

Bewegte Apotheke

- im Landkreis Karlsruhe -

Ein Überblick über das Konzept
und Anregungen zur Implementierung & Umsetzung



Für den Landkreis Karlsruhe initiierte die Arbeitsgruppe „Gesund älter werden“ der Kommunalen Gesundheitskonferenz das Projekt „Bewegte Apotheke“ unter besonderer Mitwirkung der „Vereinsinitiative Gesundheitssport e.V.“, der AOK Mittlerer Oberrhein und der Löwenapotheke in Durlach. Demnach startete die „Bewegte Apotheke“ 2018 mit drei Standorten in Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitskonferenz.

Die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz stellt hiermit die gesammelten Erfahrungen bezüglich der Implementierung und Umsetzung der „Bewegten Apotheke“ zur Verfügung, wodurch interessierten Städten und Gemeinden der Start erleichtert werden kann. Bei Fragen zur „Bewegten Apotheke“ dient sie gerne als Ansprechpartnerin. Die „Bewegte Apotheke“ wurde außerdem von einer Studentin an drei Standorten evaluiert, eine Zusammenfassung der Ergebnisse ist in diesem Überblick ebenfalls zu finden.

Worum geht es?

Im Rahmen der „Bewegten Apotheke“ treffen sich ältere Menschen einmal pro Woche zu einer gemeinsamen Bewegungsstunde. Das Bewegungsangebot besteht aus einem Spaziergang im Ortsteil, welcher mit Übungen zur Gleichgewichtsschulung, der Koordination, der Kräftigung oder einem Gedächtnistraining ergänzt wird. Dieses Angebot startet - immer zur selben Wochenzeit - direkt vor der Apotheke und wird durch eine*n Übungsleiter*in (oftmals aus ortsansässigen Sportvereinen) begleitet. Hierbei können die Apotheker*innen, zu denen viele ältere Personen ein Vertrauensverhältnis pflegen, die „Türe“ zur Zielgruppe öffnen und über eine direkte Ansprache auf die „Bewegte Apotheke“ hinweisen. Für den Fall, dass sich in einer Stadt bzw. Gemeinde mehrere Apotheken beteiligen möchten, hat es sich bewährt, die Bewegungsstunde pro Standort wöchentlich abwechselnd an zwei (maximal drei) interessierten Apotheken beginnen zu lassen. Das Angebot ist für die Teilnehmenden (soweit möglich) kostenfrei und unverbindlich sowie ohne Anmeldung und in Alltagskleidung möglich.

Was soll damit erreicht werden?

- ⇒ Quartiersnahe und niederschwellige Bewegungsförderung älterer Menschen
- ⇒ Förderung der sozialen Beziehungen und sozialen Gesundheit durch ein Gemeinschaftserlebnis in Bewegung
- ⇒ Sensibilisierung und Heranführung an regelmäßige, alltagsnahe körperliche Aktivität
- ⇒ Nutzung der Apotheke als „Türöffner“ zur Zielgruppe

Wer soll damit erreicht werden?

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die

- ⇒ bisher keinen oder wenig Zugang zu regelmäßiger körperlicher Aktivität gefunden haben
- ⇒ allein nicht die nötige Motivation aufbringen, sich regelmäßig zu bewegen
- ⇒ gemeinsam mit anderen aktiv sein wollen
- ⇒ sich mit oder ohne Hilfsmittel sicher fortbewegen können
- ⇒ nicht organisatorisch gebunden aktiv sein wollen (z. B. im Sportverein)
- ⇒ nicht die finanziellen Möglichkeiten für die Teilnahme an entsprechenden Kursen haben

Wer muss mit ins Boot geholt werden?

Damit die „Bewegte Apotheke“ erfolgreich umgesetzt werden kann, ist die Zusammenarbeit von folgenden drei Akteuren ganz wesentlich:

- ⇒ Apotheken
- ⇒ Sportvereine / Übungsleiter*innen
- ⇒ Stadt bzw. Gemeinde

Erfahrungsgemäß sind die Städte und Gemeinden in Zusammenarbeit mit interessierten Apotheken und Sportvereinen der geeignetste Motor für die Umsetzung vor Ort. Die Koordination des Projekts sollte hier bei der **Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung** liegen.

Da die **Apotheke** häufig von älteren Menschen aufgesucht wird, entsteht oftmals ein Vertrauensverhältnis zum Apothekenpersonal. Somit dient die Apotheke als geeigneter „Türöffner“ und Treffpunkt für Bewegungsangebote für ältere Menschen. Sprechen Sie dazu das Personal in Ihren Apotheken an, um Kooperationspartner zu finden. Dazu können Sie gerne das [Informationsblatt](#) zur „Bewegten Apotheke“ weitergeben, das auf der Homepage der Kommunalen Gesundheitskonferenz zu finden ist.

Durch die **ortsansässigen Sportvereine** können Übungsleiter*innen für die „Bewegte Apotheke“ gewonnen werden. Generell müssen die Übungsleiter*innen nicht zwingend an einen Sportverein gebunden sein. Es wird jedoch empfohlen, da die Übungsleiter*innen Erfahrungen im Umgang mit Bewegungsgruppen und älteren Menschen gesammelt haben sollten um zu wissen, wie im Notfall (z.B. bei einem Unfall oder zu niedrigem Blutdruck) richtig zu handeln ist. Fragen Sie dazu Ihre Sportvereine an, ob Interesse an einer Kooperation besteht. Auch hier können Sie das oben genannte [Informationsblatt](#) gerne weitergeben.

Was kostet das?

Es gibt Landkreise, in denen Übungsleiter*innen offene Bewegungsangebote ehrenamtlich und unentgeltlich anbieten. In der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe besteht jedoch Einigkeit darüber, dass der Arbeit und dem Engagement der Übungsleiter*innen Anerkennung und Wertschätzung gezeigt werden sollte. Somit sollten die Übungsleiter*innen im Rahmen der Übungsleiterpauschale (§3 Nr. 26 EstG) eine Aufwandsentschädigung von 12-15 € pro Einsatz erhalten.

Darüber hinaus sollte sich die Ansprechperson aus der Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung Zeit für die Koordination der „Bewegten Apotheke“ nehmen dürfen. Die Arbeitszeit die dafür benötigt wird ist jedoch recht überschaubar. Ein gewisser Aufwand ist v.a. für die Vorbereitung notwendig, weniger wenn das Angebot ins Laufen gekommen ist. Die erfolgreiche Umsetzung der „Bewegten Apotheke“ stellt einen Mehrwert für die Stadt bzw. Gemeinde dar, der den geringen Aufwand lohnt. An anderen Standorten konnte man bereits erkennen, dass die „Bewegte Apotheke“ gut angenommen wurde und Menschen aktiviert und zusammenführt.

BEWEGTE APOTHEKE – DIE ERSTEN SCHRITTE ZUR ERFOLGREICHEN IMPLEMENTIERUNG

In Ihrer Stadt bzw. Gemeinde sind nun alle wichtigen Akteure in einem Boot (Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung, Apotheke, Sportverein / Übungsleiter*in) und sind sich einig, dass die „Bewegte Apotheke“ starten soll? Das ist toll, die grundlegenden Vorarbeiten sind also erledigt. Bevor es nun endgültig losgehen kann, sollten noch ein paar abschließende Punkte geklärt werden.

Klärung des „Wie“, „Wann“ und „Wo“

Im Folgenden werden einige Fragen aufgelistet, die Sie gemeinsam mit allen Akteuren bearbeiten sollten:

- ⇒ Wann soll der offizielle Projektbeginn der „Bewegten Apotheke“ sein?
- ⇒ Soll die „Bewegte Apotheke“ wöchentlich oder alle 14 Tage angeboten werden?
- ⇒ Soll der Treffpunkt immer an derselben Apotheke sein, oder gibt es mehrere beteiligte Apotheken und somit einen wechselnden Treffpunkt?
- ⇒ Was passiert, wenn die Übungsleiter*in verhindert ist – gibt es eine Vertretung?

Die Werbetrommel ankurbeln

Ist das Wie, Wann und Wo geklärt, sollten Sie besonders zu Beginn Öffentlichkeitsarbeit betreiben und Werbung für das Projekt machen. Dazu eignen sich Anzeigen im **Amtsblatt** oder in der örtlichen Presse und das Drucken von **Plakaten** und **Flyern**, die aufgehängt und verteilt werden können (beispielsweise in der Apotheke, beim Bäcker oder Metzger, in der Arztpraxis, etc.).

Für Flyer und Plakate empfehlen wir eine gut lesbare **Terminübersicht**, an welcher Apotheke wann losgelaufen wird. Außerdem sollten die **Kontaktdaten** der Ansprechperson aus Ihrer Stadt bzw. Gemeinde genannt werden. Sowohl für die Flyer und Plakate als auch für Pressetexte und die mündliche Werbung über das Projekt empfiehlt sich zu betonen, dass das Angebot **kostenlos** und **unverbindlich** ist. Es ist also weder eine An- noch eine Abmeldung notwendig. Außerdem bieten sich ansprechende Formulierungen an wie beispielsweise „Einfach kommen und mitmachen, bei jedem Wetter“ oder „Für alle, die (wieder) aktiv(er) werden möchten“. Es sollte deutlich werden, dass das Angebot **bei jeder Wetterlage** umgesetzt wird und **jeder mitmachen kann** – unabhängig vom Leistungsniveau. Außerdem sollte darauf hingewiesen werden, dass **keine Sportkleidung** notwendig ist.

Falls etwas passiert?

Im Vorfeld sollte der Versicherungsaspekt sowohl für die Übungsleiter*innen als auch für die Teilnehmenden geklärt werden. Sprechen Sie dazu den kooperierenden Sportverein an. Oftmals gibt es eine Nichtmitglieder-Versicherung im Verein, die dann auch für die Teilnehmenden der „Bewegten Apotheke“ gilt. Das muss aber vorab mit dem Sportverein besprochen werden. Wird der Versicherungsaspekt nicht über den Verein abgedeckt, kann die Übungsleiter*in auch über die Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung versichert werden. Wenn die Teilnehmenden nicht über einen Verein versichert sind, ist ein Hinweis auf dem Werbematerial wichtig, dass die Teilnahme „auf eigene Gefahr“ ist.

Der Versicherungsaspekt wurde bisher in den Städten und Gemeinden auf ganz unterschiedliche Art geregelt. Auch hier gibt es kein Patentrezept, wichtig ist nur, dass Sie sich im Vorfeld darüber Gedanken machen und für Ihre Stadt bzw. Gemeinde die passende Lösung finden.

Im Folgenden möchten wir Ihnen noch einen Überblick über die gewonnenen Erkenntnisse aus einigen Städten und Gemeinden geben, die durch die Initiative der Kommunalen Gesundheitskonferenz die „Bewegte Apotheke“ bereits umsetzen. Das Projekt wurde 2019 von einer Masterstudentin an drei Standorten evaluiert und die Ergebnisse den Akteuren von neun weiteren Standorten aus Stadt und Landkreis vorgestellt und diskutiert. Im Folgenden möchten wir Ihnen zusammenfassend darstellen, welche Punkte als wichtig für eine erfolgreiche Umsetzung der „Bewegten Apotheke“ identifiziert werden konnten.

Individualität des Konzepts

Das Projekt lebt von der Individualität der Personen, die maßgeblich an der Umsetzung beteiligt sind. Es gibt Städte und Gemeinden, in denen der Spaziergang mit Übungen zur Sturzprophylaxe ergänzt werden, anderswo werden Gedächtnistrainings-Übungen angeboten und an einem ganz anderen Standort wird die Beweglichkeit mit Stretch-Übungen gefördert. Die praktische Umsetzung der „Bewegten Apotheke“ hängt also maßgeblich auch von den Übungsleiter*innen ab.

Streckenplanung und Übungen (Offenheit und Flexibilität)

Die Streckenplanung für den Spaziergang sowie das Niveau der Übungen sollten offen für Menschen mit einem unterschiedlichen Leistungsniveau sein. Dabei besteht die Herausforderung, bereits aktive Menschen gleichermaßen anzusprechen wie Menschen, die sich bisher körperlich gar nicht oder nur wenig betätigt haben oder bei denen eine körperliche oder geistige Einschränkung vorliegt. Ein flexibler Umgang mit den Übungen und dem Tempo beim Spaziergang macht das aber möglich. Teilnehmende können außerdem bei der Streckenplanung und der Umsetzung der Übungen miteinbezogen werden.

Es hat sich außerdem gezeigt, dass bei der Streckenplanung folgende Punkte berücksichtigt werden sollten:

- ⇒ Sitzmöglichkeiten am Treffpunkt
- ⇒ Unterwegs sollte es möglich sein auf die Toilette zu gehen (sprechen Sie dazu mit ihren ortsansässigen Vereinen und Gaststätten)
- ⇒ Die Strecke sollte barrierefrei sein – besonders, wenn die Teilnehmenden körperliche Einschränkungen und Gehhilfen haben
- ⇒ Die Strecke sollte gut beleuchtet sein – das ist besonders in den Wintermonaten von Bedeutung

Niederschwelligkeit

Einem Großteil der Teilnehmenden ist es wichtig, dass sie keine Mitgliedschaft mit einem Verein abschließen müssen, um an dem Angebot teilnehmen zu dürfen. Dass die „Bewegte Apotheke“ kostenlos angeboten wird, spielte für fast 50% der Teilnehmenden in der Evaluation ebenfalls eine wichtige Rolle.

Kommunikation und Bewerbung des Projekts

Aus der Literatur ist bekannt, dass die mündliche Empfehlung von vertrauenswürdigen Personen eine wichtige Rolle spielt, wenn man Menschen von etwas überzeugen möchte. Im Falle der „Bewegten Apotheke“ bedeutet das, dass das Personal der Apotheke sowie die Hausärzt*innen wichtige Schlüsselpersonen für die Werbung des Projektes sind. Sie können die Kund*innen sowie Patient*innen auf die (gesundheitlichen) Vorteile der Teilnahme an der „Bewegten Apotheke“ gezielt ansprechen und dabei betonen, dass jede und jeder – unabhängig vom Leistungsniveau und trotz gewisser körperlicher Einschränkungen – daran teilnehmen kann.

Um die Bürger*innen auch nach einer ersten Teilnahme weiterhin zu motivieren kann es von Vorteil sein, wenn Stück für Stück die Erfolge der Gruppe und der einzelnen Personen sichtbar gemacht und die Teilnehmenden aktiv miteinbezogen werden. Bei der langfristigen Motivation einer Teilnahme stehen oftmals eher die sozialen anstatt die gesundheitlichen Aspekte der gemeinsamen Aktivität und des Sich-Treffens im Vordergrund.

Zufriedenheit mit der „Bewegten Apotheke“ und Auswirkungen auf die Teilnehmenden

Das Engagement und die Motivation der Übungsleiter*innen spielt bei der Zufriedenheit der Teilnehmenden eine wichtige Rolle. Hier zeigt sich, dass die „Bewegte Apotheke“ nicht nur ein bewegungsförderndes Programm ist, sondern auch das soziale Miteinander stärkt. Für viele Teilnehmende war das **gemeinsame** Bewegen und die respektvolle und persönliche Betreuung durch die Übungsleiter*innen und die Apotheker*innen maßgeblich.

Hilfreiche Tipps für die Praxis

An vielen Standorten werden die Teilnehmenden nach der „Bewegten Apotheke“ durch die Apotheke mit **Getränken** versorgt. Außerdem wird durch das Personal oftmals angeboten, den **Blutdruck** oder den **Blutzuckerspiegel** zu messen.

Außerdem wurde angeregt, dass **Übungsräume für Schlecht-Wetter-Tage** hilfreich wären, damit die Gymnastikübungen in einem regen- und windgeschützten Raum durchgeführt werden können. Bei der Raumsuche kann die Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung unterstützen. Gibt es keine Möglichkeit einen Raum zu bekommen, werden bei Regen die Übungen oftmals bei einer Schule oder bei einem Verein vor dem Eingang unter dem Vordach durchgeführt.

Manche Menschen sind oftmals schwierig mit bewegungsfördernden Angeboten zu erreichen. Dazu zählen beispielsweise Menschen mit geringen finanziellen Mitteln, ältere Menschen mit Migrationshintergrund, alleinstehende ältere Menschen und Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen (beispielsweise mit einer beginnenden Demenz). Hier spielt eine **persönliche Ansprache** und das **Miteinbeziehen von Multiplikator*innen** eine wichtige Rolle. Beispielsweise können Informationen zur „Bewegten Apotheke“ über Seniorenbüros an die Angehörigen oder über Seniorenbegegnungsstätten an die Mitarbeiter*innen getragen werden, die wiederum die Seniorinnen und Senioren darauf aufmerksam machen, die alleine leben und ohne den nötigen Anstoß einer vertrauten Person nicht an der „Bewegten Apotheke“ teilnehmen würden.

Bei Fragen zur „Bewegten Apotheke“ können Sie sich jederzeit an die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe wenden (gesundheitsfoerderung@landratsamt-karlsruhe.de). Außerdem lohnt sich ein Blick auf die Homepage, dort sind ebenfalls einige Informationen zur „Bewegten Apotheke“ zu finden: www.gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de.

Abschließend möchten wir Ihnen noch ein paar Tipps geben, wo Sie weitere Informationen über die „Bewegte Apotheke“ finden können.

- ⇒ **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. Online abrufbar unter: LINK einfügen!
- ⇒ **Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg** (2019): Offene Bewegungsangebote im Freien für Ältere – ein Praxisleitfaden. Online abrufbar unter: https://www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/03_Fachinformationen/Fachpublikationen+Info-Materialien/Offene_Bewegungsangebote_Senioren.pdf
- ⇒ **Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg** (2011): Im Alltag in Bewegung bleiben. Kommunale Gesundheitsförderung mit älteren Menschen auch in schwierigen Lebenslagen. Online abrufbar unter: https://www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/03_Fachinformationen/Fachpublikationen+Info-Materialien/gesundheitsfoerderung_im_alltag.pdf
- ⇒ **Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg** (2016): Fußverkehrs-Checks. Leitfaden zur Durchführung. Online abrufbar unter: https://www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/04_Netzwerke-Kompetenzzentren/ZfB/Fussverkehr_Checks_Leitfaden_zur_Durchfuehrung.pdf
- ⇒ **Graffmann-Weschke, Katharina et al.** (2011): Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit im Alter Ein Leitfaden zum Aufbau von begleiteten Spaziergangsgruppen und zur Initiierung von Trainingsgruppen zur Sturzprävention im Stadtteil. Online abrufbar unter: https://www.gesundheitbb.de/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/GesBB/Materialien/Projektmaterial/Berlin/ZfB_Berlin/ZfB_Berlin_Schritt_fuer_Schritt_2011_.pdf
- ⇒ **Pospiech, Stefan & Tempel, Nicole** (2008): Checkliste für Planung und Umsetzung bewegungsfördernder Angebote für ältere Migranten. Online abrufbar unter: www.berlin.gesundheitfoerdern.de/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/10-07-08_Beitrag_Berlin_Bremen_.pdf
- ⇒ **Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.** (2011). Mehr Bewegung im Alltag – Aktives Leben im Alter fördern. Arbeitshilfen und Praxisbeispiele. Online abrufbar unter: https://www.lzg.nrw.de/_php/login/dl.php?u=/_media/pdf/ges_foerd/bewegungsfoerderung/Mehr-Bewegung-im-Alltag_Gesundheit_Berlin_Brandenburg_e_V.pdf