



URL: <http://www.hsm.hessen.de/>

Diesen Artikel finden Sie unter: Startseite

01.06.2011 - Pressemitteilung

Land eröffnet Bewegungsparcours für Seniorinnen und Senioren

Sozialminister Stefan Grüttner: „Gesunder Lebensstil gewinnt an Bedeutung – Prävention von Alterskrankheiten steht im Vordergrund“

Hanau. Die Hessische Landesregierung hat heute im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie zusammen mit der Stadt Hanau, dem Landessportbund, der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt, der Hochschule Darmstadt sowie der Hochschule RheinMain als beteiligten Projektpartnern im Hanauer Schlossgarten einen Bewegungsparcours für Seniorinnen und Senioren eröffnet. „Bewegung ist ein wesentlicher Faktor zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit – und zwar in allen Lebenslagen. Vor allem vor dem Hintergrund der zunehmenden Alterung der Bevölkerung gewinnt ein gesunder Lebensstil von klein auf immer mehr an Bedeutung. Wer möglichst lange aktiv und selbstständig lebt und am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch länger körperlich und seelisch gesund bleiben. Deswegen freue ich mich, heute diesen Bewegungsparcours der Öffentlichkeit übergeben zu können“, sagte der Hessische Sozialminister Stefan Grüttner heute in Hanau.

Hanau freue sich, Pilotstadt für das neuartige Bewegungsprogramm zu sein, erklärte Claus Kaminsky, Oberbürgermeister der Stadt Hanau: „Dieses niederschwellige und durchaus spielerische Angebot für Menschen, die nicht sportlich aktiv sind, passt gut zu unseren Bemühungen, in einer Gesellschaft langen Lebens die Interessen älterer Menschen auch und gerade bei der Gesundheitsprävention in den Blickpunkt zu rücken.“

Der Landessportbund Hessen begrüßt die Einrichtung von Bewegungsparcours für ältere Menschen in öffentlich gut zugänglichen Parkanlagen als Erweiterung von Infrastrukturen für Sport- und Bewegungsangebote. „Sie können eine sinnvolle Ergänzung der bestehenden Vereinsangebote sein, insbesondere wenn eine Beratung und Einführung zur Nutzung der Geräte stattfindet“, unterstrich Dr. Susanne Lapp, Vizepräsidentin des Landessportbundes. „Daher werden wir gemeinsam mit dem Sportkreis Hanau und den örtlichen Sportvereinen Sorge dafür tragen, dass zeitweise Bewegungsberater für die Bewegungsparcours zur Verfügung stehen. Die Vereine werden wir anregen, die neue Sportstätte kreativ zu nutzen und in ihre Organisationsstruktur einzubinden.“

Hanau ist neben Darmstadt eine der beiden hessischen Pilotstädte, in denen das Hessische Sozialministerium je einen Bewegungsparcours für ältere Menschen zur Verfügung stellt. In einer ersten dreimonatigen Testphase erproben 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter wissenschaftlicher Anleitung und Auswertung den Bewegungsparcours. Für die wissenschaftliche Begleitung zuständig sind die Hochschule Darmstadt, die Abteilung Sportmedizin der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt sowie die Hochschule RheinMain.

„Die in einem Vierteljahr erzielbaren Effekte objektiv zu messen ist wissenschaftlich und gesundheitspolitisch von hoher Bedeutung und wird dazu beitragen, attraktive Bewegungsangebote für ältere Menschen zu etablieren und den Einstieg in ein körperlich aktives und damit gesünderes Alltagsverhalten zu erleichtern,“ betont Prof. Dr. Lutz Vogt von der Abteilung Sportmedizin der Goethe Universität Frankfurt am Main.

„Über die psychologischen Wechselwirkungen werden die Lebensqualität und die Lebensfreude der Teilnehmer und Teilnehmerinnen gefördert, dauerhaft angeregt und stabilisiert. Wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, dass als Folge von sportlicher Aktivität eine Verminderung von Ängsten und Depression, eine erhöhte Stresstoleranz, eine Verbesserung der Grundstimmung und eine grundsätzlich höhere Zufriedenheit erreicht werden kann. Auch die soziale Dimension spielt bei diesem Prozess eine erhebliche Rolle. Der Bewegungsparcours bietet die Chance, sich bei Sport und Bewegung zu begegnen und der sozialen Isolation, Ausgrenzung und Stigmatisierung im Alter die rote Karte zu zeigen“, unterstrich Prof. Dr. Volker Beck, vom Fachbereich Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit der Hochschule Darmstadt.

Ziel des Parcours ist es, Seniorinnen und Senioren zur gesundheitsfördernden Bewegung an der frischen Luft zu motivieren. Das Konzept kommt aus Asien und ist inzwischen auch in Portugal und an einigen Standorten in Deutschland umgesetzt worden. Die Prävention vor Alterskrankheiten wie Herzinfarkt und Diabetes steht bei einem solchen Bewegungsangebot im Vordergrund. Jeder Fünfte (insgesamt 1,2 Millionen Menschen) in Hessen ist mittlerweile über 65, mit steigender Tendenz. Die Erkrankungshäufigkeit an Diabetes-Typ-2, der erworbenen oder Altersdiabetes, steigt deutlich mit dem Lebensalter, kann aber durch gezielte Präventionsprogramme mit Fokus auf Bewegung und Ernährung verhindert werden. Unter den 70-Jährigen in Hessen leidet heute ungefähr jeder Fünfte an Diabetes. Bei den 75- bis 80-Jährigen steigt der Anteil auf 25 Prozent. Diabetes-Typ-2 ist dadurch eine der wichtigen und in ihren Konsequenzen teuersten chronischen Erkrankungen in Hessen.

„Gesundheitliche Prävention ist eine der wichtigen gesellschaftspolitischen Querschnittsaufgaben, die viele einzelne Politikbereiche betrifft, vernetzt und aufeinander abgestimmte Konzepte erfordert“, betonte Sozialminister Grüttner. Aus diesem Grund habe die Hessische Landesregierung im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie das Gesundheitsförderprogramm „GesundLeben – GesundBleiben“ aufgelegt. Es soll die Prävention in den verschiedenen Lebensphasen durch Projekte und Programme fördern. Die Bewegungsparcours für ältere Menschen sind ein Baustein in diesem Maßnahmenbündel. Der nächste Bewegungsparcours wird voraussichtlich im Juli 2011 in Darmstadt eröffnet. Auch auf dem Hessentag werden zwei Bewegungsparcours angeboten.

Mehr Infos zum Bewegungsparcours gibt es im Internet unter: www.playfit.de Weitere Informationen zum Gesundheitsförderprogramm „GesundLeben – GesundBleibe“ finden Sie hier: <https://www.hessen-nachhaltig.de> (Themen und Projekte / Projekte / GesundLeben – GesundBleiben) ***

Gesund Leben - Gesund Bleiben

Hessen bewegt sich - Hessentag 2011 bietet verschiedene Bewegungsangebote



Die zahlreichen Besucher des Hessentags in Oberusel hatten in diesem Jahr die Möglichkeit, ein umfangreiches Bewegungsangebot zu nutzen. Neben einem Wanderangebot entlang des Mühlenwegs konnten die Besucherinnen und Besucher an zwei Stationen Bewegungsparcours des Sozialministeriums ausprobieren. Als Belohnung winkte ein "Hessentags-Schrittzähler".

Wie einfach es ist, Bewegung in den Alltag zu integrieren, hat der diesjährige Hessentag gezeigt. Allein auf der Wanderroute von der Altstadt Oberursels zur Klinik Hohe Mark konnten die Besucher mehr als 4000 Schritte zurücklegen und damit aktiv zur Verbesserung der eigenen Gesundheit beitragen. Ergänzt wurde die "Hessentags-Schritte-Aktion" durch speziell für ältere Besucherinnen und Besucher konzipierte Bewegungsparcours vor dem Zelt der Landesregierung und an der Klinik Hohe Mark. Die Geräte des Parcours sind so konstruiert, dass sie vor allem den Bewegungsfähigkeiten älterer Menschen gerecht werden. Sie sollen beispielsweise die Koordination Körperbalance verbessern und damit das Sturzrisiko reduzieren. Außerdem können bei regelmäßiger Nutzung Alterskrankheiten wie Herzinfarkt und Diabetes vorgebeugt werden. Ministerpräsident Volker Bouffier testete persönlich die Geräte vor dem Zelt der Landesregierung. Obwohl die Parcours auf ältere Menschen abgestimmt sind, versuchten sich auch viele junge Besucher und Menschen mit Behinderung an den Geräte. Auch Firmenvertreter zeigten Interesse an diesem Bewegungsangebot.

Im Rahmen der Hessischen Nachhaltigkeitsstrategie „GesundLeben - GesundBleiben“ wird von der Hessischen Landesregierung am bereits installierten Bewegungsparcours in Hanau eine akademische Studie mit den drei Universitäten JWG Universität Frankfurt, Hochschule Darmstadt und Hochschule RheinMain sowie dem Landessportbund Hessen e.V. durchgeführt, deren Ergebnisse zukünftig für den Aufbau und die Nutzung weiterer Bewegungsparcours in Hessen und Deutschland richtungsweisend sein sollen.

QUELLE:

<http://www.hessen-nachhaltig.de/web/gesund-leben-gesund-bleiben/projektbeschreibung>

Presemitteilung des Hessischen Sozialministeriums zum Hessentag 2011 (10.06. - 19.06. 2011)



Hessisches Sozialministerium

URL: <http://www.hsm.hessen.de/>

Diesen Artikel finden Sie unter: Pressemitteilungen

26.09.2011 - Pressemitteilung

Bewegungsparcours für Seniorinnen und Senioren in Hanau

Sozialminister Stefan Grüttner: „Gesunder Lebensstil gewinnt immer mehr an Bedeutung“

Hanau. Die Hessische Landesregierung hat heute zusammen mit der Stadt Hanau den Seniorinnen und Senioren gedankt, die sich im Rahmen des Pilotprojektes der Hessischen Nachhaltigkeitsstrategie für den Bewegungsparcours als Probandinnen und Probanden zur Verfügung gestellt haben. „Bewegung ist ein wesentlicher Faktor zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit – und zwar in jedem Lebensalter. Vor allem vor dem Hintergrund des demografischen Wandels gewinnt ein gesunder Lebensstil von klein auf immer mehr an Bedeutung. Wer möglichst lange aktiv und selbstständig lebt und am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch länger körperlich und seelisch gesund bleiben“, sagte der Hessische Sozialminister Stefan Grüttner heute in Hanau. „Der Bewegungsparcours in Hanau ist für uns ein voller Erfolg. Die 58 Probandinnen und Probanden im Alter zwischen 65 und 91 Jahren haben alle, bis auf einen Krankheitsfall, über drei Monate mit drei Trainingsterminen in der Woche den Parcours genutzt.“

„Ich weiß, dass uns andere Kommunen um den Bewegungsparcours für Seniorinnen und Senioren beneiden“, sagte Hanaus Oberbürgermeister Claus Kaminsky. Daher danke er dem Land Hessen dafür, das Pilotprojekt in die Brüder-Grimm-Stadt vergeben zu haben. Hanau verstehe sich als „Stadt für jedes Alter“ und messe daher dem Erhalt der Gesundheit von sportlich bisher wenig Aktiven im Alter ab 60 große Bedeutung bei. Rückmeldungen der 58 Probanden zeigten, dass der dreimonatige Gesundheitstest „eine Erfolgsgeschichte ist“.

„Wir hoffen zum Ende des Jahres die Ergebnisse der sportmedizinischen Begleitung der beiden Pilotprojekte in Hanau und Darmstadt vorlegen zu können“, kündigte Sozialminister Grüttner an. Der Minister dankte der Stadt Hanau für die Durchführung und Organisation des Projektes und hob außerdem das Engagement der ehrenamtlichen Übungsleiter des Landessportbundes und die Arbeit der wissenschaftlichen Begleitung durch die Hochschule Darmstadt, die Abteilung Sportmedizin der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt sowie der Hochschule RheinMain hervor.

Ziel des Parcours ist es, Seniorinnen und Senioren zur gesundheitsfördernden Bewegung an der frischen Luft zu motivieren. Das Konzept kommt aus Asien und ist inzwischen auch in Portugal und an einigen Standorten in Deutschland umgesetzt worden. Die Prävention vor Alterskrankheiten wie Herzinfarkt und Diabetes steht bei einem solchen Bewegungsangebot im Vordergrund. Jeder Fünfte (insgesamt 1,2 Millionen Menschen) in Hessen ist mittlerweile über 65, mit steigender Tendenz. Die Erkrankungshäufigkeit an Diabetes-Typ-2, der erworbenen oder Altersdiabetes, steigt deutlich mit dem Lebensalter, kann aber durch gezielte Präventionsprogramme mit Fokus auf Bewegung und Ernährung verhindert werden. Unter den 70-Jährigen in Hessen leidet heute ungefähr jeder Fünfte an Diabetes. Bei den 75- bis 80-Jährigen steigt der Anteil auf 25 Prozent. Diabetes-Typ-2 ist dadurch eine der häufigen und eine in ihren Konsequenzen teuersten chronischen Erkrankungen in Hessen.

„Gesundheitliche Prävention ist eine herausgehobene gesellschaftspolitische Querschnittsaufgabe, die viele einzelne Politikbereiche betrifft, vernetzt und aufeinander abgestimmte Konzepte erfordert“, betonte Sozialminister Grüttner. Aus diesem Grund habe die Hessische Landesregierung im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie das Programm „GesundLeben – GesundBleiben“ aufgelegt. Es soll die Prävention in den verschiedenen Lebensphasen fördern. Die Bewegungsparcours für ältere Menschen sind hierbei ein Baustein.

Hanau ist neben Darmstadt eine der beiden hessischen Städte, in denen das Hessische Sozialministerium je einen Bewegungsparcours für ältere Menschen als Pilotprojekt mit wissenschaftlicher Begleitung initiiert hat. Während der dreimonatigen Testphase erprobten 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter wissenschaftlicher Anleitung den Bewegungsparcours. Der Parcours werde in Hanau auch nach der dreimonatigen Pilotphase allen Bürgerinnen und Bürger im Schlosspark zur Verfügung stehen.

Mehr Auskünfte zum Bewegungsparcours gibt es im Internet unter: www.playfit.de. Weitere Informationen zum Gesundheitsförderprogramm „GesundLeben – GesundBleibe“ finden Sie hier: <https://www.hessen-nachhaltig.de> (Themen und Projekte / Projekte / GesundLeben – GesundBleiben)

Pressestelle: Hessisches Sozialministerium

Pressesprecherin: Susanne Andriessens, Dostojewskistr. 4, D-65187 Wiesbaden

Telefon: (0611) 817 34 08, **Fax:** (0611) 89 0 84 - 666

E-Mail: presse@hsm.hessen.de

© 2011 Hessisches Sozialministerium. Dostojewskistr. 4 . 65187 Wiesbaden