



Playground@Landscape, 14.12.2011

Pilotprojekt im Rahmen der Hessischen Nachhaltigkeitsstrategie

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

Die Hessische Landesregierung hat am 1.6.2011 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“, sagte der Hessische Sozialmi-

nister Stefan Grüttner in Hanau anlässlich der Eröffnung des Bewegungsparcours.

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

Pilot project within the framework of the Hessian sustainability strategy

Minister for Social Affairs, Stefan Grüttner: “A healthy lifestyle is becoming increasingly important.”

On 1 June 2011, the Hessian State Government joined forces with the town of Hanau, the regional sports association, the Johann Wolfgang Goethe University Frankfurt, Darmstadt College, as well as RheinMain College, as participating project partners, to open a fitness trail for senior citizens in the Hanau Palace Gardens. At the opening of the fitness trail, the Hessian Minister for Social Affairs Stefan Grüttner said, “Exercise is an essential factor in the development and maintenance of good health – this is true in all walks of life. Above all, in light of the increasingly aging population, a healthy lifestyle from a young age is becoming increasingly important. Those who stay active and independent for as long as possible and who have an active social life will, in all likelihood, remain healthy both physically and mentally.”

Hanau is delighted to be the pilot town for the new exercise programme, explains Claus Kaminsky, Mayor of Hanau: “These accessible and thoroughly enjoyable facilities for people who aren’t physically active sit well with our efforts to shift the focus and interests of senior citizens to preventative healthcare in a society where people are living longer.”

The Landessportbund Hessen (State of Hesse Sports Association) has greeted the introduction of exercise trails for senior citizens in easily accessible park locations as an extension of the infrastructures for sport and exercise. Dr Susann Lapp, vice-president of the state sports association, stressed how, “they can represent a useful extension to the existing clubs on offer, especially if there is advice and an introduction on how to use the equipment. That’s why we will work to-



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.

„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

gether with the Hanau Sportkreis (circle of sporting groups located in Hanau) and the local sports clubs to ensure that personal trainers will occasionally be on hand to offer advice on how to use the fitness trails. We will urge the sports clubs to use the new sports facilities creatively and to integrate them into their organisational structure.“

Hanau, alongside Darmstadt, is one of the two Hessian pilot towns in which the Hessian Ministry for Social Affairs has made a fitness trail for senior citizens available. In an initial three month trial period, fifty participants will test the fitness trails under academic evaluation. Darmstadt College, the sports medicine department of the Johann Wolfgang Goethe University Frankfurt, as well as RheinMain University are responsible for the academic monitoring.

“Using physiological interactions, the quality of life and zest for life of participants are encouraged, and permanently stimulated and



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. 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 Präventions-



stabilised. Scientific findings indicate that sports activities can result in a reduction in anxiety and depression, a higher stress tolerance, an improvement in one's general mood and, fundamentally, a higher degree of satisfaction. Even the social dimension plays a considerable role in this process. The fitness trail offers the chance to meet up to do sports and exercise, and puts a stop to social isolation, exclusion and stigmatisation amongst the older generations,” states Prof. Dr. Volker Beck, of the Faculty of Social Sciences and Social work at Darmstadt University.

► programme 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.

Am 26.9. 2011 dankte der Hessische Sozialminister Stefan Grüttner und Hanaus Oberbürgermeister Claus Kaminsky den Seniorinnen und Senioren, die sich im Rahmen des Pilotprojektes der Hessischen Nachhaltigkeitsstrategie für den Bewegungsparcours als Probandinnen und Probanden zur Verfügung gestellt hatten. „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 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.“

Der zweite Bewegungsparcours, der als Modellprojekt im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie der Hessischen Landesregierung initiiert wurde, eröffnete am 11. Juli 2011 in Darmstadt, im Bürgerpark Nord

Darmstadts Oberbürgermeister Jochen Partsch erklärte bei der Eröffnung: „Nachdem bereits in Wixhausen auf dem Gelände der Begegnungsstätte der Aktiven Senioren ein Bewegungsparcours entstanden ist, können wir mit dem Parcours im Bürgerpark eine breite Öffentlichkeit zum Mitmachen motivieren. Das ist ein hervorragendes Angebot, um Prävention und Gesundheitsförderung praktikabel zu machen.“ Die Nutzung des Bewegungsparcours mindere bei älteren Menschen das Sturzrisiko und die Sturzangst deutlich und nachhaltig, da sie sich sicherer bewegten und damit mobiler seien, fügte Sozialdezernentin Barbara Akdeniz hinzu: „Der Bewegungsparcours ist ein weiterer Schritt auf dem Weg in eine altersgerechte und gesunde Stadt.“

► The goal of the trail is to motivate senior citizens to participate in health-promoting exercise in the fresh air. The prevention against age-related conditions and diseases such as heart attacks and diabetes is the major focus of such fitness facilities. Every fifth person (out of a total of 1.2 million people) in Hesse is currently over the age of 65, and this figure is growing. Morbidity caused by Type 2 diabetes, also referred to as adult-onset diabetes, increases considerably with age and can be prevented



through targeted prevention programmes focusing on exercise and diet. Amongst the 70 year olds in Hesse today, approximately every fifth person suffers from diabetes. With the 75 to 80 year olds, the figure is 25 percent higher. Type 2 diabetes is, as a result, one of the most significant and, in terms of its consequences, most expensive chronic diseases in Hesse.

“Health prevention is one of the major socio-political cross-cutting tasks which affects and links many individual political areas requiring coordinated concepts,” stressed Social Minister Grüttner. For this reason, the Hessian State Government published the health promotion programme “HealthyLiving – StayingHealthy” in the framework of the sustainability strategy. It shall promote prevention in the different phases in life by means of projects and programmes. The fitness trails for older people are a component in this package of measures.

On 26 September 2011, the Hessian Social Minister Stefan Grüttner and Lord Mayor of Hanau Claus Kaminsky



Bisherige Untersuchungen zur Nutzung von Bewegungsparcours von Prof. Dr. Grit Hottenträger, Landschaftsarchitektin an der Hochschule RheinMain, haben gezeigt, dass die Nutzergruppe abhängig ist von den Standorten der Parcours und vor allem auch der Auswahl der Geräte. „So gibt es Parcours, die sehr gut von Sportlern genutzt werden, solche, die auch gerne von älteren Menschen zum Trainieren oder die von Familien generationsübergreifend angenommen werden. Interessant wird bei diesem Parcours sein, wie sich Anleitung- und Betreuungsangebote auf das Profil der Nutzer und Nutzerinnen auswirkt. Für die Planung von Parcours sind das weitere entscheidende Kriterien“, so Prof. Dr. Grit Hottenträger.

Selbst Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen

Angesichts einer alternden Bevölkerung werden Gesundheitsförderung und Prävention künftig eine immer größere Rolle spielen. Das sagte der Hessische Sozialminister Stefan Grüttner bei der Landeskongress



vermeiden.

„Gesund bleiben mitten im Leben – Strategien der Gesundheitsförderung für Frauen und Männer“, die am 31.10.2011 im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie der Hessischen Landesregierung in Frankfurt am Main veranstaltet wurde. „Staatlich geförderte Projekte zur Prävention und Gesundheitsförderung sind unverzichtbar. Vor dem Hintergrund der Lage der öffentlichen Haushalte sowie der Herausforderung, das Gesundheitssystem finanzierbar zu erhalten, wird es in Zukunft noch stärker darauf ankommen, selbst Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Gesundheit ist ein hohes persönliches Gut. Sie zu bewahren muss Aufgabe jedes Einzelnen sein“, betonte Grüttner. Jede Bürgerin und jeder Bürger sei gefordert, sich gesund und fit zu halten, um spätere

Folgeschäden aus ungesunder Lebensweise zu vermeiden.

Fotos: Playfit, Playparc ■

thanked the senior citizens who made themselves available as experimentees for the pilot project of the Hessian sustainability strategy for the fitness trail. "Exercise is a key factor in promoting and maintaining good health – at any age. Above all, against the background of demographic change, a healthy lifestyle at an early age is becoming increasingly important. Those who stay active and independent for as long as possible and who have an active social life will, in all likelihood, remain healthy both physically and mentally," said Hessian Social Minister Stefan Grüttner in Hanau. "The fitness trail in Hanau is a huge success for us. The 58 experimentees aged between 65 and 91, except one person who fell ill, all used the fitness trail over a period of three months with three training sessions per week."

The second fitness trail, which was initiated as a model project in the framework of the sustainability strategy of the Hessian State Government, was opened on 11 June 2011 in Darmstadt, in the Bürgerpark Nord (north citizen's park).

In his opening speech Darmstadt's Lord Mayor Jochen Partsch declared: "After a fitness trail was set up in Wixhausen on the grounds of the meeting places of the active senior citizens, with the fitness trail in the citizen's park, we have been able to motivate a wide public into participating. This is an excellent way of making prevention and health promotion practical." The use of the fitness trail clearly reduces the risk of falling and fear of falling for older people sustainably, as they move more safely and are more mobile, adds Commissioner for Social Affairs Barbara Akdeniz: "The fitness trail is a further step towards an age-specific, healthy town."

Previous investigations into the use of fitness trails by Prof. Dr. Grit Hottenträger, Landscape Architect at RheinMain University have shown that the user group is dependent on the locations of the trails and, particularly, the choice of equipment too. "So there are trails which are very well used by sports persons, such as those also accepted by older people for training or by all generations within families. It will be interesting with this trail to see how the guidance and support facilities affect the profile of the users. For the planning of trails, those are the other decisive criteria," states Prof. Dr. Grit Hottenträger.

Assume own responsibility for one's own health

In view of the aging population, health promotion and prevention will always play a greater role in the future. This is what the Hessian Social Minister Stefan Grüttner expressed at the State Conference "Staying healthy when you are middle aged – Strategies for Health Promotion for Men and Women", which was organised on 31 October 2011 in the framework of the sustainability strategy of the Hessian State Government in Frankfurt am Main. "State-funded projects for prevention and health promotion are indispensable. In light of the situation of the public finances as well as the challenge of keeping the health system fundable, in future, citizens will have to assume more responsibility for their own health than before. Health is very much a personal commodity. It is each individual's task to preserve it," emphasised Grüttner. Every citizen is required to stay fit and healthy in order to avoid later consequential damages as a result of an unhealthy way of life.

Fotos: Playfit, Playparc ■