



## Gemeinsam unterwegs – Bewegte Apotheke in Stadt und Landkreis Karlsruhe

Freitag, 13. Dezember 2019, 10.00 – 12.00 Uhr  
Landratsamt Karlsruhe  
Beiertheimer Allee 2, 76137 Karlsruhe  
Raum H 19 22 (19. Stockwerk)

### Programm

10.00 Uhr	<b>Begrüßung</b> <i>Herr Dr. Peter Friebe – Leiter des Gesundheitsamts, Landratsamt Karlsruhe</i>
10.10 Uhr	<b>„Älter werden = inaktiv sein? Was es bringt, sich besonders im Alter (gemeinsam) zu bewegen!“</b> <i>Prof. Dr. Rita Wittelsberger – SRH Hochschule für Gesundheit; Institut für Sport und Sportwissenschaft, KIT; Deutsches Walking Institut</i>
10.25 Uhr	<b>Ergebnisse der Evaluation</b> <i>Frau Simone Rapp – Studiengang „Sportwissenschaft Schwerpunkt Bewegung und Gesundheit“, KIT Karlsruhe</i>
10.40 Uhr	<b>Was können wir für die Praxis lernen?</b> <i>Frau Dr. Monika Grillenberger – Gesundheitsamt, Landratsamt Karlsruhe</i>
10.50 Uhr	<b>Erfahrungsaustausch und Diskussion</b> <i>Frau Dr. Simone Kaucher – Kommunale Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe</i>
11.10 Uhr	<b>Abschluss &amp; Dankeschön</b> <i>Herr Dr. Peter Friebe – Leiter des Gesundheitsamts, Landratsamt Karlsruhe</i> <i>Frau Anke Kelber – Umwelt und Arbeitsschutz, Stadt Karlsruhe</i>
11.20 Uhr	<b>Ausklang der Veranstaltung</b> <i>mit Getränken und kleinen Snacks</i>

### Rückmeldung

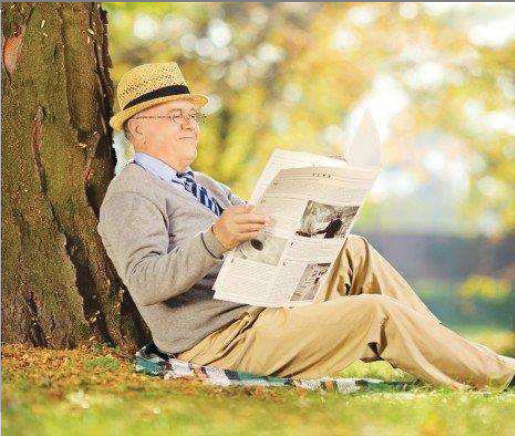
Bitte lassen Sie uns bis zum **04. Dezember 2019** wissen, ob Sie an der Veranstaltung teilnehmen werden, gerne per E-Mail an [simone.kaucher@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:simone.kaucher@landratsamt-karlsruhe.de) oder telefonisch unter 0721 936-81 770.

## Älter werden = inaktiv sein?

Was es bringt, sich besonders im Alter (gemeinsam) zu bewegen!  
Karlsruhe 13.12.2019

Prof. Dr. Rita Wittelsberger

Institut für Sport und Sportwissenschaft



KIT – Universität des Landes Baden-Württemberg und  
nationales Großforschungszentrum in der Helmholtz-Gemeinschaft

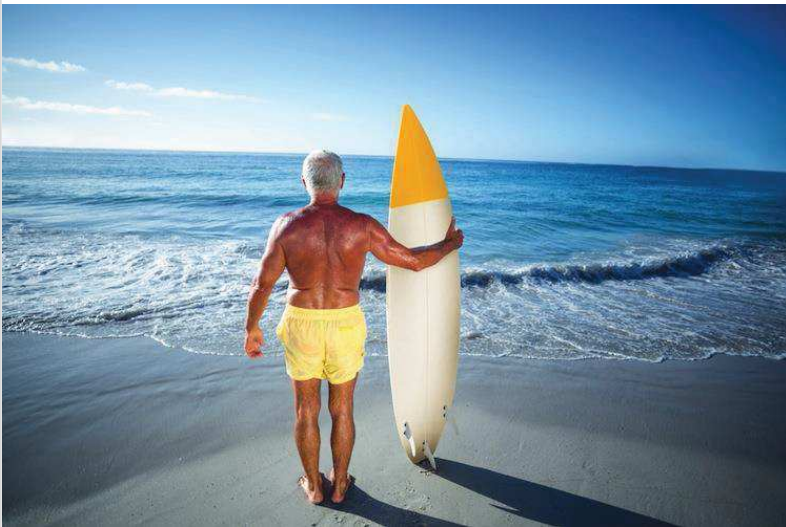
<http://www.fairmedi.de/wp-content/uploads/2011/05/Aktivitaet-laesst-Senioren-besser-schlafen.jpg>  
[www.kit.edu](http://www.kit.edu)

## Älter werden – inaktiv sein? Älter werden – aktiv sein!



<https://www.vereinsleben.de/neuigkeiten/8/2016-09-26-fit-im-alter-seniorensport-bewegung-sport-aktiv>

## Älter werden – inaktiv sein? Älter werden – aktiv sein!



<https://www.vereinsleben.de/neuigkeiten/8/2016-09-26-fit-im-alter-seniorensport-bewegung-sport-aktiv>

3 13.12.2019

Prof. Dr. Rita Wittelsberger  
– Älter werden = inaktiv sein?

Institut für Sport und Sportwissenschaft

## Was sind die Vorteile von Spazierengehen?



- ...nahe an der Alltagsmotorik und setzt an Alltagsbewegungen an.
- ...einfach durchführbar
- ...gelenkschonend mit einer geringen Belastungen auf Wirbelsäule und Gelenke
- ...spricht breite Zielgruppen an.
- ...ist präventiv wirksam.
- ...ist risikolos.
- ...ist kommunikativ
- ...keine besonderen Geräte nötig

(Morris & Hardmann, 1997, Tschentscher et al., 2013)

[https://tausendfuessler-stiftung.de/wp-content/uploads/2015/04/Fotolia\\_71820090\\_Subscription\\_Monthly\\_M.jpg](https://tausendfuessler-stiftung.de/wp-content/uploads/2015/04/Fotolia_71820090_Subscription_Monthly_M.jpg)

4 13.12.2019

Prof. Dr. Rita Wittelsberger  
– Älter werden = inaktiv sein?

Institut für Sport und Sportwissenschaft



# Was für eine körperlich-sportliche Aktivität ist Spaziergehen?

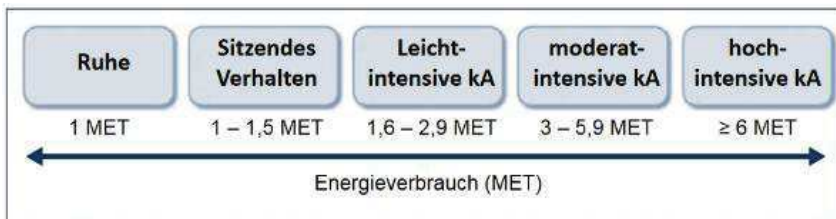


Abbildung 1: Energieverbrauch in der Einheit metabolische Äquivalente (MET) für verschiedene Intensitätsbereiche körperlicher Aktivität (kA)

**Spazieren gehen**  
(Leichte - moderate körperliche Aktivität)

In Ruhe: 1 Metabolisches Äquivalent (MET)  
= 1kcal/Kg Körpergewicht/h  
Beim 1h Spazieren gehen: 3 MET  
= 3kcal/Kg Körpergewicht/h d.h. bei 80kg  
= 240kcal

[http://media.medmedia.at/mm\\_media/so/2013/02/Bildschirmfoto%202013-\\_opt28.jpeg](http://media.medmedia.at/mm_media/so/2013/02/Bildschirmfoto%202013-_opt28.jpeg)

5

13.12.2019

Prof. Dr. Rita Wittelsberger  
– Älter werden = inaktiv sein?

Institut für Sport und Sportwissenschaft

Tab.: 1 MET = Kalorienverbrauch von 1 kcal pro kg Körpergewicht/Stunde

Sportart	MET
Ruhig liegen	1
Golfspielen	3
Spaziergehen	3
Tanzen	3
Hausarbeit	3,5
Tischtennis	4
Walking (5 km/h)	4
Gartenarbeit	4,4
Schwimmen, langsam	4,4
Inline-Skaten (13 km/h)	5
Tennis	5
Radfahren	6
Schwimmen 1.500 m/h	6
Tanzen (intensiv)	7
Ski fahren	7
Radfahren (24 km/h)	8
Laufen (11 km/h)	11
Squash	12
Laufen (14 km/h)	14

modifiziert nach Ainsworth et al., Med Sci Sports Exerc 2000; 32:498–504

## Was wird gefordert?



Nationale Mindestempfehlungen für Erwachsene (Rütten & Pfeifer, 2016)

1. Mindestens **150 Min/Woche** aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität ODER Mindestens **75 Min/Woche** aerobe körperliche Aktivität mit hoher Intensität ODER Aerobe körperliche Aktivität in entsprechenden Kombinationen beider Intensitäten, in mindestens 10-minütigen einzelnen Einheiten UND
2. Zusätzlich **2 Tage/Woche muskelkräftigende** körperliche Aktivitäten

Alltagsregel:

**10.000 Schritte pro Tag**

Guidelines (WHO, ACSM)

**Minimum: >800kcal/Woche**

**Optimum: 2.000 kcal/Woche**

Wie schafft man z.B. 2.000 kcal/Woche?

5 x 1 h Spazieren gehen (5 x 250 Kcal) = 1.250 Kcal  
2 x 1 h Walking (2 x 400 Kcal) = 800 Kcal



6

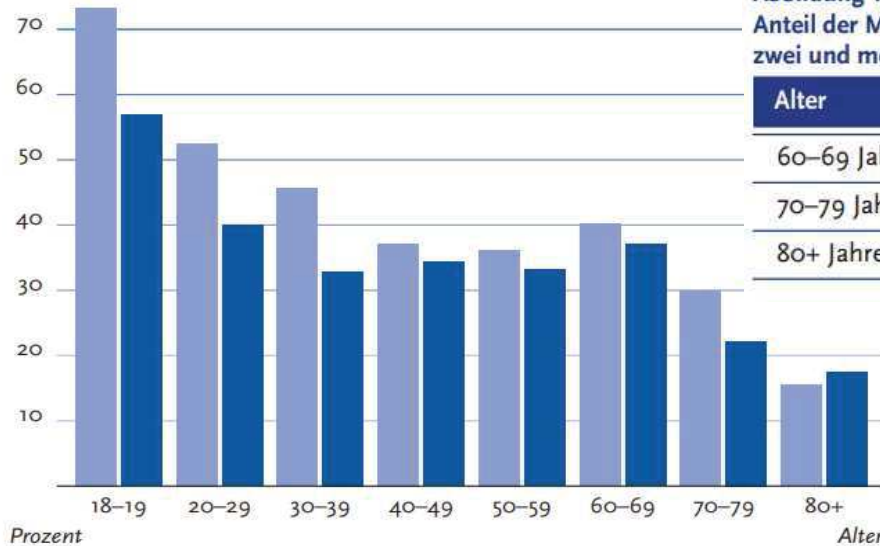
13.12.2019

Prof. Dr. Rita Wittelsberger  
– Älter werden = inaktiv sein?

Institut für Sport und Sportwissenschaft

## Wer erreicht die Vorgaben?

**Abbildung 1**  
Anteil der Männer und Frauen, die wöchentlich zwei und mehr Stunden sportlich aktiv sind  
Quelle: Telefonischer Gesundheitsurvey des RKI 2003



**Abbildung 1, Seite 9**  
Anteil der Männer und Frauen, die wöchentlich zwei und mehr Stunden sportlich aktiv sind

Alter	Männer	Frauen
60-69 Jahre	40,2 %	37,1 %
70-79 Jahre	29,9 %	22,2 %
80+ Jahre	15,5 %	17,5 %

[http://www.gbe-bund.de/pdf/Heft26\\_und\\_Wertetabellen.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/Heft26_und_Wertetabellen.pdf), S. 6 + 16

## Was wird gefordert?

Spazierengehen 60min/Woche reicht nicht aus, um die Empfehlungen von zu erreichen, daher ist zusätzliche Aktivität nötig!

z.B. 4x 60min Spazieren gehen,  $4 \times 250 \text{kcal/h} = 1.000 \text{kcal}$   
oder 2x60min Walking,  $2 \times 400 \text{kcal/h} = 800 \text{kcal}$

### Was ist wichtig?

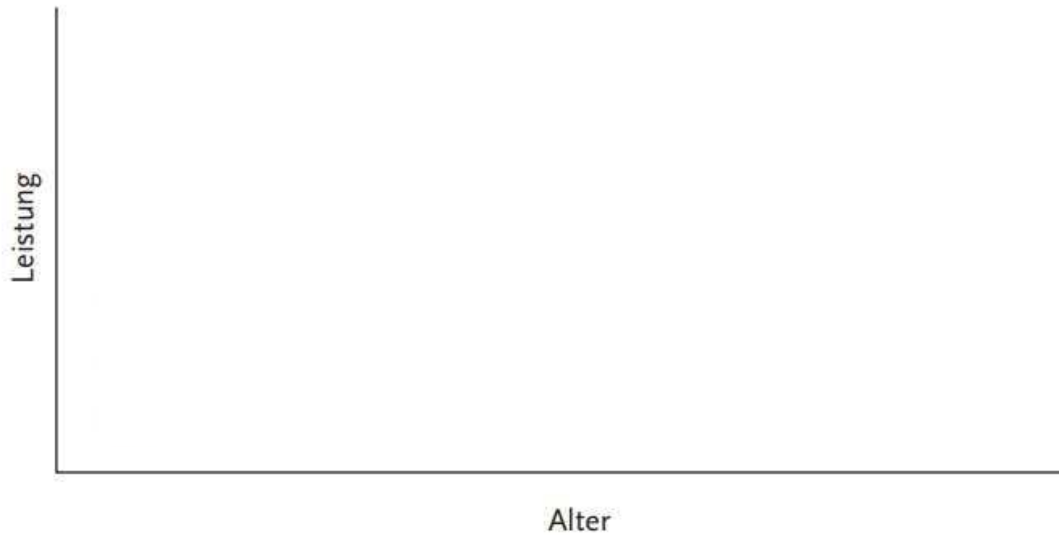
- **regelmäßige körperlich aktiv zu sein**
- **langen Sitzzeiten zu reduzieren**
- **Auf sich selbst und seinen Körper achten** „So gut es geht!“
- **Vor allem Inaktive profitieren am meisten.**



**DENN: Jede zusätzliche Bewegung ist mit gesundheitlichen Nutzen verbunden!**

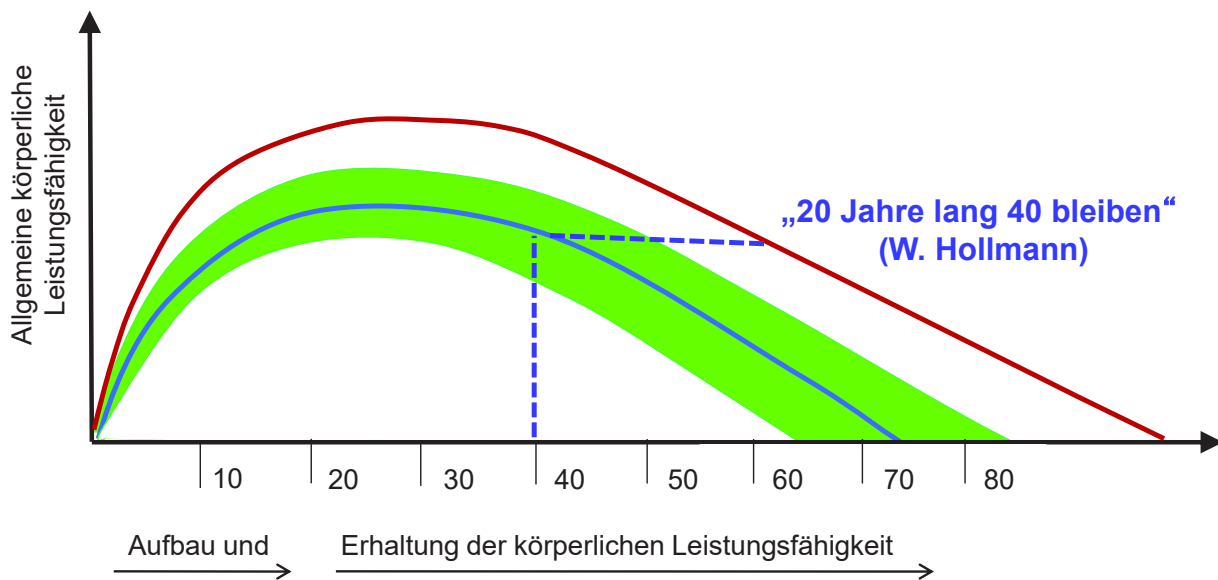
# Leistungsfähigkeit im Altersverlauf

**Abbildung 1.1.1.1**  
**Zwei-Prozess-Modell der Intelligenzentwicklung über die Lebensspanne**  
 Quelle: Eigene Darstellung nach [4]



[https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/alter\\_gesundheit.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/alter_gesundheit.pdf?__blob=publicationFile), S. 9

# Motorische Leistungsfähigkeit im Altersverlauf Warum lohnt sich Training ?

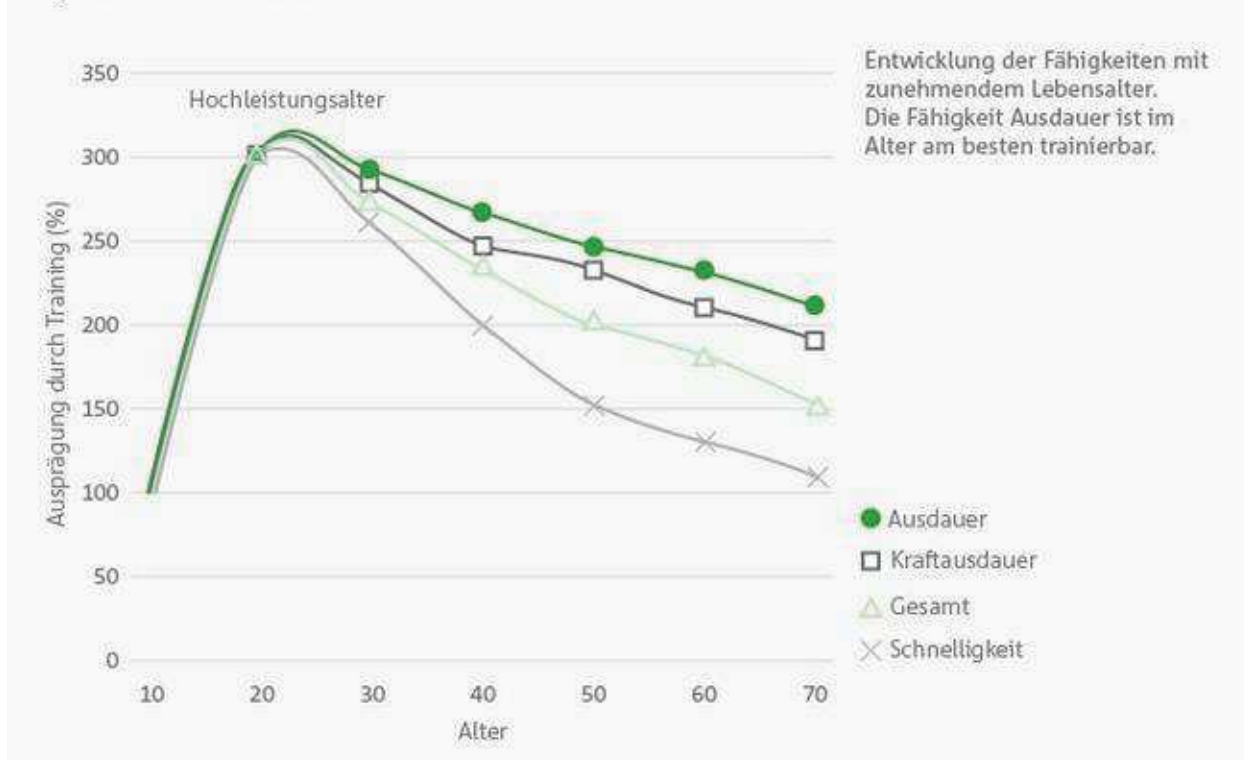


Modellkurve nach Weiss, 1978

— Mittelwert    ■ Streubereich    — Training

# Leistungsfähigkeit im Altersverlauf: Übersicht

Fähigkeiten im Verlauf des Lebens



<https://www.loges.de/de/service/magazin/sport-ueber-50/>

**Durch kontinuierliches Ausdauertraining: absolute Lebensverlängerung von 2-5 Jahren**



Ausdauer (z.B. Spazieren gehen und Walking) kann in jedem Alter trainiert werden, selbst nach dem 70. Lebensjahr zeigen sich signifikante Verbesserungen (Meusel, 1996)



**Fauja Singh (\*1911)**  
Britisch-indischer Marathonläufer und Sportler

**letzter Marathon mit 100 Jahren in Liverpool in 08:25h**



## Positiven Effekte von Gemeinsamen Spazieren gehen

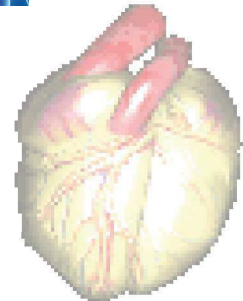
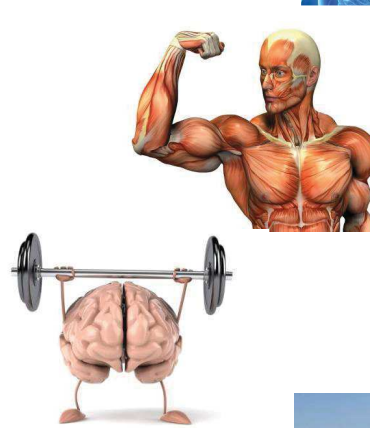
### Physischen Effekte:

- Herz-Kreislauf-System
- Lunge/Atmung
- Bewegungs- und Stützapparat
- Gefäßsystem und Blutsystem
- Stoffwechsel



### Psychischen Effekte:

- Kognition
- Selbstwertgefühl
- Körperwahrnehmung
- Psychische Erkrankungen
- Hirnvolumen, Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit
- Soziale Teilhabe und Partizipation
- Hormonausschüttung, Opioide



<http://arosa-mind-and-body.com/wp-content/uploads/2013/07/allgemein-3.jpg>

<https://www.bewegungsfelder.de/wp-content/uploads/Lunge.jpg>

[https://www.planet-wissen.de/natur/anatomie\\_des\\_menschen/bewegung\\_muskeln\\_ausdauer\\_koordination/avmuskelfabrikswrgjpg104~\\_v-gseagaleriexl.jpg](https://www.planet-wissen.de/natur/anatomie_des_menschen/bewegung_muskeln_ausdauer_koordination/avmuskelfabrikswrgjpg104~_v-gseagaleriexl.jpg)

<https://www.wie-funktioniert.com/wp-content/uploads/2017/06/gehirn.jpg>

13 13.12.2019

Hollmann & Strüder, 2011, Buskies, Boeckh-Behrens, 1995, S. 11-12)

Prof. Dr. Rita Wittelsberger  
– Älter werden = inaktiv sein?

Institut für Sport und Sportwissenschaft

## Positiven Effekte von Gemeinsamen Spazieren gehen

### Regelmäßiges Spazieren gehen kann das Risiko:

- Für die Gesamtsterblichkeit um **15%** (15min/Tag) bzw. **35%** (90min/Tag) reduzieren (Taiwan)
- für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um **35%** reduzieren (2008)
- für einen Schlaganfall um **24%** reduzieren (2012)
- für eine Darmkrebserkrankung um **20-30%** reduzieren
- für Brustkrebserkrankung um **40%** reduzieren
- für kognitive Einschränkungen um **40%** reduzieren
- für Diabetes reduzieren und den HbA1C Marker um 1,2% Punkte reduzieren
- Für psychische Probleme v.a. Depression und Einsamkeit reduzieren und wirkt dort bei 30min/Tag ähnlich wie ein Medikament

Huber, 2015

Körperliche Inaktivität ist für doppelt so viele Todesfälle verantwortlich wie Übergewicht (Ekelund, 2015)



# Positiven Effekte von Gemeinsamen Spazieren gehen

Regelmäßiges Spazieren gehen kann das Risiko:

- Für die Gesamtsterblichkeit um **15%** (15min/Tag) bzw. **35%** (90min/Tag) reduzieren (Taiwan)
- für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um **35%** reduzieren (2008)

**Bereits geringe, aber regelmäßige Bewegung weisen positive Effekte auf. Der aktive Weg zur und von der Arbeit mit dem Fahrrad oder zu Fuß ist also genauso effektiv wie Bewegung beim Sport oder in der Freizeit. (Huber, 2015)**

- für Diabetes reduzieren und den HbA1C Marker um 1,2% Punkte reduzieren
- Für psychische Probleme v.a. Depression und Einsamkeit reduzieren und wirkt dort bei 30min/Tag ähnlich wie ein Medikament

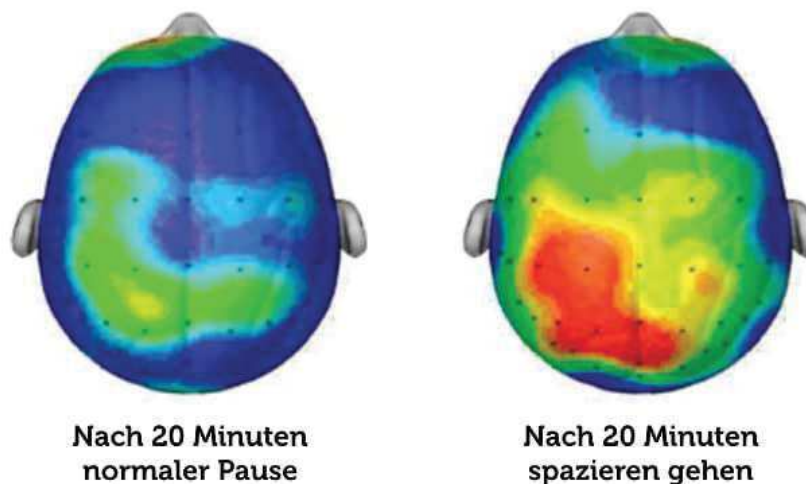
Huber, 2015

Körperliche Inaktivität ist für doppelt so viele Todesfälle verantwortlich wie Übergewicht (Ekelund, 2015)

# Positiven Effekte von Gemeinsamen Spazieren gehen

## Wie Bewegung Hirnfunktionen aktiviert

Quelle: Universität von Illinois



Durch Bewegung werden mehr Hirnareale aktiviert und die kognitiven Fähigkeit um **23%** und die Problemlösekompetenz um **50%** gesteigert!

## Fazit

- Aktivität und Bewegung ist in jedem Alter wichtig!
- Jede kleinste Bewegung ist mit einem gesundheitlichen Nutzen verbunden!

Ein optimales gemeinsames Spazierengehen sollte:

- Regelmäßig sein
- angepasst an die individuellen Bedingungen sein – „Achtsam sein mit sich selbst“
- eine Kombination aus allen motorischen Fähigkeiten vorweisen v.a. Ausdauer und Kraft
- In Verbindung mit kognitiven Aufgaben stehen
- In Gruppen stattfinden zur Förderung der sozialen Teilhabe und Partizipation



## Fazit und Ausblick

*„Gäbe es eine Pille, welche folgende Eigenschaften in sich vereinigen würde:*

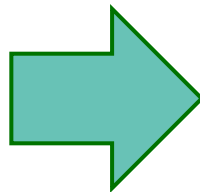
*Senkung des myokardialen Sauerstoffbedarfs, Vergrößerung des myokardialen Sauerstoffangebots, Hemmung der Arterioskleroseentwicklung, Verbesserung der Fließeigenschaft des Blutes, verbunden mit einem anti-thrombotischen Effekt, Entgegenwirken der Adipositasentwicklung, Begünstigung einer optimalen Entwicklung von Körper und Geist, Vermeidung von körperlichen und geistigen altersbedingten Leistungseinbußen - mit welcher großartiger Dramaturgie würde wohl ein solches Medikament weltweit gefeiert werden?*

*Dabei ist dieses Medikament vorhanden: es heißt geeignetes, individuell angepasstes körperliches Training vom Kindes- bis zum Greisenalter. Seiner Anwendung steht leider das physikalische Gesetz der Trägheit entgegen, und damit müssen wir nun einmal leben.“*

(Hollmann 1995, Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin)

## Ideen ?

„Wie bekomme ich die Trägheit in den Griff?“



**Jede Aktivität ist besser als keine!**

<https://www.src-verlag.info/wie-man-den-inneren-schweinehund-uberwindet/>

## Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Kontakt:  
Prof. Dr. Rita Wittelsberger  
Deutsches Walking Institut e.V.  
Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40.  
76133 Karlsruhe  
Tel: 0721-608-48483  
info@walking.de



# 1. Karlsruher Gesundheitssymposium – Fitness, Walking und Bewegung zur Gesundheitsförderung



**SAVE THE DATE**

HAUPTVORTRAG VON  
PD DR. JOACHIM WISKEMANN

„BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN DER ONKOLOGIE -  
EINE ZENTRALE SÄULE DER PRÄVENTION  
UND THERAPIE“

**1. KARLSRUHER GESUNDHEITSSYMPIOSIUM -  
Fitness, Walking und Bewegung zur Gesundheitsförderung**

Samstag, der 28. März 2020 / 09:00 - 18:00 Uhr  
Institut für Sport und Sportwissenschaft  
am Karlsruher Institut für Technologie

weitere Informationen unter [www.walking.de](http://www.walking.de)



EUROPEAN  
FITNESS BADGE



Dwi  
Deutsches Walking Institut

Mit freundlicher Unterstützung der Hector Stiftung

Veranstalter: Deutsches Walking Institut e.V.

Zielgruppe: MultiplikatorInnen, ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen, PhysiotherapeutInnen,  
SportwissenschaftlerInnen, ÄrztInnen, Interessierte

# 1. Karlsruher Gesundheitssymposium – Fitness, Walking und Bewegung zur Gesundheitsförderung

- **09:00h** Begrüßung
- **09:15h-10:00h** Joachim Wiskemann: „*Bewegungsförderung in der Onkologie – Ein zentrale Säule der Prävention und Therapie*“
- **10:00h-10:30h** Kaffeepause | Fachausstellung
- **10:30h-11:45h** Workshopphase A
- **12:00h-13:30h** Mittagspause | Walk & Talk | Fachausstellung
- **13:30h-14:45h** Workshopphase B
- **14:45h-15:00h** Kaffeepause | Fachausstellung
- **15:00h-16:15h** Workshopphase C
- **16:15h-16:30h** Kaffeepause | Fachausstellung
- **Ab 16:30h** Expertenfragerunde: *Wieviel Gesundheit darf es sein?*
- **Ab 17:30h** Get together: Abschluss und Dank, Möglichkeit letztes Heimspiel Arvato College Wizards zu besuchen (Freikarten)



# 1. Karlsruher Gesundheitssymposium – Fitness, Walking und Bewegung zur Gesundheitsförderung

ZEIT	SR 101	SR 102	SR 103	Freilufthalle	Stadion + Halle 2	Kampfsport	Gymnastikhalle
10:30-11:45h		Dein Lebensstil für ein gesundes, fittes, glückliches Leben (Jule Kunkel)	Rückenschule (Lara Zittel)	Richtig (Nordic) walken (Ana Panic)	European Fitness Badge + Walking-Test	Leistungsdiagnostik (Rainer Neumann), Diagnoseraum	Tabata – Viel Training in wenig Zeit: Hoch intensives Training (HIT) für Jedermann (Dr. Kathrin Wunsch)
13:30-14:45h	Das modulare Konzept "Aktivpause" - für mehr Bewegung am Arbeitsplatz (Lena Panter)*	Selbsthilfe am Beispiel der Rheuma-Liga BW (Susanne Hofmann)	Sensomotorik-Training bei Polyneuropathie (Wiskemann + Team)	Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen beim Walken (Ana Panic)	European Fitness Badge + Walking-Test	*30 Min hier	Langhanteltraining für Fitness und Gesundheit (Hana Völkel)
15:00-16:15h	Gesundheitswandern (Anne Schlesinger, Prof. Dr. Björn Eichmann)	Onkowalking (Diana Krieger)	Selbstmanagement bei rheumatischen Erkrankungen mit praktischen Übungen (Sylvia Nather, Julius Wiegand)	Achtsamkeit & Walken (Christina Jäger)	European Fitness Badge + Walking-Test	Fitness im Alltag (Lara Zittel)	



## EVALUATION DER BEWEGTEN APOTHEKE IM LANDKREIS KARLSRUHE


MASTERSTUDIENGANG SPORTWISSENSCHAFT, KIT KARLSRUHE


SCHWERPUNKT „BEWEGUNG UND GESUNDHEIT“


13.12.2019 SIMONE RAPP


## 2

## KONZEPTZIELE UND FRAGESTELLUNGEN

 Quartiersnahe und niederschwellige  
Bewegungsförderung älterer Menschen.

 Förderung der sozialen Gesundheit durch  
ein Gemeinschaftserlebnis in Bewegung.

 Sensibilisierung und Heranführung an  
regelmäßige, alltagsnahe körperliche  
Aktivität.

 Nutzung der Apotheke als „Türöffner“.  
(Lücke & Marusic, 2016)

- Wer wird durch die Bewegte Apotheke erreicht?
- Welche Kommunikationskanäle funktionieren bei der Bewerbung des Angebots?
- Welche Motivation steckt hinter der Teilnahme?
- Wie zufrieden sind die Teilnehmenden und welche Veränderungen spüren sie?



### 3 DATENERHEBUNG

- Einmalige Befragung aller Teilnehmenden der Bewegten Apotheken in den Gemeinden Malsch, Forst und Bruchsal-Untergrombach im Juli 2019
- Vierseitiger Fragebogen (vor Ort/per Post)  
Geschlossene Fragen mit Antwortoptionen und offene Textfelder
- 39 Teilnehmende der Bewegten Apotheke
- Eine Apothekerin und eine Übungsleiterin pro Gemeinde

**Ihre Meinung zur Bewegten Apotheke**  
Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

**1. Wie haben Sie von der Bewegten Apotheke erfahren?**

Werbung in der Apotheke  
 Die Apothekerin/der Apotheker hat mich angesprochen  
 Ärztin/Arzt  
 Bekannte/Familie/Freunde  
 Teilnehmende der Bewegten Apotheke

Flyer/ Poster (außerhalb der Apotheke)  
 Gemeindeblatt  
 Sonstiges: \_\_\_\_\_

**2. Was hat Sie dazu motiviert, an der Bewegten Apotheke teilzunehmen?**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**3. Haben Sie zu Beginn Ihrer Teilnahme an der Bewegten Apotheke bereits an anderen regelmäßigen Bewegungsangeboten teilgenommen?**

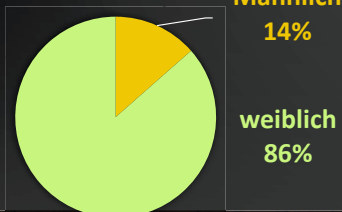
nein  
 Ja, und zwar \_\_\_\_\_  
 Angebot(e) des Sportvereins  
 Angebot(e) der Gemeinde  
 Volkshochschul-Kurs

**4. Wie häufig nehmen Sie an der Bewegten Apotheke teil?**

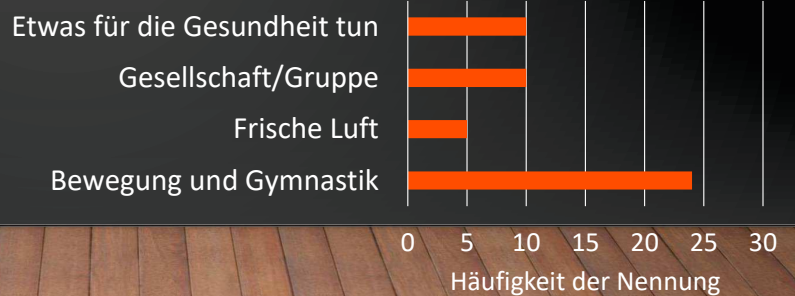
### 4 ERGEBNISSE: ERREICHTE PERSONEN UND MOTIVATION

- Durchschnittsalter über alle Gemeinden: 71 Jahre (von 56 bis 86 Jahre)
  - Forst 67 Jahre
  - Untergrombach 71 Jahre
  - Malsch 77 Jahre
- Drei Personen mit körperlichen Einschränkungen

#### GESCHLECHT

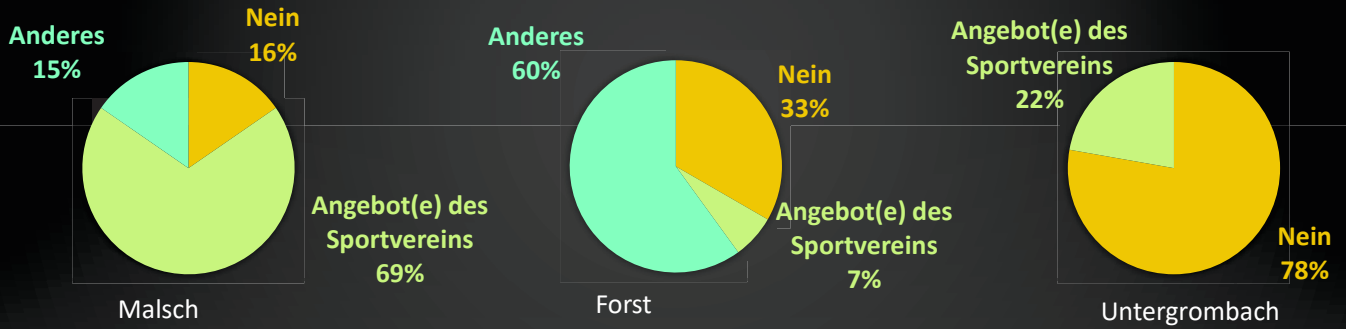


#### WAS HAT SIE DAZU MOTIVIERT, AN DER BEWEGTEN APOTHEKE TEILZUNEHMEN?



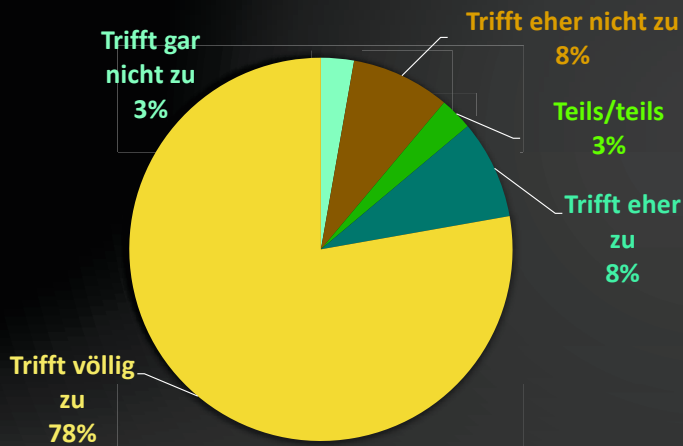
## 5 BISHERIGES BEWEGUNGSVERHALTEN

HABEN SIE ZU BEGINN IHRER TEILNAHME AN DER BEWEGTEN APOTHEKE BEREITS AN ANDEREN REGELMÄßIGEN BEWEGUNGSANGEBOTEN TEILGENOMMEN?

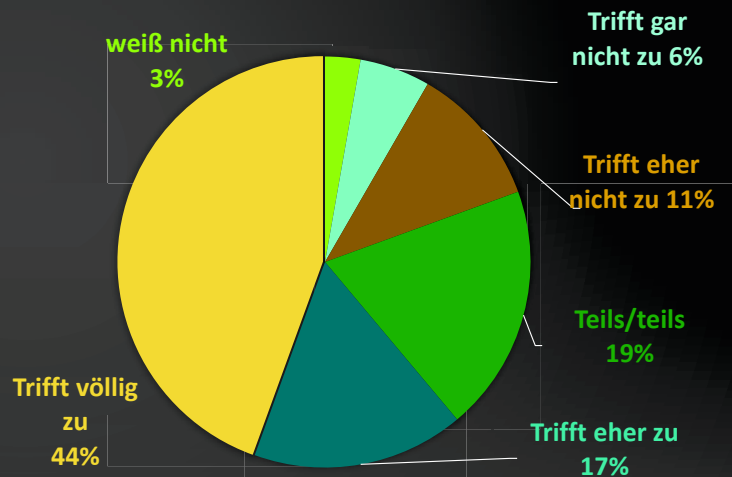


## 6 NIEDRIGSCHWELBIGKEIT DER BEWEGTEN APOTHEKE

FÜR MEINE TEILNAHME WAR ES AUSSCHLAGGEBEND, DASS ICH KEINE MITGLIEDSCHAFT IN EINEM VEREIN HABEN MUSS.

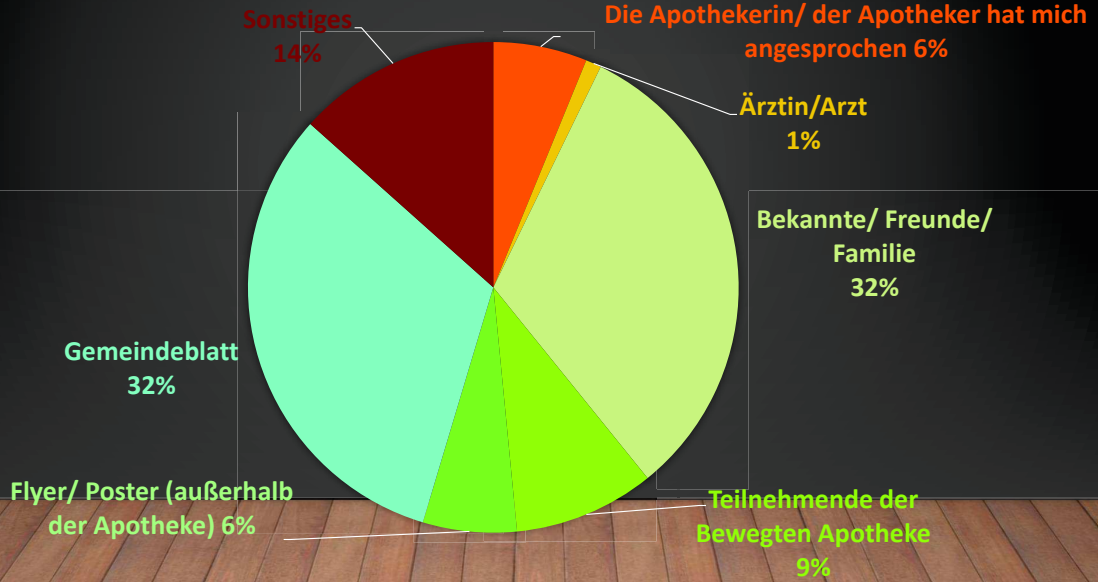


FÜR MEINE TEILNAHME WAR ES AUSSCHLAGGEBEND, DASS DAS ANGEBOT KOSTENLOS IST.



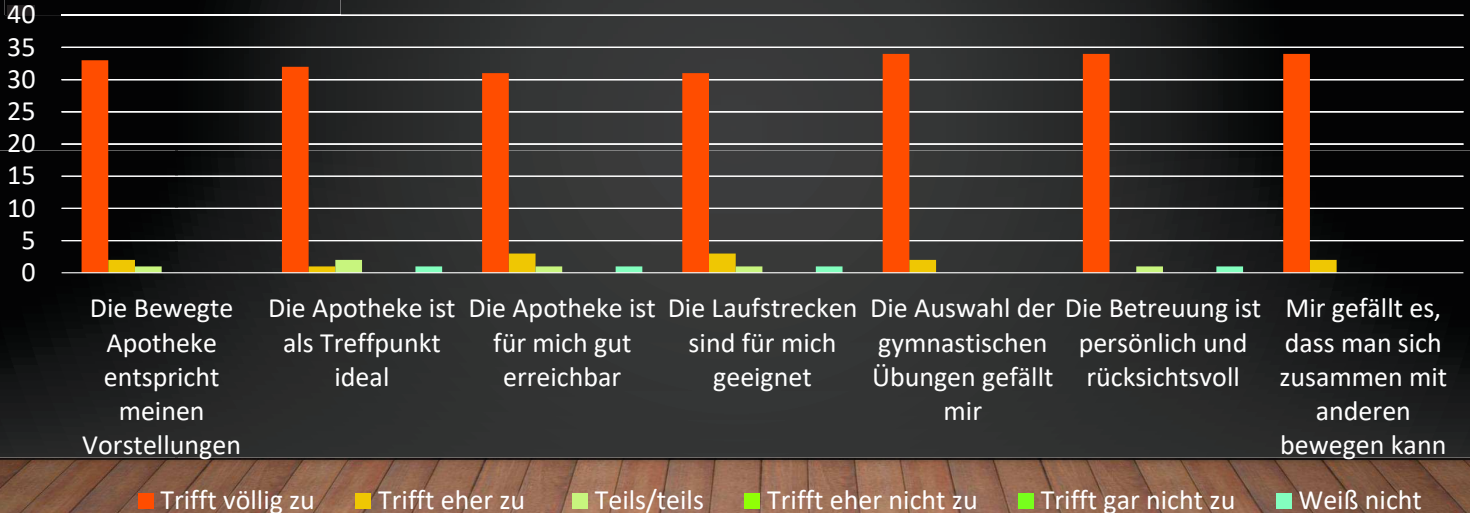
# 7 KOMMUNIKATIONSKANÄLE

WIE HABEN SIE VON DER BEWEGTEN APOTHEKE ERFAHREN?



# 8 ZUFRIEDENHEIT MIT DEM ABLAUF DER BEWEGTEN APOTHEKE

Häufigkeit der Nennung





9

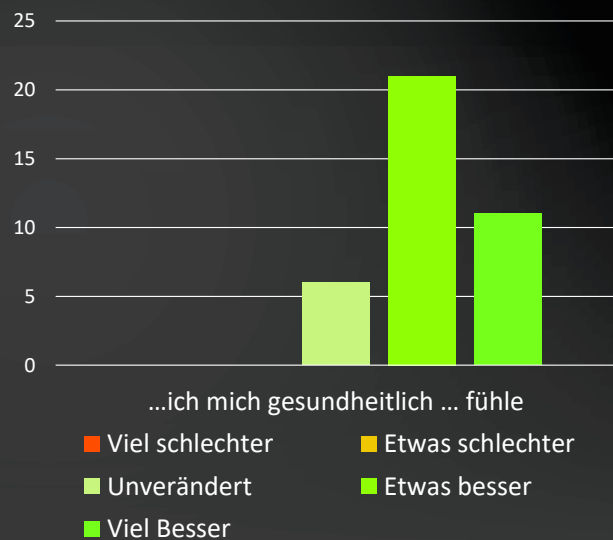
# EINSCHÄTZUNG DER ÜBUNGSLEITENDEN UND APOTHEKERINNEN

- Apotheke als Türöffner?
- Gewinnung und Bindung von Kund\*innen?
- Ablauf entspricht den Vorstellungen der Beteiligten

10

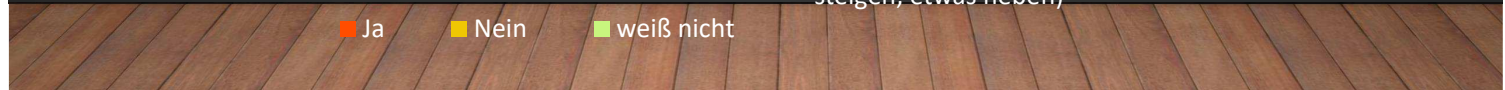
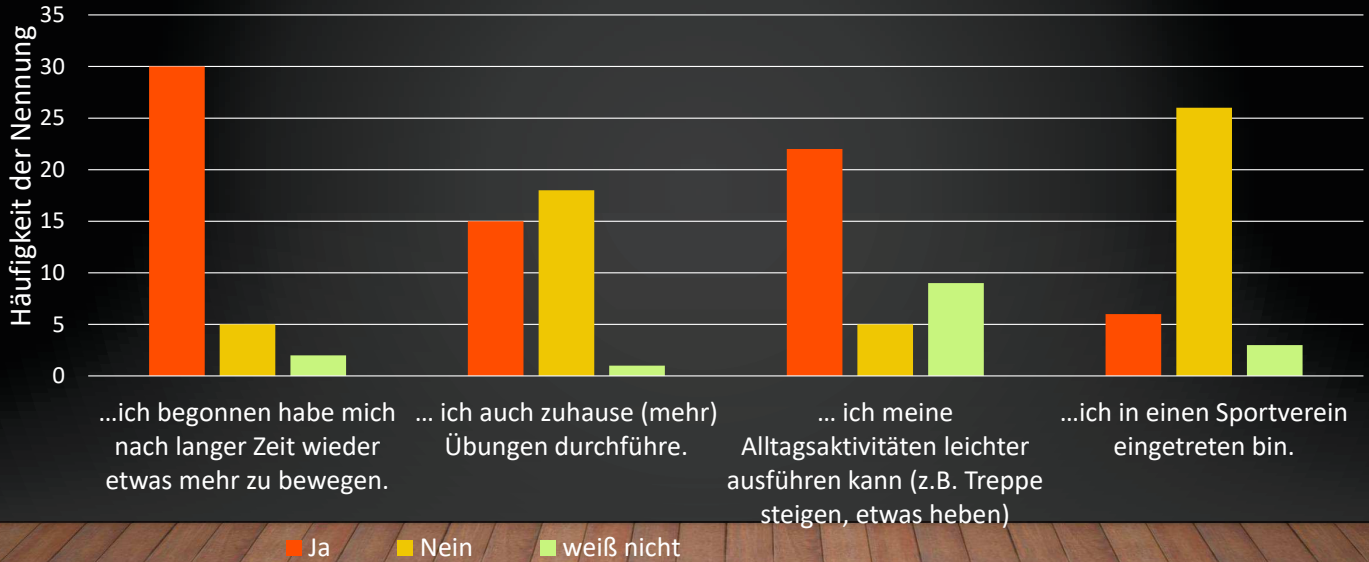
# AUSWIRKUNGEN DER BEWEGTEN APOTHEKE

## DIE BEWEGTE APOTHEKE HAT DAZU BEIGETRAGEN, DASS...



# AUSWIRKUNGEN DER BEWEGTEN APOTHEKE


DIE BEWEGTE APOTHEKE HAT DAZU BEIGETRAGEN, DASS...




## 12

Evaluation der Bewegten Apotheke im Landkreis Karlsruhe - Simone Rapp


### DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK




Das offene Konzept wird gut angenommen




Ergänzung zum eigenen Sportprogramm oder als Möglichkeit, überhaupt aktiv zu werden



Es profitieren hauptsächlich Frauen, ältere und bisher inaktive Menschen sowie Menschen mit körperlichen Einschränkungen



Das soziale Miteinander hat einen großen Stellenwert



Persönliche Ansprache scheint der wichtigste Kommunikationskanal

13.12.2019

13

## AUSZUG TEXTANTWORTEN

FRAGEN?

### „WAS GEFÄLLT IHNEN AN DER BEWEGTEN APOTHEKE?“

Das Bewegen von Körper und Geist an der frischen Luft	Die gute Atmosphäre	Bewegen in der Gruppe	Das Plaudern nach der Stunde	Dass es eigentlich alles anspricht, Kopf, Geist und Bewegung
Die Bewegung an der frischen Luft und die Gespräche	Das Miteinander	Die Vielseitigkeit	In Gemeinschaft für Körper und Geist aktiv zu sein.	Alles
Bewegung in geselliger Runde	Die Leitung! Sehr persönlich, gute Betreuung	Man kann auch mit, wenn es einem nicht so gut geht	Alleine würde man nicht laufen	Spaziergang mit verschiedenen Menschen



# **Bewegte Apotheke**

## **Was können wir für die Praxis lernen?**

### **Ergebnisse aus der Evaluation der Bewegten Apotheke Landkreis Karlsruhe sowie aus weiteren Projekten**

**13.12.2019 Veranstaltung "Gemeinsam unterwegs – Bewegte Apotheke in Stadt und Landkreis Karlsruhe" – Landratsamt Karlsruhe**

1



## **Organisation**

- **Individualität im Konzept beibehalten (jede/r Übungsleiter\*in gestaltet die Durchführung anders)**
- **Je nach Bedarf:**
  - ❖ **längere Einheiten (mehr als eine Stunde)**
  - ❖ **mehr /zusätzliche Termine anbieten**
  - ❖ **Uhrzeit**
  - ❖ **Gruppe teilen nach Leistungsniveau**
- **Flexibilität**



## Organisation - Streckenplanung

- Anpassung der Strecke, Tempo, Übungen an die Teilnehmenden
- Teilnehmende bei der Planung der Strecken einbeziehen
- Berücksichtigen:
  - ❖ Sitzmöglichkeiten am Treffpunkt
  - ❖ Toiletten unterwegs
  - ❖ Barrieren
  - ❖ Beleuchtung
  - ❖ Erreichbarkeit des Treffpunktes

## Gestaltung des Ablaufs

- mehr Zeit für Gymnastik und Dehnübungen
- ggf. Kombination aus körperlichen und geistigen Übungen
- ggf. Kraft- und Balancetraining zur Sturzprophylaxe
- Abwechslung durch Sportgeräte, wie z.B. Fitnessbänder
- Variation der Laufstrecke

## Wie kann man die Teilnehmenden (langfristig) motivieren?

Extrinsisch	Intrinsisch
Wichtig für Entscheidung zur Teilnahme	Wichtig für langfristige Motivation
Positive gesundheitliche Effekte hervorheben	Andere Aspekte als gesundheitliche Konsequenzen in den Vordergrund stellen
<p>→ Glaubhafte Personen einbinden</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Empfehlung der Teilnahme durch Arzt / Ärztin</li><li>• Teilnehmende über persönliche Erfahrungen berichten lassen</li><li>• Gesundheitliche Vorteile auf Postern berichten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freude an Gemeinschaft</li><li>• Bewegung an der frischen Luft</li><li>• Kennenlernen der Umgebung</li><li>• Stolz über Leistungssteigerungen</li><li>• Erfolge sichtbar machen</li><li>• Teilnehmende einbeziehen</li></ul>

## Praktische Anregungen

- Versorgung der Teilnehmenden mit Getränken (Hitze!)
- T-Shirt für Übungsleitende zur Erkennung der Bewegten Apotheke = gute Werbemaßnahme
- Gemeinsame Aktivitäten danach (z.B. Café-Besuch) – stärkt die Bindung an die Gruppe
- Raum zur Begegnung davor/danach?
- Wunsch nach besserem Übungsraum

## Übungsleitende: Qualifikation / Verhalten

- Fachliche Qualifikation
- Engagement wichtig
- Vorbereitung erforderlich
- Weitere Funktionen:
  - ❖ Kann motivierend wirken
  - ❖ Als Vorbild dienen
  - ❖ Eine wertschätzende Atmosphäre ermöglichen
  - ❖ Für ein gutes soziales Miteinander sorgen
- Förderlich: gute soziale Vernetzung innerhalb der Gemeinde, auch für die Kommunikation des Angebots

## Wie kann man die Bewegte Apotheke noch bekannter machen?

- Presse mit einer größeren Reichweite
- Plakate / Flyer
- Regelmäßige Werbung im Gemeindeblatt
- Flyer in die Apotheken-Umschau legen (Sponsoren)
- Mundpropaganda – persönliche Ansprache
- Nutzung von Netzwerken und Kontakten zu Seniorenorganisationen und Veranstaltungen für Senioren



## **Inhalte der Bekanntmachung -1-**

- Falls vorhanden: Alleinstellungsmerkmale, wie Life-Kinethik od. Gehirntraining hervorheben
- Betonung der positiven Aspekte um Motivation zu steigern (extrinsisch & intrinsisch)
- Angebot ist unverbindlich und kostenlos
- Einstieg jederzeit möglich „Neuzugänge willkommen“
- Jeder kann unabhängig vom Leistungszustand mitmachen

## **Inhalte der Bekanntmachung -2-**

- Altersgerechte Gestaltung von Materialien
- Auf Wortwahl achten, z. B. „Seniorin/Senior“
- Angeben was zu erwarten ist „wir laufen eine halbe Stunde in langsamem Tempo, dann eine halbe Stunde Gymnastik, Pause...“

## Wie kann man Gruppen mit „hohem Präventionspotential“ gewinnen?

Menschen in unsicheren Lebenslagen haben häufig eine schlechtere Gesundheit

- Menschen mit geringen Rentenbezügen
- (Ältere) Menschen mit Migrationshintergrund
- Alleinstehende ältere Menschen
- Pflegebedürftige
- Ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen

Bei der Planung berücksichtigen, z. B.

- Multiplikator\*innen zur Ansprache
- Keine (versteckten) Kosten
- Strecke zum Angebot - Mobilitätshilfedienst

## Gewinnung von Menschen mit körperlichen Einschränkungen

- Es gibt wenig Angebote für diese Menschen
- Hemmnis teilzunehmen

→ Persönliche Ansprache

- ❖ Seniorenbegegnungsstätten
- ❖ Altenheimen
- ❖ Pflegeeinrichtungen
- ❖ Treffpunkte
- ❖ bei Veranstaltungen

## Wie kann man mehr Männer erreichen?

- Kommen bei Seniorenangeboten oft zu kurz
- Evtl. abgeschreckt von großer Frauengruppe
- Fühlen sich nicht angesprochen
- Es steht eher der Leistungsgedanke im Vordergrund

→ Männliche Übungsleiter

→ Männer nach ihren Vorstellungen/Wünschen befragen (z.B. Ehepartner von Teilnehmerinnen)

→ Männergruppen

→ Männer können sich in die Gestaltung selbst einbringen

## Austausch und Fortbildung

- Regelmäßige Austauschtreffen für die Übungsleitenden
- Austausch von anderen beteiligten Akteuren hinsichtlich Öffentlichkeitsarbeit, Programmgestaltung, Koordination des Angebots
- Fortbildung der Übungsleitenden, z. B. zur Sturzprophylaxe

## Ausblick

- **Förderung aufrechterhalten / weiter ausbauen**
- **Angebot nicht nur auf die Apotheke beziehen, sondern auch in Vereinen anbieten**
- **Ausweitung: andere Apotheken am Ort, weitere Orts-/Stadtteile**
- **Regelmäßige Feedback-Runde mit den Teilnehmenden (ein Mal im Jahr)**
- **Weitere angeleitete Spaziergangsgruppen in der Gemeinde/Stadt, auch unabhängig von Apotheke (über Vereine, mit ehrenamtlich/professionell Aktiven in sozialen Einrichtungen)**



## Literatur / Kontaktstellen

Graffmann-Weschke, K.: **Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit im Alter Ein Leitfaden zum Aufbau von begleiteten Spaziergangsgruppen und zur Initiierung von Trainingsgruppen zur Sturzprävention im Stadtteil.** Hg. v. Gesundheit Berlin-Brandenburg

Rapp, Simone (2019): **Evaluation der "Bewegten Apotheke" im Landkreis Karlsruhe - Ein Projekt der Kommunalen Gesundheitskonferenz zur niedrigschwelligen Bewegungsförderung für ältere Menschen.** Forschungsarbeit im Rahmen des Masterstudiengangs „Sportwissenschaft Schwerpunkt Bewegung und Gesundheit“. Karlsruher Institut für Technologie, Institut für Sport und Sportwissenschaft

**Koordinationsstelle Bewegungsförderung mit älteren Menschen in Baden-Württemberg,** Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg

[https://www.gesundheitsamt-bw.de/lqa/DE/Kompetenzzentren\\_Netzwerke/Bewegungsforderung/Seiten/default.aspx](https://www.gesundheitsamt-bw.de/lqa/DE/Kompetenzzentren_Netzwerke/Bewegungsforderung/Seiten/default.aspx)

**Checkliste für Planung und Umsetzung bewegungsfördernder Angebote für ältere Migranten**  
[www.berlin.gesundheitfoerdern.de/fileadmin/user\\_upload/MAIN-dateien/10-07-08\\_Beitrag\\_Berlin\\_Bremen\\_.pdf](http://www.berlin.gesundheitfoerdern.de/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/10-07-08_Beitrag_Berlin_Bremen_.pdf)


Vielfältige weitere Ideen und Tipps aus anderen Bundesländern zu Spaziergängen und Stadtteilbegehungen finden Sie in dem **Ordner „Mehr Bewegung im Alltag – Aktives Leben im Alter fördern“**. Dieser kann auf der Webseite [www.bewegung-foerdern.de](http://www.bewegung-foerdern.de) abgerufen werden oder gegen Übernahme der Portokosten über das Zentrum für Bewegungsförderung Berlin bestellt werden.









## Erfahrungsaustausch & Diskussion



Gibt es weitere Erkenntnisse, die Sie durch Ihr Engagement gewonnen haben und eben nicht genannt wurden?  
 Gab es Punkte, denen Sie nicht zustimmen würden bzw. Bedenken haben?



Gibt es bestimmte Faktoren, die ganz wesentlich bei der Planung und Umsetzung der „Bewegten Apotheke“ sind?  
 Was ist Ihr „Erfolgsrezept“?



Wie können wir die genannten Herausforderungen anpacken?  
 - Wie erreichen wir Menschen mit „hohem Präventionspotential“?  
 - Wie kann man verstärkt Männer motivieren?  
 - Werbung: wo kann Ihrer Meinung nach mehr geworben werden?

LANDKREIS  
KARLSRUHE  
Gesundheitskonferenz