

# 1.1 Körperliches Wohlbefinden

## DZA: Gesundheit und Wohlbefinden

Die Publikation (2008) enthält Inhalte aus dem Deutschen Alterssurvey (DEAS). Das Deutsche Zentrum für Altersfrage (DZA) befragt seit 1996 Personen ab dem 40. Lebensjahr zu ihrer Gesundheit. Im Jahr 2008 fand die dritte Befragung statt. Die Ergebnisse bilden die Entwicklung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Menschen in der zweiten Lebenshälfte ab. Die Gesundheit entwickelte sich seit der ersten Befragung für alle Altersgruppen positiv, dennoch steigen die körperlichen Einschränkungen mit zunehmenden Alter an. Menschen, die sich regelmäßig sportlich betätigen, sind gesünder und fühlen sich auch insgesamt wohler. Im Allgemeinen sind die meisten Menschen mit ihrem Leben in der zweiten Lebenshälfte zufrieden - diese Zufriedenheit steigt sogar mit zunehmenden Alter leicht an.

[https://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/AS\\_2008\\_Gesundheit\\_Wohlbefinden.pdf](https://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/AS_2008_Gesundheit_Wohlbefinden.pdf)

Zielgruppe :

Personen ab dem 40. Lebensjahr

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Initiierung von Projekten zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit älterer Menschen

Material :

Homepage des DZA: [Mehr Infos ...](#)

## BAGSO: Gesund älter werden

Das Gesundheitsziel "Gesund älter werden" (2013), der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO), beschreibt 13 untergeordnete Ziele und über 200 Maßnahmen im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention für Menschen ab dem 65. Lebensjahr. Es beinhaltet Initiativen und Projekte zur Verbesserung der Lebensqualität und der Gesundheit älterer Menschen. Die Gesundheitsziele sind Bestandteile der Demografiestrategie der Bundesregierung.

[http://www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/Publikationen/2013/bagso\\_Broschuere\\_gesund-alt-werden\\_2013\\_2-auflage\\_barrierefrei\\_final.pdf](http://www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/Publikationen/2013/bagso_Broschuere_gesund-alt-werden_2013_2-auflage_barrierefrei_final.pdf)

Zielgruppe :

Richtet sich an alle Akteure im Gesundheitswesen und in der Seniorenarbeit wie Kommunen, Selbsthilfeinitiativen, Vereinigungen und Verbände

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Projekte, wie sie in der Broschüre aufgeführt werden

Überschneidung mit :

1.2 Einschränkungen der körperlichen Aktivität; 2 Geistige Aktivität; 3.1 Ernährung; 3.3 Krankheitsverarbeitung; 3.4 Pflegebedürftigkeit; 3.6 Zahn- und Mundgesundheit; 4.2

Familien und Generationenbeziehungen; 4.3 Soziale Isolation und Einsamkeit; 4.4 Außerfamiliäre Beziehungen; 5.4 Einschneidende Lebensereignisse

## **BMFSFJ: Aktiv im Alter**

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) veröffentlicht auf dieser Homepage Informationen zu verschiedenen Themen und Aktivitäten, wie z.B. zu den herrschenden Altersbildern, dem Runden Tisch "Aktives Altern" und die Altenberichte.

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/aktiv-im-alter>

Zielgruppe :

Interessierte

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstände; Projekte z.B. zu Altersbildern oder aktivem Altern

Überschneidung mit :

4.2 Familien- und Generationenbeziehungen; 4.4 Außerfamiliäre Beziehungen; 5.2

Selbstbild/ Selbstwahrnehmung

## **LZG: Bürger bewegen Bürger**

Ein Fachgespräch der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. (LZG) zum Wohnprojekt am Münchner Ackermannbogen (2011). Der Leitgedanke des Fachgesprächs ergab sich aus den Fragen „Welche Möglichkeiten birgt die Nachbarschaft für Gesundheit?“ und „Wie kann Gesundheit in einem Quartier gelebt werden?“. In der Dokumentation des Fachgesprächs (vgl. weiterführende Informationen) lassen sich die Ergebnisse der einzelnen Gesprächsthemen nachlesen.

<http://www.lzg-bayern.de/buerger-bewegen-buerger.html>

Zielgruppe :

Interessierte

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Ähnliche Projekte initiieren

Material :

Dokumentation: [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

4.4 Außerfamiliäre Beziehungen; 4.5 Ehrenamt und Engagement; 11 Wohnortanforderungen

## **LSV Schleswig-Holstein: Alter in Bewegung**

Das Projekt des Landessportverbandes (LSV) Schleswig-Holstein und des Forums Pflegegesellschaft (2016) soll dazu beitragen, dass mehr Bewegung in die Senioreneinrichtungen kommt, indem die Kooperation zwischen Einrichtungen der Altenhilfe und Sportvereinen gefördert wird. Körperliche Aktivität wird dadurch zum festen Bestandteil im Alltag der Bewohner.

[http://www.demenz-sh.de/wp-content/uploads/2016/07/dokumentation\\_seniorensport.pdf](http://www.demenz-sh.de/wp-content/uploads/2016/07/dokumentation_seniorensport.pdf)

Zielgruppe :

Mitarbeiter von Senioreneinrichtungen; Mitglieder von Sportvereinen; Bewohner von Alten- und Pflegeheimen

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Vermittlung der Kooperation zwischen den örtlichen Seniorenheimen und Sportvereinen; Initiieren eines ähnlichen Angebots

Material :

Kontakt: Brigitte Roos, Tel.: 0431/64 86-217; Gabriele Hübner, Tel.: 0431/64 86-189

## **AEQUIPA: PROMOTE**

Das PROMOTE-Projekt (2015-2018) des Präventionsforschungsnetzwerks AEQUIPA hat die Identifizierung optimaler Instrumente zur Förderung der körperlichen Aktivität von Personen zwischen 65 und 75 Jahren zum Ziel. Für die Teilnehmer wird ein personalisierter Trainingsplan erstellt, der an die individuelle Bedürfnisse der Person angepasst ist und sich am derzeitigen Stand der Forschung orientiert. Die Auswirkungen des individualisierten Bewegungsplans werden im Rahmen des Projekts untersucht.

<http://www.aequipa.de/teilprojekte/promote.html>

Zielgruppe :

65-75 Jahre

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag; Vermittlung zwischen Forschungsprojekten und interessierten Senioren

Material :

Kontakt: Prof. Dr. Claudia Voelcker-Rehage; Tel.: 0371 531-31889; E-Mail: claudia.voelcker-rehage(at)hsw.tu-chemnitz.de

## **BMEL: 66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben mit 66+**

Die Broschüre (2015) des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) informiert darüber wie ein bewusster Umgang mit Ernährung und Bewegung einfach in den Alltag integriert werden kann.

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/Publikationen/Praevention/Broschueren/INFORM\\_66Tipps-barrierefrei.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/Publikationen/Praevention/Broschueren/INFORM_66Tipps-barrierefrei.pdf)

Zielgruppe :

Interessierte

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand; Kurse; Aktionstag

Material :

Kontakt: [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

3.1 Ernährung

## **Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.: Mehr Bewegung im Alltag - Aktives Leben im Alter fördern**

Die Broschüre (2011) wurde vom Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. veröffentlicht. Sie beinhaltet die Zentren der Bewegungsförderung, Arbeitshilfen und Praxisbeispiele, bestehende Bewegungsangebote, Aktionen und Kampagnen sowie Informationen zu Angeboten der Strukturentwicklung.

[http://lvgfsh.de/media/pdf/BIN/Loseblattsammlung\\_Mehr-Bewegung-im-Alltag.pdf](http://lvgfsh.de/media/pdf/BIN/Loseblattsammlung_Mehr-Bewegung-im-Alltag.pdf)

Zielgruppe :

Ältere Menschen

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Initiieren ähnlicher Bewegungsangebote und Kampagnen in der eigenen Region

Material :

Kontakt: Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V., Friedrichstr. 231, 10969 Berlin; Tel.: 030 44319060; E-Mail: [post@gesundheitbb.de](mailto:post@gesundheitbb.de)

Überschneidung mit :

3.1 Ernährung; 4.4 Außerfamiliäre Beziehungen; 4.5 Ehrenamt und Engagement; 8.2 Kulturelle Aktivität und Bildung; 8.3 Generationen lernen mit-, von- und übereinander

## **Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.: Gesund und aktiv älter werden im Land Brandenburg**

Die Broschüre (2012) des Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. bietet Anreize zur Förderung der körperlichen Aktivität. Es wird auf bestehende Projekte verwiesen, die jeweils unterschiedliche Aspekte der Bewegungsförderung berücksichtigen.

[http://www.gesundheitbb.de/fileadmin/user\\_upload/MAIN-dateien/GesBB/Materialien/Projektmaterial/Brandenburg/ZfB\\_Brdbg\\_Handreichung\\_2012\\_.pdf](http://www.gesundheitbb.de/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/GesBB/Materialien/Projektmaterial/Brandenburg/ZfB_Brdbg_Handreichung_2012_.pdf)

Zielgruppe :

Interessierte

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Umsetzung ähnlicher Projekte in der eigenen Region

Material :

Kontakt: Annett Schmok, E-Mail: [schmok@gesundheitbb.de](mailto:schmok@gesundheitbb.de), Tel.: 0331/ 88 76 20 13; Marisa Elle, E-Mail: [elle@gesundheitbb.de](mailto:elle@gesundheitbb.de), Tel.: 0331/ 88 76 20 15

## [Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.: Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit im Alter](#)

Der Leitfaden (2011) des Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. thematisiert den Aufbau begleiteter Spaziergangsgruppen und die Initiierung von Trainingsgruppen zur Sturzprävention im Stadtteil. Er informiert über den Bedarf an Bewegungsförderung im Alter, exemplarisch über den Aufbau und die Umsetzung der Berliner Spaziergangsgruppen sowie den Nutzen der körperlichen Aktivität in Bezug auf die Sturzprävention.

[http://www.gesundheitbb.de/fileadmin/user\\_upload/MAIN-dateien/GesBB/Materialien/Projektmaterial/Berlin/ZfB\\_Berlin/ZfB\\_Berlin\\_Schritt\\_fuer\\_Schritt\\_2011.pdf](http://www.gesundheitbb.de/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/GesBB/Materialien/Projektmaterial/Berlin/ZfB_Berlin/ZfB_Berlin_Schritt_fuer_Schritt_2011.pdf)

Zielgruppe :

Ältere Menschen; In der Seniorenarbeit tätige Personen

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Initiieren ähnlicher Gruppen in der eigenen Region

Material :

Kontakt: Stefan Pospiech (Projektkoordinator), Zentrum für Bewegungsförderung Berlin, Gesundheit Berlin-Brandenburg, Friedrichstraße 231, 10969 Berlin;

Tel.: 030/44 31 90 80; E-Mail: [pospiech@gesundheitbb.de](mailto:pospiech@gesundheitbb.de); Homepage: [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

1.3 Sturzprävention

## [Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.: Gemeinsam mehr bewegen](#)

Die Broschüre (2012) des Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. beinhaltet den derzeitigen wissenschaftlichen Stand zum Nutzen der Bewegungsförderung, die bestehenden Bedürfnisse der Einwohner Berlins hinsichtlich mehr Bewegung sowie die Möglichkeiten der Förderung der körperlichen Aktivität. Diese werden anhand von Praxisbeispielen erläutert.

[http://www.gesundheitbb.de/fileadmin/user\\_upload/MAIN-dateien/GesBB/Materialien/Projektmaterial/Berlin/ZfB\\_Berlin/ZfB\\_Berlin\\_Gemeinsambewegen\\_2012.pdf](http://www.gesundheitbb.de/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/GesBB/Materialien/Projektmaterial/Berlin/ZfB_Berlin/ZfB_Berlin_Gemeinsambewegen_2012.pdf)

Zielgruppe :

Ältere Menschen

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Initiieren ähnlicher Projekte in der eigenen Region

Material :

Kontakt: Stefan Pospiech & Cornelia Wagner, Zentrum für Bewegungsförderung Berlin, Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V., Friedrichstraße 231, 10969 Berlin; Tel: 030/ 44 31 90 99; E-Mail: [wagner@gesundheitbb.de](mailto:wagner@gesundheitbb.de); [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

4.4 Außerfamiliäre Beziehungen; 4.5 Ehrenamt und Engagement

## **DGSP: Fit bis ins hohe Alter**

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) gibt in ihrer Broschüre (2014) sportmedizinische Empfehlungen für Frauen in und nach den Wechseljahren ab.

<http://daten2.verwaltungsportal.de/dateien/seitengenerator/fit-bis-ins-hohe-alter-internet.pdf>

Zielgruppe :

Frauen in und nach den Wechseljahren

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag; Informationsstand

Material :

Kontakt: DGSP-Geschäftsstelle:

Klinik Rotes Kreuz, Königswarterstraße 16, 60316 Frankfurt; Tel.: 069 / 4071 - 412 ; Fax: 069 / 4071 - 859

E-Mail: [dgsp@dgsp.de](mailto:dgsp@dgsp.de)

Überschneidung mit :

3 Gesundheitsverhalten; 5.1 Körperliche Veränderungen

## **LIGA.NRW: Bewegungsförderung 60+**

Das Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen informiert in ihrem Leitfaden (2010) über Bewegungsangebote für ältere Menschen und darüber wie Motivation zur Bewegung gelingen kann um einen aktiven Lebensstil zu fördern.

[https://www.lzg.nrw.de/media/pdf/liga-praxis/liga-praxis\\_06\\_2010.pdf](https://www.lzg.nrw.de/media/pdf/liga-praxis/liga-praxis_06_2010.pdf)

Zielgruppe :

Ab 60 Jahren

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag; Informationsstand; Projekte/Kampagnen zur Förderung der körperlichen Aktivität im Alter initiieren

Material :

Kontakt: Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW), Ulenbergstraße 127 – 131, 40225 Düsseldorf; Tel.: 0211 3101-0; Fax: 0211 3101-1189; Homepage: [Mehr Infos ...](#); E-Mail: [poststelle@liga.nrw.de](mailto:poststelle@liga.nrw.de); Broschüre

„Bewegungsförderung 60+. Theorien zur Veränderung des Bewegungsverhaltens im Alter - eine Einführung“: [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

3.1 Ernährung

## **DOSB: Richtig fit ab 50**

Die Broschüre (2012) des Deutschen Olympischen Sportbundes verfolgt das Ziel der attraktiven Gestaltung von Bewegungsangeboten, die den Interessen von Menschen ab 50 Jahren entsprechen.

[http://www.richtigfitab50.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/Breitensport/demographischer\\_wandel/PDFs/dosb\\_richtigfitab50\\_web.pdf](http://www.richtigfitab50.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/Breitensport/demographischer_wandel/PDFs/dosb_richtigfitab50_web.pdf)

Zielgruppe :

Sportorganisationen; Menschen ab 50 Jahren

Voraussetzung :

Kenntnisse zur Netzwerkbildung und Projektentwicklung

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Kooperation mit örtlichen Sportverbänden; Kurse

Material :

Kontakt: Deutscher Olympischer SportBund, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main; Tel.: 069/6700 0; E-Mail: latzel@dosb.de

## **DTB: Aktiv bis 100**

Das Projekt (2009-2011) des Deutschen Turner-Bundes beschäftigt sich mit dem Aufbau von Netzwerkstrukturen, zur Umsetzung von Bewegungsangeboten für Hochaltrige am Wohnort.

[http://www.dtb-online.de/portal/fileadmin/user\\_upload/dtb.redaktion/Fotos/GYMWELT/AEltere/Aktiv\\_bis\\_100\\_Dokumentation\\_vollstaendige\\_Textdatei.pdf](http://www.dtb-online.de/portal/fileadmin/user_upload/dtb.redaktion/Fotos/GYMWELT/AEltere/Aktiv_bis_100_Dokumentation_vollstaendige_Textdatei.pdf)

Zielgruppe :

Interessierte; Hochaltrige

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Netzwerkbildung zum Aufbau von Bewegungsangeboten

Material :

Kontakt: Petra Regelin (Projektleitung),

Deutscher Turner-Bund, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt; E-Mail: petra.regelin@dtb-online.de

Überschneidung mit :

4.5 Ehrenamt und Engagement

## **LGA Baden-Württemberg: Bewegungsförderung im Alltag älterer Menschen**

Das Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg stellt in der Broschüre (2013) Handlungsempfehlungen zum Aufbau eines Bewegungstreffs im Freien bereit. Diese werden anhand der Beispiele „Bewegungstreffs“ in der Stadt Esslingen und den Treffs im Landkreis Esslingen unter dem Motto „Bewegen, Unterhalten, Spaß haben“ erläutert.

[http://www.familienfreundliche-kommune.de/FFKom/Infomaterial/Datenbank/zfb\\_bewegungstreff.pdf](http://www.familienfreundliche-kommune.de/FFKom/Infomaterial/Datenbank/zfb_bewegungstreff.pdf)

Zielgruppe :

Interessierte

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aufbau von Bewegungstreffs im Freien in der eigenen Region

Material :

Kontakt: Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg im Regierungspräsidium Stuttgart, Zentrum für Bewegungsförderung Baden-Württemberg, Bettina Huesmann, Tel. 0711 904 39403; E-Mail: [bettina.huesmann@rps.bwl.de](mailto:bettina.huesmann@rps.bwl.de)

Überschneidung mit :

4.5 Ehrenamt und Engagement

## **HAGE: Bewegung in den Alltag bringen - das macht Sinn!**

Die Broschüre der Hessischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung e.V informiert über die potentiellen Akteure bei der Verbesserung der Bewegungsmöglichkeiten im kommunalen Alltag sowie den Möglichkeiten der Bewegungsförderung.

[http://www.hage.de/files/leitfaden\\_alltagsbewegung.pdf](http://www.hage.de/files/leitfaden_alltagsbewegung.pdf)

Zielgruppe :

Interessierte

Voraussetzung :

Kenntnisse zur Netzwerkbildung und Projektentwicklung

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Initiieren von Projekten zur Verbesserung der Voraussetzungen der Bewegung im Alltag in der eigenen Region; Aktionstag; Informationsstand

Überschneidung mit :

4.5 Ehrenamt und Engagement

## **LSB Nordrhein-Westfalen e.V.: Praxiskartei Ältere**

Die Praxiskartei Ältere (2015) des Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. bietet zahlreiche Bewegungsübungen, welche als Anreiz für Übungen der Bewegungsgruppen dienen können.

<http://nw.vibss.de/online-praxiskarteien/praxiskartei-aeltere/>

Zielgruppe :

Interessierte

Voraussetzung :

Übungsleiter

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Inhaltliche Gestaltung der Bewegungsgruppen

Material :

Kontakt: Jürgen Weber (Projektleitung), E-Mail: [Juergen.Weber\(a\)lsb-nrw.de](mailto:Juergen.Weber(a)lsb-nrw.de); Tel.: 0203 7381-858; Kontaktformular: [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

4.5 Ehrenamt und Engagement

## **RKI: Körperliche und geistige Funktionsfähigkeit bei Personen im Alter von 65 bis 79 Jahren in Deutschland**

Der Artikel (Bundesgesundheitsblatt, 2013) beschäftigt sich mit der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit von Menschen zwischen 65 und 79 Jahren, die durch objektiv



messbare Daten dargelegt wird. Daraus lassen sich die Folgen, wie etwa der Verlust von Autonomie oder der Lebensqualität abschätzen. Die Darstellungen basieren auf den Ergebnissen der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) des Robert-Koch-Instituts.

[http://www.gbe-bund.de/pdf/DEGS1\\_Koerperl\\_geistige\\_Funktionsfaehigkeit\\_65\\_79.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/DEGS1_Koerperl_geistige_Funktionsfaehigkeit_65_79.pdf)

Zielgruppe :

Interessierte; Menschen zwischen 65 und 79 Jahren

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag; Informationsstand

Material :

Kontakt: Dr. J. Fuchs, Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring, Robert Koch-Institut, General-Pape-Str. 62–66, 12101 Berlin; E-Mail: FuchsJ@rki.de

Überschneidung mit :

2.1 Geistiges Wohlbefinden; 5.1 Körperliche Veränderungen