

Mehrheit der Menschen ab 60 bewegt sich zu wenig

- **Forsa-Umfrage für DAK-Gesundheit: Bei 62 Prozent der Menschen über 60 Jahren kommt Bewegung zu kurz**
- **Problem verschärft sich mit zunehmendem Alter: 45 Prozent der über 80-Jährigen sind gar nicht mehr intensiver aktiv**
- **DAK-Gesundheit warnt vor einem Verlust an Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität**

Die Mehrheit der Menschen ab 60 bewegt sich zu wenig. 62 Prozent der über 60-Jährigen zeigen einen deutlichen Bewegungsmangel. Nur etwas mehr als ein Drittel sind entsprechend den nationalen Bewegungsempfehlungen aktiv. Mit zunehmendem Alter verschärft sich das Problem noch: Von den Menschen über 80 ist fast die Hälfte (45 Prozent) gar nicht mehr intensiver aktiv. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Die Kasse warnt vor einem Verlust an Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

„Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels muss uns der Bewegungsmangel der Menschen ab 60 aufrütteln“, kommentiert DAK-Vorstandschef Andreas Storm die Ergebnisse. Bereits heute gehören in Deutschland 30 Prozent dieser Altersgruppe an. „Fehlende Bewegung ist gerade im Alter ein massives Gesundheitsrisiko, das wir oft unterschätzen. Dabei lässt es sich wesentlich leichter als andere Risiken beeinflussen und positiv verändern.“ Mehr körperliche Aktivität unterstützt das Gesundbleiben und hilft, dass Menschen auch jenseits der 80 aktiv am Leben teilnehmen können. „Wir müssen es uns zur Aufgabe machen, Freude an Bewegung nachhaltig zu fördern und Inaktivität im Alter zu vermindern“, so Storm.

Laut Befragung der DAK-Gesundheit bewegen sich nur 38 Prozent der über 60-Jährigen mindestens zweimal pro Woche für eine halbe Stunde mit leicht erhöhter Intensität. Bei den Frauen sind es 36 und bei den Männern 41 Prozent: Sie treiben zum Beispiel Sport im Verein, machen anspruchsvolle Radtouren oder kommen bei der Gartenarbeit ins Schwitzen. Mit zunehmendem Alter bleiben jedoch immer mehr Menschen auf der Couch. Der ohnehin schon zu geringe Anteil der Menschen, die sich regelmäßig bewegen, wird nochmals kleiner. So ist von denen ab 80 Jahren fast die Hälfte (45 Prozent) gar nicht mehr intensiver aktiv. Dies führt zu einer Verschlechterung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit und damit zu einem Verlust an Lebensqualität sowie einem erhöhten Risiko für Pflegebedürftigkeit. Deshalb raten die nationale Bewegungsempfehlungen auch Menschen im hohen Alter zu insgesamt mindestens 75 Minuten intensiverer körperlicher Aktivität pro Woche. Es müssen aber gar nicht immer heftige Belastungen oder die klassischen Sportarten sein, die einen großen Unterschied machen. Auch einfache Alltagsaktivitäten, wie etwa der Gang zum Briefkasten oder der Fußweg zum Einkaufen haben einen wichtigen Effekt. „Jedes Aufstehen, jede Treppenstufe, jede kleine Übung oder jede körperliche Aufgabe sind im wahrsten Sinne des Wortes ein Schritt in Richtung mehr Kraft, Energie und Lebensqualität“, bringt Franziska Albrecht, Bewegungsexpertin bei der DAK-Gesundheit, die Empfehlungen auf den Punkt.

Die DAK-Gesundheit hat sich in einem Modellprojekt die Bewegungsförderung für Bewohner in Pflegeheimen zur Aufgabe gemacht. Unter der Projektleitung des Deutschen Verbands für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) werden in den beteiligten Pflegeeinrichtungen Multiplikatoren geschult, die in der Folge durch gezielte Maßnahmen die bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz aller Beteiligten fördern. Konkret werden die Bewohner über

Bewegungsanreize wie beispielsweise mehr Gehstrecken im Haus und musikunterstützte Gymnastik aktiv gehalten. Das Modellprojekt läuft noch bis Ende Juni 2024 und wird durch eine Evaluation begleitet. Ziel ist, aus dem regionalen ein bundesweites Vorhaben zu machen.

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,5 Millionen Versicherten die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands. Mehr zu ihren Leistungen zum Gesundbleiben unter [www.dak.de/prävention](https://www.dak.de/praevention)