

## Bewegung im Alter: Warum ein neues Verständnis körperlicher Aktivität notwendig ist

**Was bedeutet „körperlich aktiv“ im höheren Lebensalter - und für wen genau? Mit dieser interessanten Fragestellung beschäftigt sich Professor Ansgar Thiel, Rektor der Deutschen Sporthochschule Köln, in seinem Keynote-Vortrag beim diesjährigen Geriatrie-Kongress in Weimar, zu dem rund 700 Teilnehmende erwartet werden. Thiel, einer der führenden deutschen Sportwissenschaftler, plädiert in seinem Vortrag für ein grundlegendes Umdenken in der Gesundheitsförderung älterer Menschen.**

Denn die vielzitierten Bewegungsempfehlungen, etwa der Weltgesundheitsorganisation (WHO), greifen aus seiner Sicht oft zu kurz: „Wir brauchen mehr als allgemeine Richtwerte - wir brauchen individualisierte, lebensweltbezogene Konzepte, die der Vielfalt älterer Menschen gerecht werden“, so Thiel.

Zentrale These seines Vortrags beim Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG): Die älter werdende Gesellschaft ist heute deutlich heterogener als noch vor wenigen Jahrzehnten. Pauschale Altersbilder und defizitorientierte Vorstellungen vom „alt sein“ greifen zu kurz - sowohl im gesellschaftlichen Diskurs als auch im medizinischen Handeln. „Viele ältere Menschen sind sportlich aktiv, digital vernetzt, kulturell interessiert und leben mitten in der Gesellschaft. Sie wollen keine standardisierte Aktivierung, sondern ein Angebot, das zu ihrer Lebensrealität passt“, sagt der Sportwissenschaftler.

### **Körperliche Aktivität als biopsychosoziale Ressource**

In seinem Vortrag nimmt Thiel eine biopsychosoziale Perspektive ein und zeigt, dass Bewegung weit mehr ist als ein Mittel zur Sturzprävention oder zur Erhaltung von Muskelkraft. Körperliche Aktivität wirkt sich nachweislich positiv auf psychisches Wohlbefinden, soziale Teilhabe und die Lebensqualität im Alter aus. Entscheidend sei dabei aber nicht nur das Ob, sondern auch das Wie der Aktivierung: „Das Bewegungsbedürfnis ist hochgradig individuell, genauso wie das passende Maß an Bewegung und das richtige Setting. Wer das ignoriert, wird viele Menschen nicht erreichen.“ Es sei daher notwendig, Bewegung im Alter neu zu denken: weg von eindimensionalen Trainingszielen hin zu einem vielfältigen, lebensweltorientierten Verständnis von körperlicher Aktivität.

### **Forderung: Nicht mehr nur am chronologischen Alter orientieren!**

Thiel fordert eine konsequente Abkehr von der Orientierung am chronologischen Alter. Denn Alter allein sage wenig über die tatsächlichen Ressourcen und Bedürfnisse eines Menschen aus. „Wir müssen endlich aufhören, das chronologische Alter als Hauptkriterium für gesundheitliche Interventionen zu nutzen. Entscheidend ist nicht die Zahl der Lebensjahre, sondern das Zusammenspiel aus individueller Biografie, Motivation, psychosozialem Umfeld und körperlicher Verfassung.“

### **Zur Person**

Prof. Dr. Ansgar Thiel ist seit Mai 2024 Rektor der Deutschen Sporthochschule Köln, der einzigen

Sportuniversität Deutschlands. Zuvor war er hauptamtlicher Dekan der Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Tübingen sowie über ein Jahrzehnt Direktor des dortigen Instituts für Sportwissenschaft. Seine wissenschaftlichen Schwerpunkte liegen im Bereich der sozial- und gesundheitswissenschaftlichen Sportforschung. Dabei befasst sich Thiel unter anderem mit biopsychosozialen Effekten körperlicher Aktivität, körperbezogenen Stereotypisierungen und aktivitätsbezogenen Lebensverläufen im Alter. Er leitete zahlreiche interdisziplinäre Forschungsprojekte und veröffentlichte über 300 wissenschaftliche Publikationen. Als Experte für bewegungsbezogene Gesundheitsförderung und sportbezogene Sozialisationsforschung fordert Thiel seit vielen Jahren eine differenzierte Betrachtung von Aktivität im Alter – jenseits pauschaler Empfehlungen und standardisierter Programme. Seine Keynote beim DGG-Kongress 2025 unterstreicht, wie wichtig dieser Perspektivwechsel für eine gelingende Gesundheitsförderung im demografischen Wandel ist.

### **Jetzt Termin vormerken**

Kongress-Keynote von Professor Ansgar Thiel: „Ran ans Eisen? Aber bitte maßgeschneidert!“  
Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG)  
Donnerstag, 18. September 2025  
12.10 bis 12.55 Uhr  
Congress Centrum Weimarhalle

Für Journalistinnen und Journalisten:

Interviewmöglichkeit und Kongress-Akkreditierung

Sie wünschen ein Interview mit Prof. Dr. Ansgar Thiel? Gerne helfen wir bei der Terminkoordination. Akkreditieren Sie sich zudem schon jetzt für den Geriatrie-Kongress in Weimar. Einfach mit Kopie Ihres Presseausweises oder einer Redaktionsbestätigung per E-Mail an: [presse@dggeriatrie.de](mailto:presse@dggeriatrie.de)

### **Weitere Informationen:**

<https://www.dggeriatrie.de/presse/pressemeldungen/2457-pm-bewegung-im-alter-warum-ein-neues-v-erstaendnis-koerperlicher-aktivitaet-notwendig-ist>