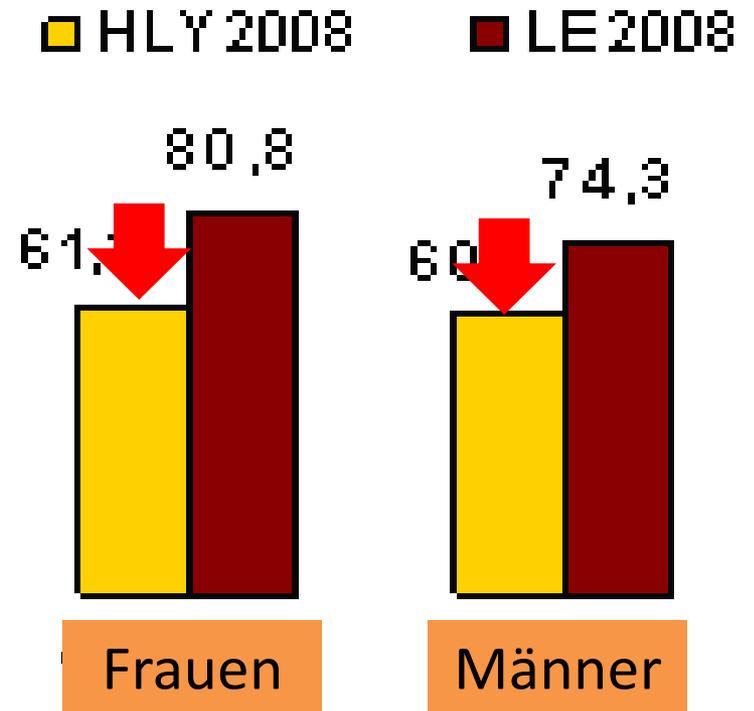
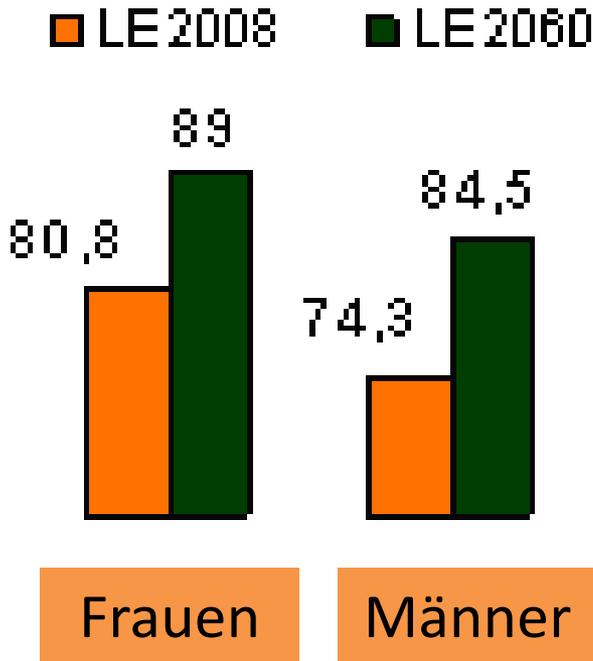


Körperliche Bewegung und Wohlbefinden im Alter

**Priv.-Doz. Dr. phil.
Ellen Freiberger**

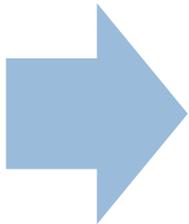




European Health Report 2012

LE = Lebenserwartung
 HLY = gesunde Lebensjahre

Welche Rolle spielt der demographische Wandel – für körperliche Aktivität und Sport?



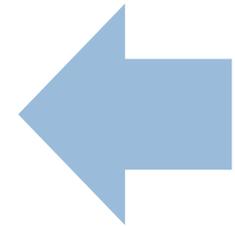
Heterogenität: Funktioneller Status



Heterogenität: MOTIVE

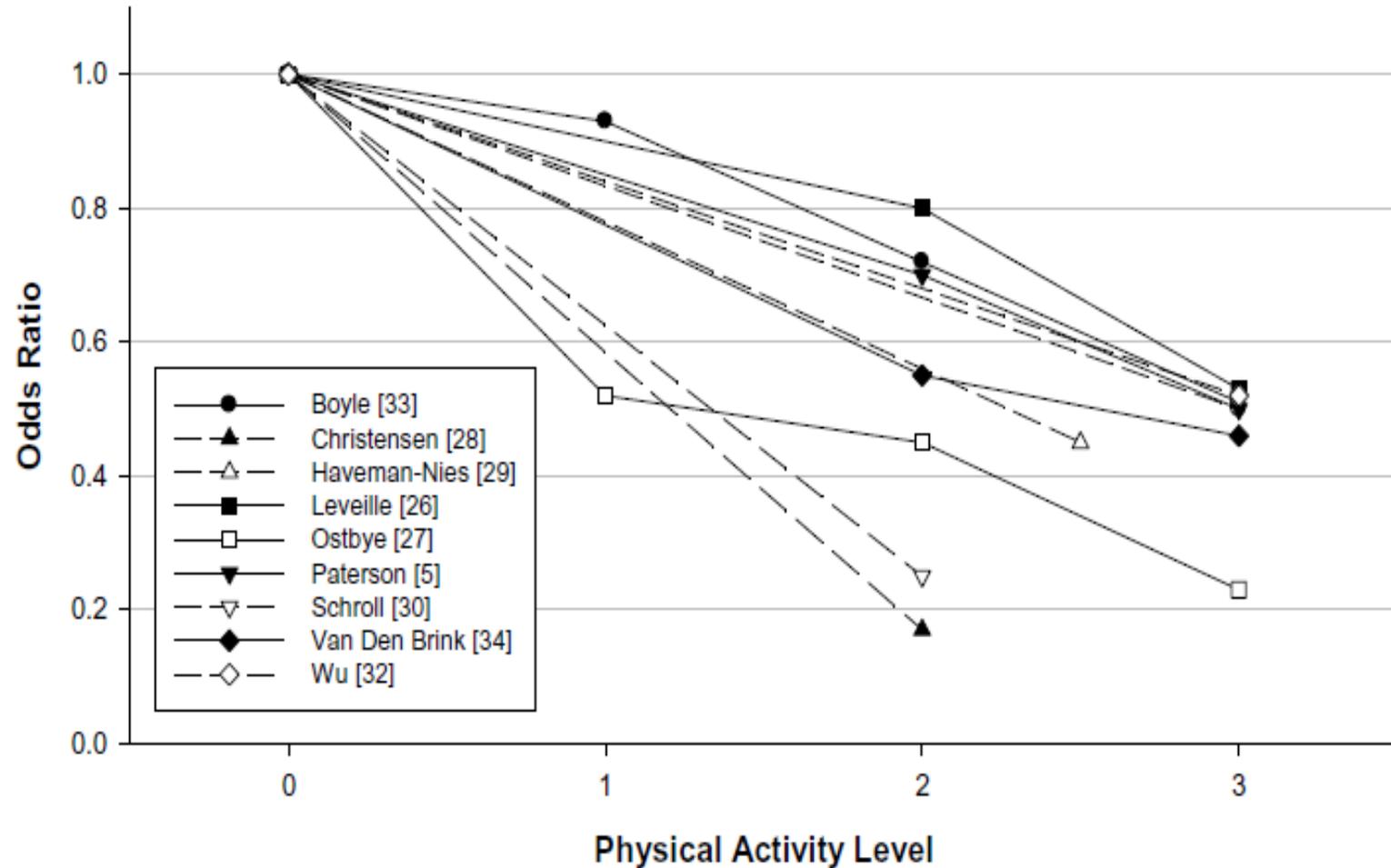


Verhältnis der Geschlechter

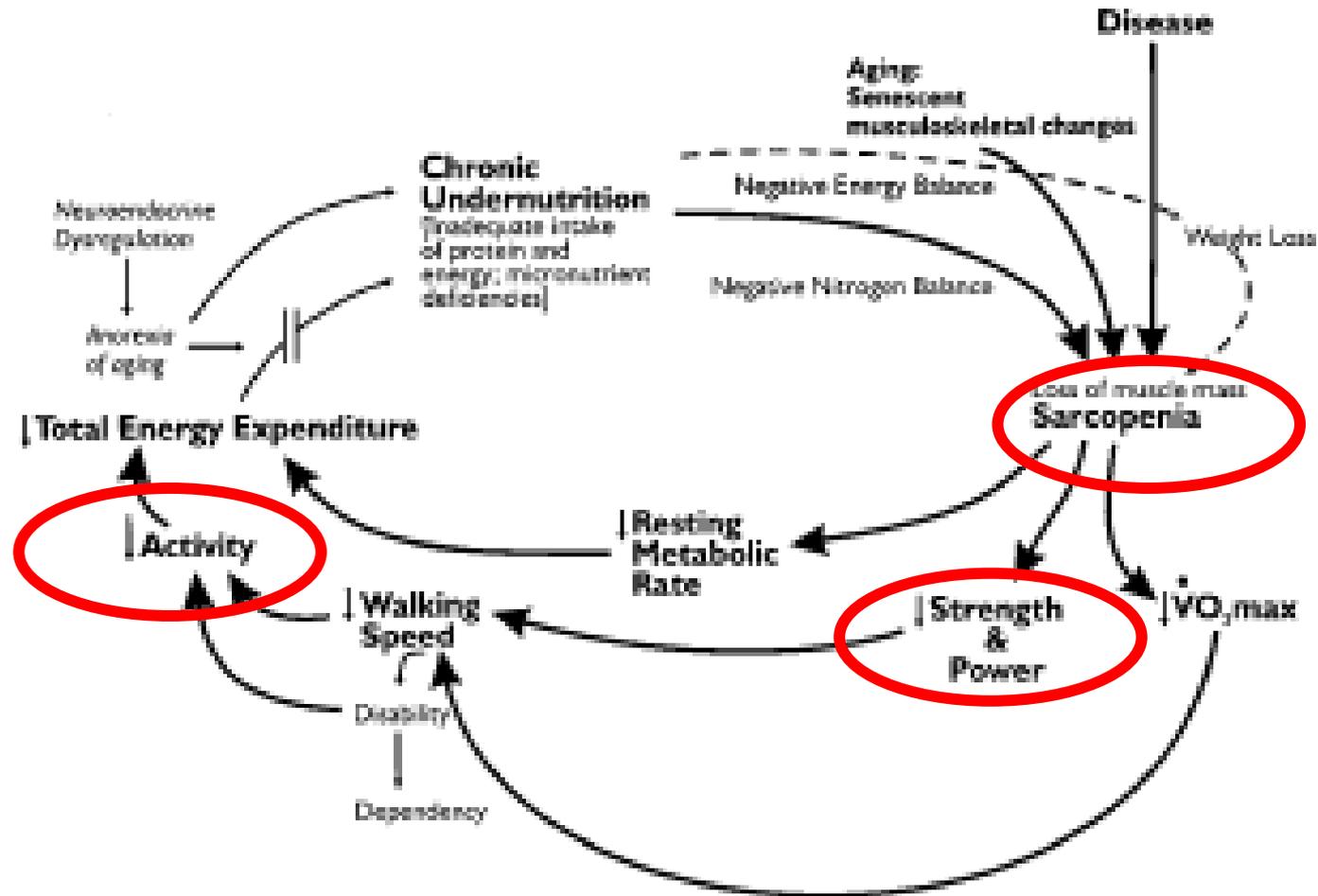


Körperliche Aktivität und Einschränkungen

(Paterson et al., 2010 S. 13)

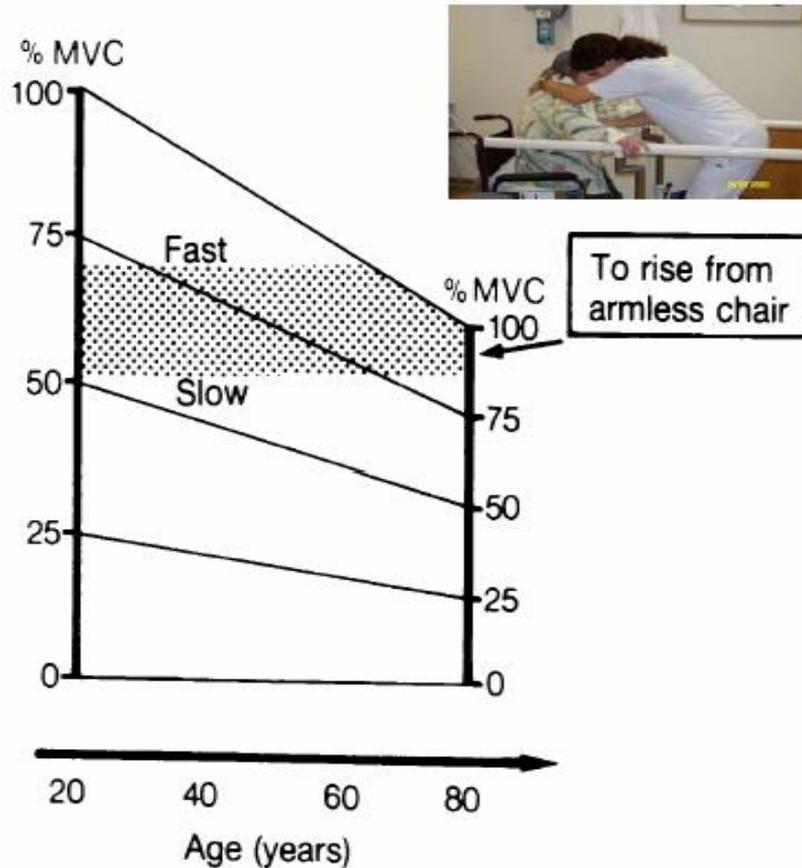


Frailty nach Fried et al., (2001 p. M147)



Rückgang der Muskelkraft ab dem 40. Lebensjahr

(Young et al. 1992)



Ohne körperliche Aktivität verliert der Mensch pro Jahr bis zu 1 % an Muskelkraft ab dem 50. Lebensjahr. Zuerst geschieht der Verlust schleichend und mit zunehmenden Alter schneller. So verliert ein 70-jähriger bereits 3 % Muskelkraft pro Jahr.

Take Home Message



Körperliche Aktivität ist mit eine der
wesentlichen Strategien in der
Bewältigung des Alternsprozesses

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT ODER SPORT

Was sind die Ziele?

**3. Sportliche Leistungssteigerung/
erhalt**

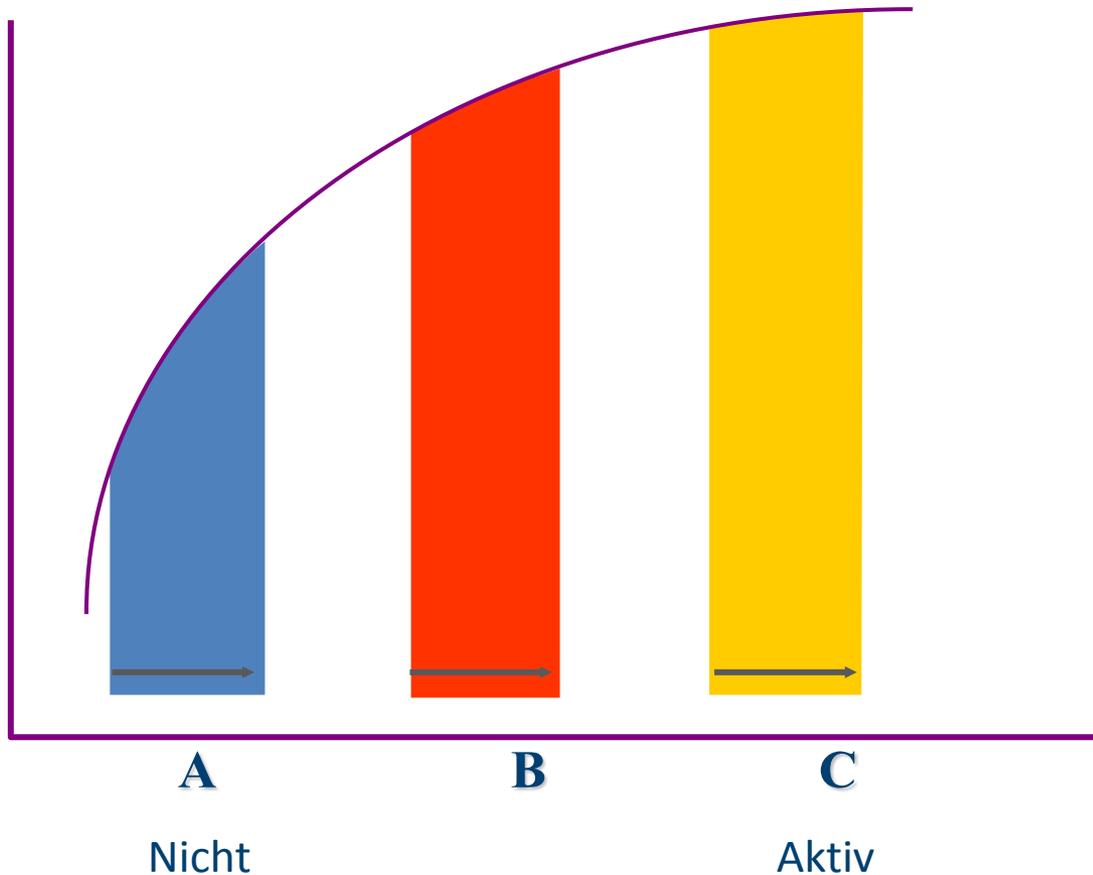
2. Reduzierung von Sturzrisiko

**1. Erhaltung/Verbesserung
der Gesundheit**



Dosis Wirkungs Kurve von Körperlicher Aktivität

IADL
Gewinn



- A** Nicht-Aktive
- B** Moderat Aktiv
- C** Aktive

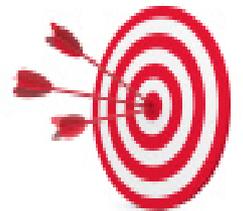


Take Home Message

Für allgemeine Gesundheitseffekte reicht
körperliche Aktivität

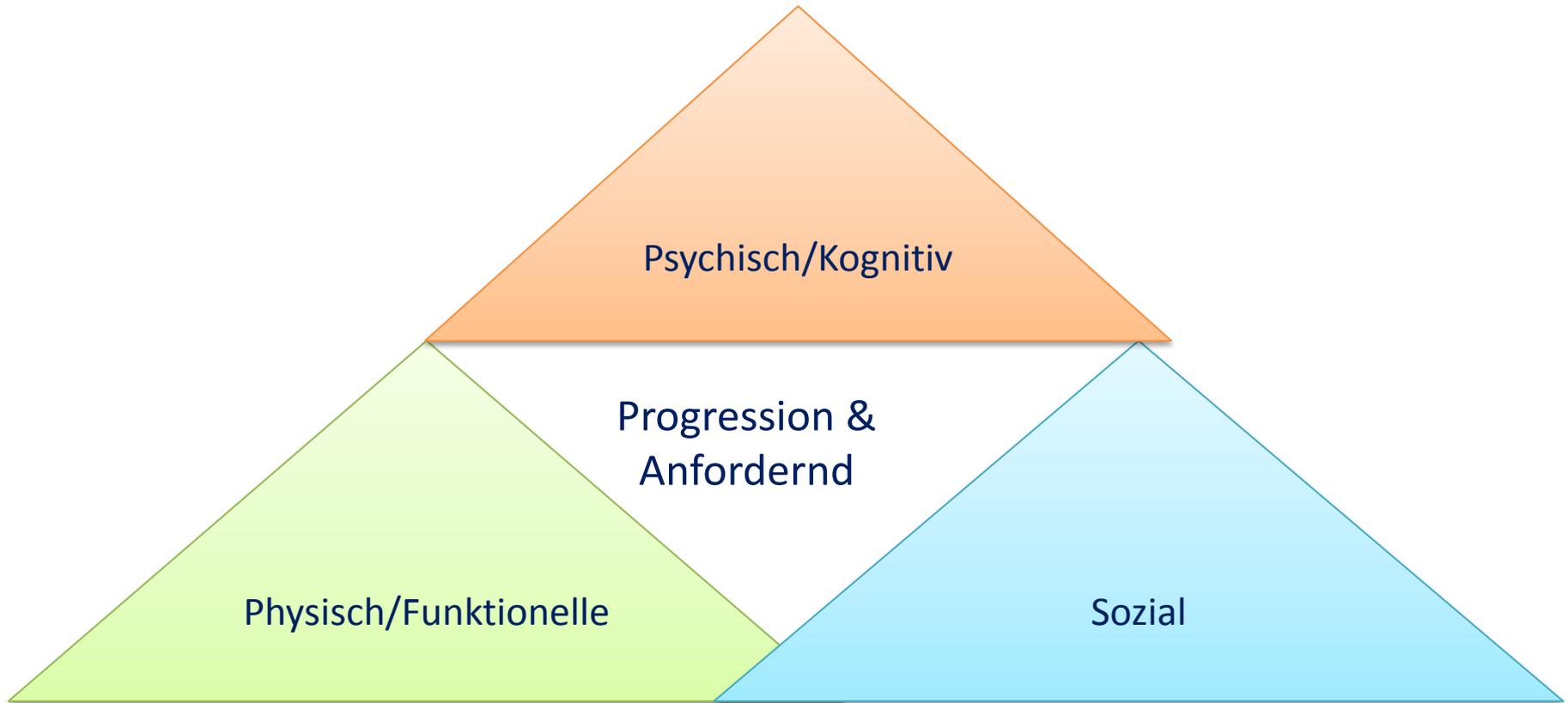
ABER

Für spezifische Effekte wird ein gezieltes,
geplantes und regelmäßiges Training mit
entsprechenden Reizintensitäten benötigt



EMPFEHLUNGEN ZUR KÖRPERLICHEN AKTIVITÄT

Wirkweisen von körperlicher Aktivität

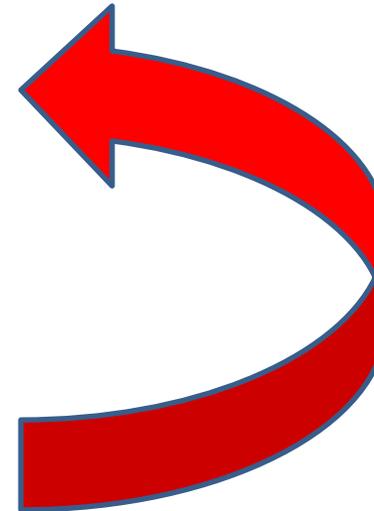
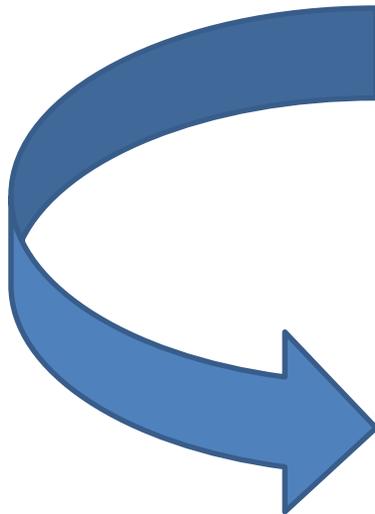


Psychisch: Angst vor Stürzen

Schutz



Risikofaktor



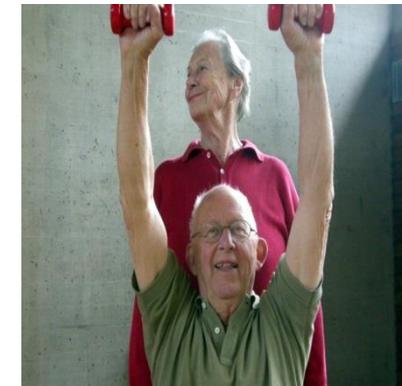
Physisch/Funktionelle: WHO Empfehlungen zur körperlichen Aktivität bei älteren Personen



AUSDAUER



GLEICHGEWICHT



KRAFT

Bewegungspyramide (WHO 2010)



An 5 Tagen der Woche mindestens
30 Minuten Bewegung

1. 150 Min./Woche moderate
Aktivität

5 Min.

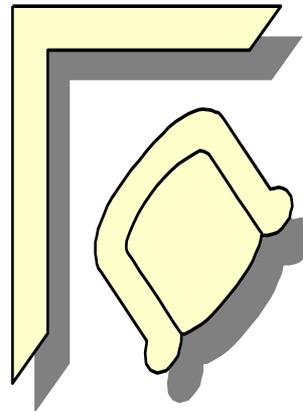
körperliche

2. Alle körperlichen Aktivitäten

sollten mindestens 10

Minuten andauern

Praktische Beispiele für ein Gleichgewichtstraining





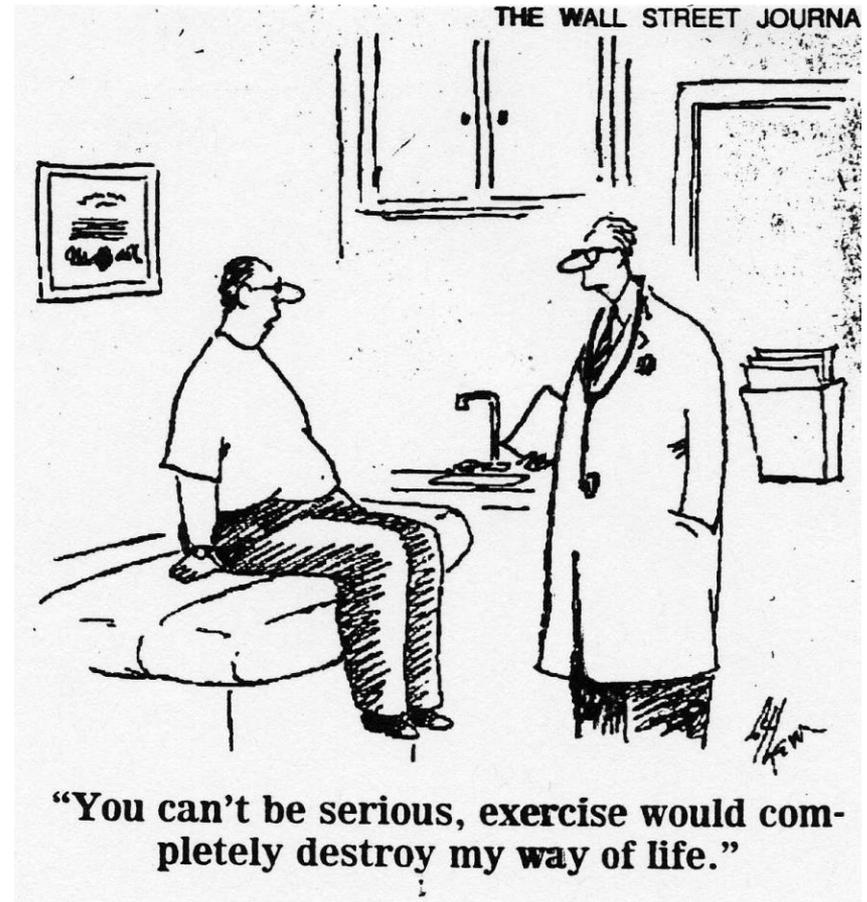
Take Home Message

1. Auch weniger ist mehr – aktuelle Studien zeigen, dass auch leichte körperliche Aktivität bereits positive Effekte zeigen kann
2. Es ist nie zu spät, körperlich aktiv zu werden und positive Effekte zu bewirken
3. Sammeln Sie wie ein Eichhörnchen (z.B. Schritte pro Tag/Bewegungseinheiten)

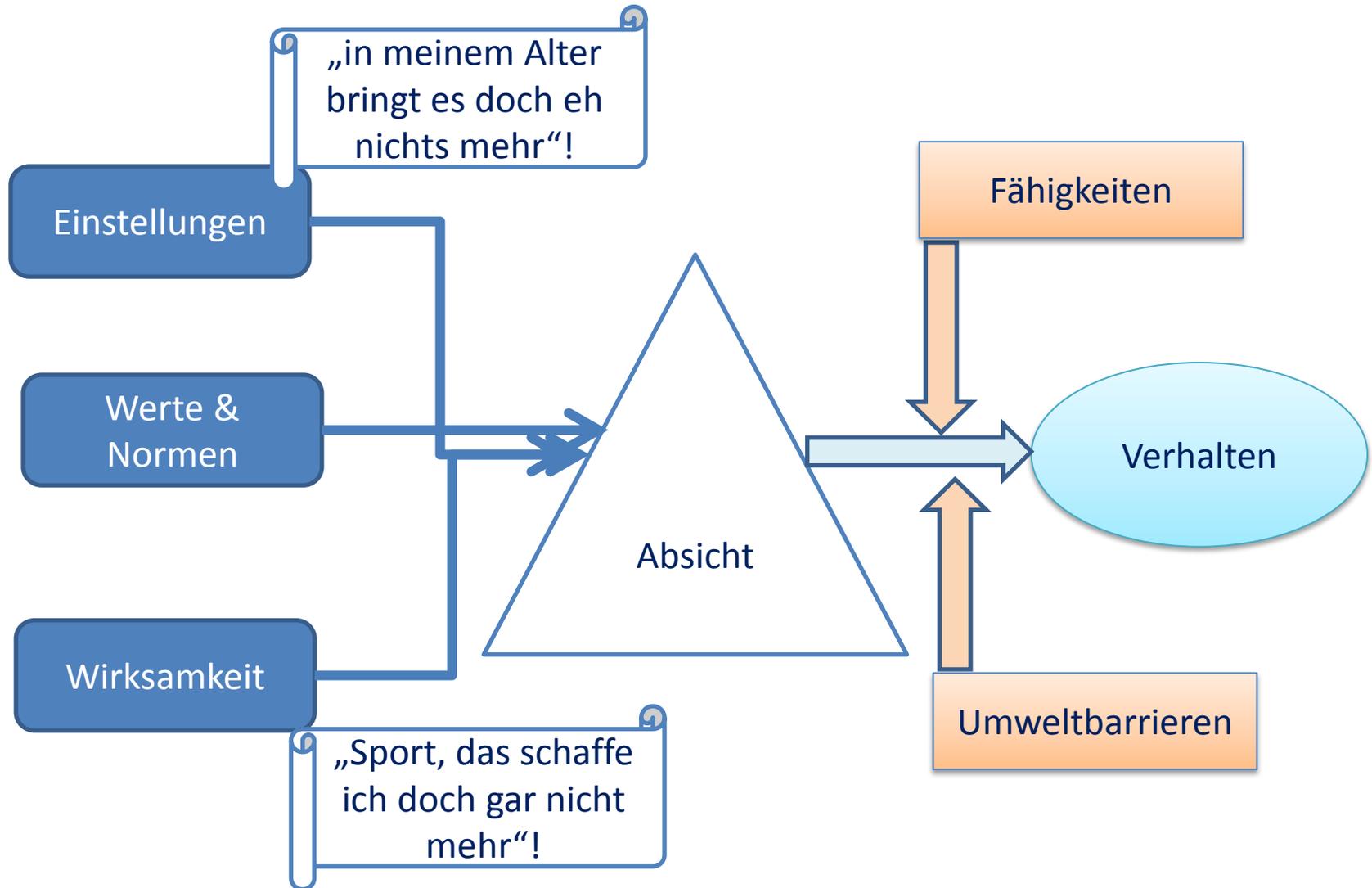


Alles eine Frage der Motivation

© Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com



Elemente im Verhalten (Integrated Model Glanz et al., 2002; Fishbein & Ajzen 2010)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Priv.-Doz. Dr. phil. Ellen Freiberger

Im Namen des Forschungsteams

