durch gemeinsames Essen, sie essen ohne Genuss oder vergessen schlichtweg zu essen.

Kochkurse liegen im Trend – auch bei Pro Senectute. Wie sinnvoll ist das Angebot für die Gesundheitsförderung?

Kochkurse sind ohne Zweifel ein Megatrend. Beim Kochen kann man wunderbar andere Menschen kennenlernen. Danach will man das nachkochen, stürmt den Wochenmarkt für frische Zutaten und kann das Gelernte mit Freunden und in der Familie anwenden. Und nebenbei tut man etwas für die Gesundheit und die Lebensqualität.

Was kann Pro Senectute unternehmen, um zu einer regelmässigen Ernährung beizutragen?

Pro Senectute hat mit dem Mahlzeitenlieferdienst eine wichtige Dienstleistung geschaffen. Weiter könnte man versuchen, Menschen zusammenzubringen, die nicht gerne allein essen, und gemeinsame Kochnachmittage anbieten.



Zur Person



Bild: zvg

Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari ist Chefarztin der Universitären Klinik für Altersmedizin am Stadtspital Zürich Waid. Sie ist Direktorin der Klinik für Altersmedizin am Universitätsspital Zürich und Inhaberin des Lehrstuhls Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich. Ausserdem ist sie Direktorin des Zentrums Alter und Mobilität von Universitätsspital Zürich und Stadtspital Zürich.

«Jeder Kampagnenfranken verhindert Leid»

Ein systematisches Training kann das Risiko von Stürzen im Alltag reduzieren. Es ist in zahlreiche Bewegungsaktivitäten integrierbar und bietet einen vergnüglichen Zusatznutzen. Für diese Ziele setzt sich Hansjürg Thüler bei der Beratungsstelle für Unfallverhütung mit der Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» seit 2016 mit Herzblut ein.

Von *Tatjana Kistler, Pro Senectute Schweiz*

In der Schweiz stürzen jährlich rund 280 000 Menschen derart schwer, dass sie eine Behandlung in einer Arztpraxis oder einem Spital benötigen. Rund 1600 Personen sterben jedes Jahr an den Folgen eines Sturzes. Insgesamt gehen ein Viertel aller Unfallverletzungen auf das Konto von Stürzen – zu Hause oder in der Freizeit. Sportunfälle sind dabei nicht mit eingerechnet.



«Wir können mit «sicher stehen – sicher gehen» einen Beitrag zur Lebensqualität im Alter leisten.»

Bewegung in den Alltag integrieren

Pandemiebedingt verbrachten viele ältere Menschen in den letzten zwei Jahren viel Zeit zu Hause – eben dort, wo sich bekanntlich die meisten Unfälle ereignen: beim Treppensteigen, Putzen oder Spazieren. «Die meisten Unfälle passieren tatsächlich in alltäglichen Situationen», erklärt Hansjürg Thüler, der für die Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) seit zehn Jahren den Bereich Sport und Bewegung leitet und sich früher intensiv der Umsetzung von Trainingskonzepten für ältere Menschen gewidmet hat. «Es war klar: Mit gezielter Bewegung und Muskelstärkung im Alter können viele Stürze und schlimmstenfalls gar eine permanente Einschränkung der Mobilität vermieden werden», sagt er. Vor diesem Hintergrund nahm die Sensibilisierungs-

kampagne «sicher gehen – sicher stehen» der Partnerorganisationen BFU, Gesundheitsförderung Schweiz und Pro Senectute vor fast sechseinhalb Jahren Fahrt auf. Thüler: «Das Prinzip war und ist einfach: Mit zunehmendem Alter schwinden Muskelkraft und Gleichgewichtssinn. Wer regelmässig trainiert, kann dem erfolgreich entgegenwirken – und länger selbstständig bleiben.»

Kampagne erreicht das Zielpublikum


Hinter diese Mission stellten sich bald weitere namhafte Partner wie die Rheumaliga Schweiz oder etwa physioswiss. Die Nachfrage nach den Übungsprogrammen und Einschätzungstests auf sichergehen.ch ist seither ungebrochen. «Wir erreichen Jahr für Jahr über 100 000 neue Seniorinnen und Senioren. Gemessen an den Neupensionierungen ist das ein Spitzenwert», zeigt er sich zufrieden – auch in Krisenzeiten: «Die Stossrichtung der Kampagne war gerade in der Pandemie Gold wert, weil regelmässiges Training bequem und unkompliziert in den Alltag daheim integrierbar ist», betont Thüler.

Noch mehr freut ihn jedoch die Tatsache, dass sich jeder Kampagnenfranken um ein Vielfaches auszahlt: Mit jedem verhinderten Sturz werde nicht nur unnötiges Leid reduziert, sondern auch

die Folgekosten – von der Behandlung, Therapie, plötzlich nötiger Unterstützung im Alltag bis zu lähmender Angst. Thüler: «Wir können diese Vorteile sinnvoller Bewegung in einer sicheren Trainingsumgebung in die breite Öffentlichkeit hinaustragen und spürbar etwas zur Lebensqualität und Selbstbestimmung im Alter beitragen – das treibt uns an.»



Wie mobil sind Sie? Machen Sie den Check:



«Es ist nie zu spät für Gesundheitsförderung»

Erich Scheibli ist Programmleiter Demografische Entwicklung bei Swica und leitet das Care Management. Im Interview erzählt er, wie die Krankenversicherung Seniorinnen und Senioren bei gesundheitsfördernden Aktivitäten unterstützt.

Mit Erich Scheibli, Programmleiter Demografische Entwicklung bei Swica, sprach Marin Good, Pro Senectute Schweiz

In der Schweiz fallen nur zwei Prozent der Gesundheitskosten in Prävention und Gesundheitsförderung an, der grosse Rest in Behandlung und Therapie. Der Ruf nach einem Paradigmenwechsel wird lauter. Wie geht Swica damit um?

Bei Swica haben Gesundheitsförderung und Prävention seit vielen Jahren einen hohen Stellenwert. Ob jemand Tanzkurse besucht, Golf oder Tennis spielt, klettert, ins Fitness, zur Ernährungsberatung oder zur Massage geht, ein Achtsamkeitscoaching oder ein Personal Training absolviert: Swica unterstützt mit den Zusatzversicherungen verschiedenste Aktivitäten.



«Aktivität trägt im Alter wesentlich dazu bei, die Gesundheit zu erhalten.»

Swica unterstützt mit dem Programm «Gesund im Alter» ältere Menschen bei gesundheitsfördernden Aktivitäten. Wie sehen diese aus?

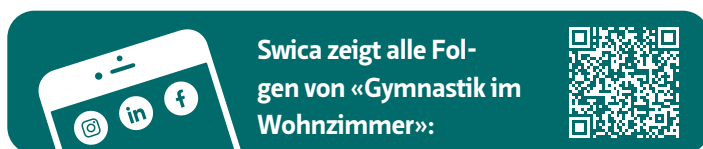
Grundsätzlich können Kundinnen und Kunden jeden Alters unsere vielfältigen Angebote nutzen. Dazu braucht es nicht unbedingt ein Abo in einem Fitnesscenter: Unsere Versicherten können auch ohne teure Sportgeräte zu Hause aktiv bleiben. Wir unterstützen sie zum Beispiel mit über 120 Online-Video trainings, die sie jederzeit kostenlos absolvieren können: Ob Ausdauer, Kräftigung, Mobilisation oder Pilates – so halten sie sich fit. Die Fitness-Workouts wurden in Zusammenarbeit mit Pro Senectute und die Pilates-Videos mit Update Fitness erstellt.



Die Lektionen der TV-Sendung «Gymnastik im Wohnzimmer» mit Lucas Gigon und Fanny Meier von Pro Senectute Arc Jurassien können auf der Swica-Website kostenlos angeschaut werden (Bilder zvg).

In der Zusatzversicherung beteiligt sich die Swica an den Teilnehmekosten für Bewegungsangebote von Pro Senectute. Weshalb sind Ihnen aktive Seniorinnen und Senioren so wichtig?

Fakt ist: Wir leben immer länger und bleiben länger aktiv. Aktivität trägt im Alter wesentlich dazu bei, die Gesundheit zu erhalten. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät für Gesundheitsförderung. Die Forschung hat nachgewiesen, dass selbst Menschen, die erst in der späteren Lebensphase mit gesundheitsfördernden Aktivitäten beginnen, noch etwas für ihre Gesundheit tun können. Umso wichtiger ist es, dass Swica als Krankenversicherung sie dabei unterstützt.



Swica zeigt alle Folgen von «Gymnastik im Wohnzimmer»:



Der Spielplatz für Jung und Alt

In St. Gallen meldet sich «Hoppla Fit» zurück aus der Winterpause: An intergenerativen Spielplätzen trainieren Seniorinnen und Senioren gemeinsam mit Kindern an der frischen Luft ihre Kraft und ihr Gleichgewicht.

Marin Good, Pro Senectute Schweiz



Jung und Alt trainieren spielend Kraft und Gleichgewicht auf dem St. Galler Areal Bach (Bild zvg).

Wirbelnde Hula-Hoop-Reifen und vergnügte Kinderstimmen: Betritt man das Areal Bach im östlichen Quartier St. Fiden der Stadt St. Gallen, schlagen einem die bekannten Geräusche eines Spielplatzes entgegen. Doch zeigt sich ein ungewohntes Bild: Statt ein Haufen Kinder mit ihren Eltern mischen sich ein gutes Dutzend fröhliche Seniorinnen und Senioren unter die lachende Kinderschar.

«Die Interaktion mit Kindern motiviert»

An diesem frühlingshaften Dienstag Anfang Mai feiert das Projekt «Hoppla Fit» nach der Winterpause sein Comeback. «Es ist eine grosse Freude, Jung und Alt wieder gemeinsam in Bewegung zu sehen», sagt Liisa Clausen, die Kursleiterin von «Hopp-la» in St. Gallen.

Unter dem Motto «St. Gallen bewegt – Generationen in Bewegung» turnten ältere Menschen und Kinder im September letzten Jahres erstmals gemeinsam im Areal Bach an der frischen Luft. Woche für Woche trainieren sie wieder eine Stunde lang auf spielerische Art ihre Kraft und ihr Gleichgewicht. Die Bewegungsstunde hat nicht

nur einen positiven Effekt auf die körperliche Gesundheit und beugt Stürzen vor, sondern fördert auch die soziale Teilnahme und den generationenübergreifenden Austausch: «Uns ist es wichtig, dass sich Seniorinnen und Senioren als wertgeschätzte Mitglieder der Gesellschaft fühlen», sagt Clausen und fügt hinzu: «Die Interaktion mit den Kindern motiviert die älteren Teilnehmenden. Sie bereitet ihnen viel Freude und bringt Abwechslung in ihren Alltag.»

«Hoppla Fit» auf Expansionskurs

Hinter dem Pilotprojekt steht die Stiftung Hopp-la, die den intergenerativen Ansatz mit der Universität Basel entwickelt hat. Neben St. Gallen, Basel, Baar und Buchs ist die Stiftung zusammen mit Kindertageseinrichtungen und Schulen daran, in weiteren Schweizer Gemeinden intergenerationelle Bewegungsspielplätze aufzubauen. Mit Pro Senectute Schweiz bildet sie Kursleiterinnen und Kursleiter aus.



Mehr über «Hopp-la»
erfahren:



Bewegt Altern: Professionelle Strategien für ein gesundes und aktives Älterwerden

Norbert Bachl, Piero Lercher, Barbara Schober-Halper, Berlin: Springer Verlag, 2020

Das Buch gibt einen umfassenden Überblick über die biologischen und physiologischen Veränderungen im Alter und zeigt auf, wie Bewegung, Ernährung und andere Lebensstilfaktoren das Älterwerden positiv beeinflussen. Der grosse Praxisteil bietet Anleitungen, wie ein Trainingsprogramm mit der richtigen Vorbereitung gelingen kann, und zeigt auf, wie ein altersangepasstes Ernährungsmanagement erfolgreich umgesetzt wird. Beispiele für Bewegungs- und Ernährungspläne erleichtern die Umsetzung in der Praxis.



Kursmanual Walking und Nordic Walking: Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit

Klaus Bös u.a., Aachen: Meyer & Meyer, 2019

Es gibt keine Bewegungsform, die so natürlich ist wie der menschliche Gang. Geht man schneller und nimmt die Arme zur Beschleunigung hinzu, ist man schon fast beim Walking und mit den Stöcken beim Nordic Walking. Beide Bewegungsformen werden in diesem präventionsgeprüften Kursleiter-Manual zusammengefasst. Zusätzlich wird der Differenzierung bei den Kursgestaltungen hinsichtlich der Anzahl und der Dauer der Übungseinheiten Rechnung getragen.



Ernährungspraxis Senioren: Beratungswissen kompakt

Martin Smollich (Hg.), Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2021

Dieser Band liefert Informationen, die für eine kompetente Betreuung älterer Menschen benötigt werden. Er behandelt allgemeine Ernährungsaspekte im Alter, aber auch spezielle Ernährungssituationen wie Mangelernährung, Dehydration, Kau- und Schluckbeschwerden, Demenz, Mobilität, Mund- und Lebensmittelhygiene oder die Ernährung am Lebensende. Ein weiterer Teil befasst sich mit der Gemeinschaftsverpflegung.



Reife Leistung – Mit Sport dem Alter trotzen. Inspirierende Geschichten von Menschen über 70

Christoph Cöln, München: Riva Verlag, 2020

Der Journalist Christoph Cöln zeigt am Beispiel von elf Seniorensportlerinnen und -sportlern, wie man noch im hohen Alter Unglaubliches aus sich herausholen kann. Von der 94-jährigen Turnerin, die durch ihre Übungen zum YouTube-Star wurde, bis zum Läufer, der in seiner Altersklasse laufend Rekorde bricht und seinen Alltag auf den Sport ausrichtet. Christoph Cölns einfühlsame Porträts lüften das Geheimnis eines langen und gesunden Lebens, das auch die Wissenschaft zunehmend zu entschlüsseln vermag.



Die Auswahl der vorgestellten Titel erfolgte durch:

ZHAW Hochschulbibliothek

Website: zhaw.ch/hsb/gerontologie

Telefon: 058 934 75 00

E-Mail: gerontologie.hsb@zhaw.ch



Bewegungs- und Sportkurse leiten

Haben Sie Freude an Bewegung und möchten mit älteren Menschen arbeiten? Dann suchen wir Sie als Leiterin oder Leiter für unsere Bewegungs- und Sportkurse.

Pro Senectute bildet in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport regelmässig neue Leiterinnen und Leiter im Erwachsenensport aus. «Wenn Sie eine gute körperliche Kondition, Einfühlungsvermögen und Freude an der Arbeit mit älteren Menschen, Verantwortungsbewusstsein und Motivation mitbringen, sind Sie bei uns genau richtig», verspricht Vincent Brügger, Leiter Bewegung, Bildung und Kultur bei Pro Senectute Schweiz.

Zweiteilige Ausbildung

Die Grundausbildung beinhaltet eine Kern- und die Fachausbildung. In der Kernausbildung eignen sich die Teilnehmenden in drei Kurs- tagen theoretische Kenntnisse und praxisrelevante Grundlagen, insbesondere für die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren, an. In der drei- bis viertägigen praktischen Fachausbildung ist der Fokus auf die Besonderheiten der gewählten Bewegungsart gerichtet.

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch, www.prosenectute.ch

Redaktion und Layout: Tatjana Kistler

Texte: Sonya Kuchen, Marin Good, Tatjana Kistler

Übersetzung: Pro Senectute Schweiz, Nathalie Steffen Noiios

Druck: Gutenberg Druck AG

© Pro Senectute Schweiz

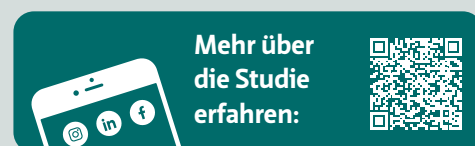
Letzte Weiterbildungsplätze sichern

Es gibt noch wenige Plätze für die Weiterbildungen 2022 von Pro Senectute. Interessierte Fachpersonen, Mitarbeitende und Freiwillige von Pro Senectute finden darin halbtägige bis zweitägige praxisnahe Workshops in den Fachbereichen «Gerontologie und Beratung», «Kommunikation und Führung» und «Reporting und Anträge», in welchen neues Wissen und wertvolle Sozial-, Fach- und Methodenkompetenzen erworben oder vertieft werden können.



Studienteilnehmende ab 75 gesucht

Fühlen Sie sich unsicher auf den Beinen oder sind Sie schon einmal gestürzt? In der «STRONG»-Studie wird untersucht, ob Molkeprotein das Risiko für Stürze vermindern und die Muskelkraft verbessern kann. Für eine Teilnahme an der Studie des Zentrums für Alter und Mobilität der Uni Zürich werden 800 Frauen und Männer ab 75 gesucht.



«Wie läbsch» – Reportage und Fachwissen kompakt in einem Podcast

Über 96 Prozent der Menschen im Pensionsalter leben daheim. Doch wo sind sie daheim? Und wie verändert sich ein Zuhause im Laufe eines Lebens? Diesen Fragen geht der Podcast «Wie läbsch?» mit Fachpersonen aus Stadtplanung, Demografieforschung und Gerontologie nach. Hören Sie mit Pro Senectute in fremde Stuben herein und lernen Sie spannende Menschen in ihrem Zuhause kennen:

