

## I „Gesund, fit und selbständig bis ins hohe Alter“

I Statement von DOSB-Vizepräsident Walter Schneeloch bei der Abschlusstagung des Projekts „Bewegungsnetzwerk 50 plus“

Das Projekt „Bewegungsnetzwerk 50 plus“, das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt wird, hat zunehmend Erfolg. Die Abschlusstagung mit rund 200 Teilnehmern in Berlin, die unter dem Motto „Gesund im Alter durch Sport und Bewegung“ stand, eröffnete Walter Schneeloch, DOSB-Vizepräsident Breitensport und Sportentwicklung, mit dem folgenden Statement.

„ (...) Gesund, fit und selbständig bis ins hohe Alter zu bleiben – diesen Wunsch hat wahrscheinlich jede und jeder von Ihnen. Da kann ich Ihnen eine gute Nachricht überbringen: Das wird wahrscheinlich klappen! Ein – im Durchschnitt – langes Leben wird uns seit Jahren durch wissenschaftliche Untersuchungen attestiert. Die Lebenserwartung steigt kontinuierlich an, und die aktuellen Zahlen des Statistischen Bundesamtes beweisen es erneut: Demografisch gesehen sind die Deutschen auf dem Weg zu einer immer älter werdenden Gesellschaft.

Dabei hat sich das Altersbild geändert: Nie waren ältere Menschen so rüstig und vital wie heute. Ältere sind selbstbewusst und kompetent, offen und flexibel. Sie reisen gerne, surfen im Internet, engagieren sich, halten sich fit für ihre Enkelkinder und genießen den Luxus, den sie sich leisten können. Von ihren Kompetenzen kann die ganze Gesellschaft profitieren und wir sehen in den Vereinen ja auch, wie wichtig und unersetzbar die Älteren in Ehrenämtern, als Übungsleiterinnen und als Helfer sind. Untersuchungen belegen, dass die 70-jährigen von heute körperlich und geistig so fit sind, wie 65-jährige es vor 30 Jahren waren.

Doch bei all den guten Nachrichten muss man auch sagen, dass Gesundheit sich nicht automatisch einstellt. Victor von Weizsäcker hat einmal gesagt: ‚Gesundheit ist kein Gut, das wir aufzehren, sondern das wir in jedem Augenblick des Lebens neu erzeugen müssen.‘ Oder anders gesagt: Wir bekommen die Langlebigkeit heute quasi geschenkt. Die Lebensqualität für das hohe Alter müssen wir uns erarbeiten. Und da kommen nun wieder die Bewegung und der Sport ins Spiel.

Einer der Hauptrisikofaktoren für Krankheiten im Alter ist zu wenig Bewegung. Wir alle wissen, was wissenschaftliche Untersuchungen belegen: Regelmäßige körperliche Aktivität kann die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist verbessern, Krankheiten im Alter vorbeugen bzw. deren Verlauf positiv beeinflussen und die drohende Pflegebedürftigkeit verhindern.

Bewegung, Spiel und Sport fördern daher gerade auch bei älteren Menschen die allgemeine Fitness, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität. Dabei ist es nie zu spät anzufangen – auch wenn man lange nicht oder noch nie sportlich aktiv war. Durch regelmäßige Bewegung kann man in jedem Alter seine körperliche Leistungsfähigkeit noch verbessern.

Dazu gibt es Beispiele, die ich sehr beeindruckend finde: Nach einem Bewegungsprogramm in einem Sportverein ist es einer älteren Dame nun wieder möglich, alleine aus der Badewanne

herauszukommen. Sehr dankbar erzählte sie, dass sie nun nicht mehr immer nach ihrem Mann rufen müsse und sich somit wieder Selbstständigkeit erworben habe.

Ein anderes Beispiel: Für viele Ältere sind oftmals die Ampelphasen viel zu kurz, um über die Straße zu kommen. Da ist es sicherlich notwendig, für längere Ampelphasen einzutreten. Aber ein Trainingsprogramm in Frankfurt hat genau hierzu Übungen entwickelt und tatsächlich geschafft, dass die meisten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nun wieder sicher über die Straße kommen.

Noch ein drittes Beispiel: Es ist nachgewiesen, dass 40 Prozent aller Stürze durch ein spezielles Bewegungsprogramm verhindert werden könnten. Müsste hier nicht dringend ein nationales Sturzpräventionsprogramm eingerichtet werden?

### Sport – Schlüssel für gesundes Älterwerden

Sport und Bewegung sind somit der Schlüssel für ein gesundes Älterwerden. Der Deutsche Olympische Sportbund, seine Mitgliedsorganisationen und die 91.000 Sportvereine in Deutschland werden auch weiterhin Älteren attraktive und adäquate Angebote machen.

Doch wenn auch der Sport der Älteren in der Mitgliederstatistik des Deutschen Olympischen Sportbundes der größte Wachstumsbereich ist, sind immer noch viel zu wenig Ältere sportlich aktiv.

Wie gewinnen wir nun die restlichen Älteren für mehr Bewegung und damit für mehr Gesundheit?

Da sind wir nun beim Projekt ‚Bewegungsnetzwerk 50 plus‘, denn genau dies war das Anliegen der gut zweijährigen Projektarbeit. Ziel des Projekts war es, Modelle zu erproben, wie gezielt gerade Ältere, die dem Sport eher kritisch gegenüber stehen, für den Sport und ein bewegtes Leben gewonnen werden können

Hierfür wird in Zukunft ein entscheidender Aspekt sein, dass es Sportvereinen und –verbänden gelingt, sich mit Akteuren aus dem kommunalen Umfeld zu vernetzen, und somit sichergestellt ist, dass die Bewegungsangebote direkt zu den Älteren kommen. Wenn der Sport in Kirchengemeinden, in Kulturtreffs, in Seniorenbüros oder in Freiwilligenagenturen aktiv wird, können Ältere erreicht werden, die nie von selbst auf die Idee gekommen wären, sich in einem Sportverein anzumelden. Am Wichtigsten aber ist, dass sie Spaß am Bewegen und die Vorteile daraus für sich entdecken und somit Lust bekommen, langfristig weiter aktiv zu sein.

Der Sport braucht Verbündete in den Kommunen, um seine Angebote gezielt zu platzieren, sich zu öffnen und neue Zielgruppen zu erreichen. Und er gewinnt durch solche Kooperationen, und dabei denke ich nicht nur an neue Mitglieder.

Durch die Zusammenarbeit kann der Sportverein neue Räumlichkeiten für seine Sportgruppen finden, gemeinsam mit dem Kooperationspartner innovative Ideen für weitere gemeinsame Angebote entwickeln und mehr Bedeutung im kommunalen Umfeld erhalten. Für die Kommune

an sich lohnt sich die Netzwerkarbeit auch, denn sie kann ihre Attraktivität für Ältere durch interessante Freizeitangebote steigern.

Ich freue mich schon heute Mittag auf die bevorstehenden Auszeichnungen im Vereinswettbewerb, denn da werden genau solche hervorragenden Konzepte, die in der Praxis umgesetzt wurden, vorgestellt.

Die Ergebnisse des Modellprojekts ‚Bewegungsnetzwerk 50 plus‘ können sich sehen lassen. Dieser Erfolg wäre nicht denkbar gewesen ohne das Engagement der beteiligten Mitgliedsorganisationen und ihrer Sportvereine. Aber auch bei den externen Partnerorganisationen möchte ich mich bedanken, die sich auf die Experimente eingelassen haben und nun in den meisten Fällen auf die Zusammenarbeit nicht mehr verzichten wollen. (...)

Es ist schon wirklich beeindruckend, welche gewinnbringenden Kooperationen mit verschiedensten Partnern in der kurzen Projektlaufzeit entstanden sind. Und es ist besonders positiv, dass alle Mitgliedsorganisationen von der Projektarbeit so überzeugt sind, dass sie die Projekte, in welcher Form auch immer, weiterführen wollen. Für meinen Landessportbund kann ich hier sagen, dass wir den Sport der Älteren unter dem Motto „Bewegt älter werden in Nordrhein-Westfalen“ für die nächsten Jahre sogar zu einem von vier verbandspolitischen Schwerpunkten gemacht haben. Vernetzung wird dabei ein großes Thema sein.

#### Ein neues Altersbild hat sich etabliert

Ich bedanke mich beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend für die Förderung des Projekts und gehe fest davon aus, dass auch dieses Projekt wieder nachhaltig Spuren im organisierten Sport wie auch bei den Partnerorganisationen hinterlassen wird. Schon das vorherige Projekt ‚Richtig fit ab 50‘ hat dazu geführt, dass auch nach der Projektlaufzeit ständig neue Gruppen für Ältere im Sport entstanden sind und ein neues Altersbild etabliert werden konnte.

Bei uns im Sport ist es so, dass, wenn wir mal angefangen haben, es immer weiter läuft und läuft und läuft. Dass dabei auch Endorphine, die sogenannten „Glückshormone“ frei werden, ist somit nicht nur bei den Läufern eine Tatsache, sondern trifft auch auf die Vereins- und Sportentwicklung zu. Dabei läuft man dann meistens nicht allein und so entsteht schnell eine ganze Laufbewegung. Diese Laufbewegung würden wir gerne zu immer neuen Ufern führen. Doch dafür brauchen wir Ihre Unterstützung. Ich hoffe, dass Sie mit dem jetzt zu Ende gehenden Projekt einen Eindruck bekommen haben, dass der Sport für Sie ein wichtiger Partner ist. Gerne würden wir auch in zukünftigen Projekten mit Ihnen zusammenarbeiten, z.B. als nächstes im Europäischen Jahr des Aktiven Alterns und der Solidarität der Generationen 2012. Können Sie sich denn ein aktives Altern ohne Bewegung und Sport vorstellen?

(...) Netzwerkarbeit ist eines der wichtigsten Zukunftsthemen, für den Sport und die Gesellschaft insgesamt. Wie immer wird die Zeit hier viel zu kurz sein, all die interessanten Erkenntnisse darzulegen. Ich möchte Ihnen daher noch ans Herz legen, sich (...) an den Ständen der einzelnen Modellprojekte sowie verschiedener Partner ausführlich informieren zu lassen. (...)