



Gemeinsame Pressemitteilung

Lübeck in Bewegung

BZgA präsentiert das neue Lübecker Modell Bewegungswelten

Köln/Lübeck, 22. Juni 2016. Körperlich und geistig aktiv bis ins hohe Alter: Gemeinsam mit regionalen Partnern veranstaltet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) heute in Lübeck einen „Tag der Bewegung“.

Im Zentrum des Aktionstages steht die Vorstellung des Trainingsprogramms Lübecker Modell Bewegungswelten der BZgA, das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV) gefördert wird. Es ist Teil des BZgA-Präventionsprogramms „Älter werden in Balance“ und wurde als spezifisches Angebot zur Bewegungsförderung für Bewohnerinnen und Bewohner in stationären Pflegeeinrichtungen entwickelt. Ziel ist es, Kraft und Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnisleistung zu fördern.

„Das Besondere an den Bewegungswelten ist die Alltagsnähe“, unterstreicht **Dr. Monika Köster**, Referatsleiterin bei der BZgA, „durch eine enge Verzahnung von Bewegung und kognitiven Aufgaben begeben sich die Seniorinnen und Senioren gedanklich in eine ihnen vertraute Welt.“ Jeweils unter einem Motto, beispielsweise Strand oder Garten, werden zu den Übungen Erinnerungen ausgetauscht – dabei entstehen ganze Bewegungsgeschichten. Die sozialen Kontakte in der Gruppe und das eigenständige tägliche Üben sollen die Motivation für eine regelmäßige, langfristige Teilnahme steigern und wirken gesundheitsfördernd. „Aktuelle Studien bestätigen, dass eine Steigerung von Bewegung im Alltag positive Effekte hat, auch wenn bereits Einschränkungen und Krankheiten vorliegen“, so **Dr. Köster**.

Partner der BZgA bei der Konzeptionierung und Entwicklung sind die Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck am Krankenhaus Rotes Kreuz Lübeck und der Landessportverband Schleswig-Holstein. Schirmherr des Programms ist der Sozialsenator der Hansestadt Lübeck Sven Schindler.

Die Pilotphase in Lübecker Pflegeeinrichtungen wird durch umfassende wissenschaftliche Evaluationen begleitet. „Konkret wird untersucht, in welchem Maß motorische Fähigkeiten, Kraftzuwachs sowie kognitive Fähigkeiten stabilisiert und psychosoziale Faktoren positiv beeinflusst werden können“, erklärt **Dr. Martin Willkomm**, Ärztlicher Direktor der Geriatrie Lübeck am Krankenhaus Rotes Kreuz Lübeck.

>> Seite 2

Im Rahmen der Kooperation mit dem Landessportverband Schleswig-Holstein werden nachhaltige Strukturen genutzt, um das Programm ins Land zu tragen. „Es ist Aufgabe der gesamten Gesellschaft, den Menschen ein gesundes Altern zu ermöglichen. Deshalb bietet der Landessportverband Schleswig-Holstein mit seinen landesweit 2.600 Sportvereinen die strukturellen Voraussetzungen für die flächendeckende Implementierung des Projektes. Qualifizierte, präventive Bewegungsangebote können auf diese Weise direkt in der Lebenswelt der Zielgruppe, der Senioreneinrichtung, nachhaltig verankert werden“, so **Hans-Jakob Tiessen**, Präsident des Landessportverbandes Schleswig-Holstein.

Sollte sich das Programm hinsichtlich der Parameter Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Gedächtnisleistung bewähren, ist nach der Pilotregion Lübeck und Schleswig-Holstein eine bundesweite Implementierung in Pflegeeinrichtungen vorgesehen. Von Lübeck ausgehend, könnte somit ein Bewegungsprogramm mit großer Signalwirkung ins gesamte Bundesgebiet getragen werden.

Weitere Informationen zum Programm:

- www.aelter-werden-in-balance.de
- www.geriatrie-luebeck.de

Ein kurzes Video über das Trainingsprogramm finden Sie hier:

http://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user_upload/videos/Luebecker-Modell.mp4