DZA-Fact Sheet

Körperliche Aktivität älterer Menschen in der Corona-Krise

Markus Wettstein, Sonja Nowossadeck, Svenja M. Spuling und Anja Cengia

08. April 2020

Problemaufriss

Körperliche Aktivitäten, wie Sport, aber auch Spazierengehen oder Gartenarbeit haben positive Auswirkungen auf Gesundheit, Lebensqualität und Selbständigkeit bis ins hohe Alter.

Wer körperlich aktiv ist, steigert die Beweglichkeit und regt den Stoffwechsel sowie das Immun- und Herz-Kreislauf-System an. Körperliche Aktivität kann zudem das Risiko für bestimmte Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck reduzieren und dabei helfen, die im Alter zunehmende Gefahr von Stürzen zu vermindern. Nicht zuletzt hat körperliche Aktivität positive Auswirkungen auf die geistige Leistungsfähigkeit, die Stimmung und das psychische Wohlbefinden älterer Menschen. Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, hat beispielsweise ein geringeres Depressionsrisiko. Negative Effekte von Stress auf Gesundheit und Wohlbefinden können durch körperliche Aktivität reduziert werden.

Körperliche Aktivität wirkt sich also in vielerlei Hinsicht positiv auf den Menschen aus, und das in jedem Alter.

Angesichts dieser vielfältigen Vorteile, die körperliche Aktivität besonders im Alter mit sich bringt, wird auch älteren Menschen empfohlen, sich regelmäßig körperlich zu betätigen.

In Zeiten der Kontaktsperre aufgrund der Corona-Pandemie ist dies für viele sicherlich schwierig. Fitnessstudios sind geschlossen, Gymnastikkurse und andere Gruppensportveranstaltungen können nicht stattfinden. Und viele scheuen zurzeit den Spaziergang im Freien aus Furcht vor möglicher Ansteckung.

Bevor wir die Frage diskutieren, welche Maßnahmen während der Corona-Pandemie hilfreich sein können, um körperlich aktiv zu sein, und entsprechende Empfehlungen geben, wollen wir zunächst darstellen, wie häufig Menschen in der zweiten Lebenshälfte sportlich aktiv sind und wie sich Menschen unterschiedlichen Alters hinsichtlich ihrer sportlichen Aktivität unterscheiden.

Im Folgenden geben wir einen Überblick über Befunde zum Thema sportliche Aktivität, die auf Auswertungen des Deutschen Alterssurveys (DEAS) basieren. Der Deutsche Alterssurvey ist eine bundesweit repräsentative Langzeituntersuchung von Personen, die sich in der zweiten Lebenshälfte befinden (d. h. 40 Jahre und älter sind). Die teilnehmenden Personen werden umfassend zu ihrer Lebenssituation befragt, unter anderem zu ihrer Erwerbstätigkeit oder ihrem Leben im Ruhestand, zu gesellschaftlicher Teilhabe und Ehrenamt, zu Einkommen und Vermögen, zu sozialer Integration und Einsamkeit sowie zu Gesundheit, Gesundheitsverhalten und Lebenszufriedenheit.

Befunde

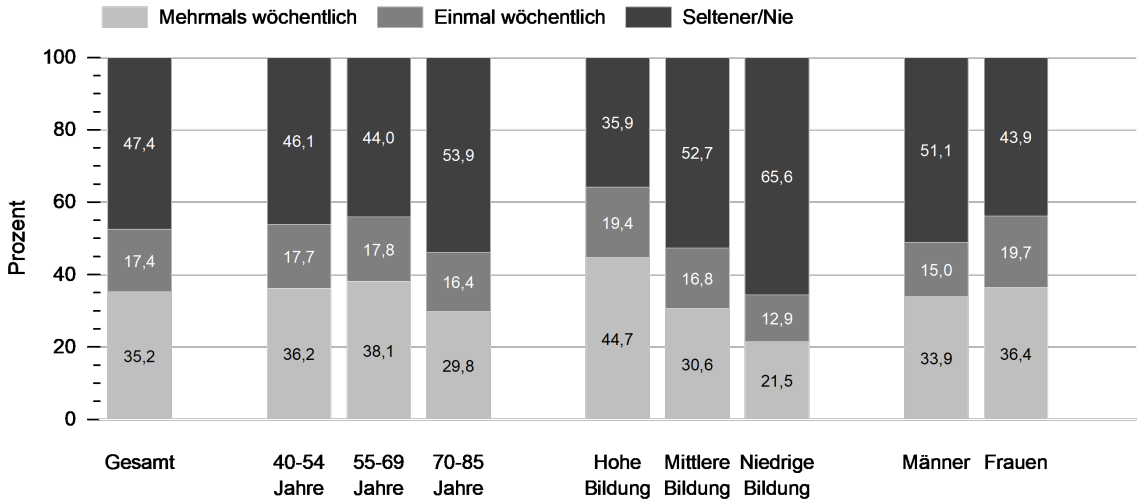
Im Deutschen Alterssurvey wurde im Jahr 2014 erfasst, wie häufig Personen sportlich aktiv sind. Konkret wurden die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer gefragt, ob und wie oft sie Sport treiben, zum Beispiel Wanderungen unternehmen, Fußball spielen, Gymnastik machen oder schwimmen gehen. Dabei konnte als Antwort ‚täglich', ‚mehrmals wöchentlich', ‚einmal wöchentlich', ‚1- bis 3-mal im Monat', ‚seltener' oder ‚nie' gewählt werden. Für die Auswertungen wurden diese Antwortkategorien gebündelt und in drei Gruppen zusammengefasst:

- mehrmals wöchentlich sportlich aktiv
- einmal wöchentlich sportlich aktiv
- seltener als einmal wöchentlich bzw. nie sportlich aktiv

Wie Abbildung 1 zeigt, sind ältere Personen seltener sportlich aktiv als jüngere Personen – aber die Unterschiede sind keineswegs dramatisch. Bei den 40- bis 54-Jährigen geben 46,1 Prozent der Befragten an, selten oder nie sportlich aktiv zu sein, bei den 70- bis 85-Jährigen beträgt dieser Anteil 53,9 Prozent. Interessanterweise unterscheiden sich Personen unterschiedlicher Bildung viel deutlicher in ihrer sportlichen Aktivität als Personen unterschiedlichen Alters: Der Anteil von Personen, die mehrmals wöchentlich sportlich aktiv sind, ist bei Personen mit hoher Bildung (44,7 Prozent) mehr als doppelt so hoch wie bei Personen mit niedriger Bildung (21,5 Prozent). Geschlechterunterschiede fallen dagegen kaum ins Gewicht: 33,9 Prozent der Männer sind mehrmals in der Woche sportlich aktiv, bei den Frauen ist der Anteil mit 36,4 Prozent nur minimal höher.

Zur Gruppe derjenigen, die mehrmals in der Woche Sport treiben, können zwei Dinge festgehalten werden: In der Gesamtbevölkerung im Alter zwischen 40 und 85 Jahren erfüllen nur etwas mehr als ein Drittel, 35,2 Prozent, die Empfehlung, mehrmals in der Woche sportlich aktiv zu sein (s. Säule ganz links in Abbildung 1). Der Anteil der regelmäßig Sport Treibenden nimmt mit dem Alter nur leicht ab. Immerhin geben 29,8 Prozent der 70- bis 85-Jährigen an, dass sie mehrmals wöchentlich Sport treiben. Das bedeutet zweierlei: In jedem Lebensalter, beispielsweise auch im mittleren Erwachsenenalter, sind zu wenige Menschen regelmäßig sportlich aktiv. Und: Es sind keineswegs *alle* älteren Menschen sportlich inaktiv, fast die Hälfte übt auch im höheren Erwachsenenalter, jenseits von 65 Jahren, zumindest ein- bis mehrmals wöchentlich sportliche Aktivitäten aus (vgl. Fact Sheet 1 „Ältere Menschen sind unterschiedlich, auch in der Corona-Krise" auf der Website des DZA, www.dza.de).

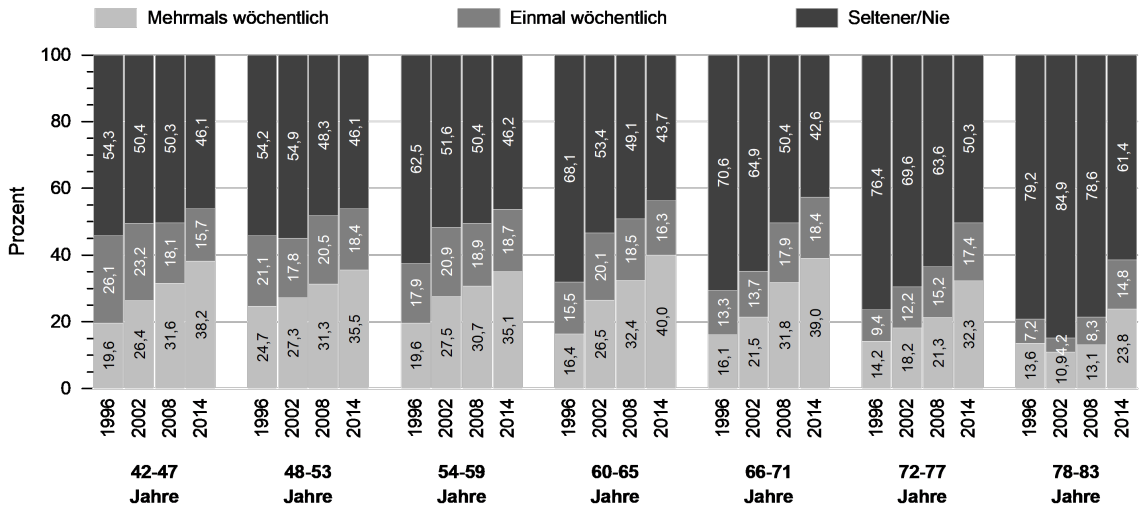
Abbildung 1: Sportliche Aktivität, gesamt, nach Alter, Bildung und Geschlecht, im Jahr 2014 (in Prozent)



Spuling, S. M., Ziegelmann, J. P., & Wünsche, J. (2017). Was tun wir für unsere Gesundheit? Gesundheitsverhalten in der zweiten Lebenshälfte. In K. Mahne, J. K. Wolff, J. Simonson & C. Tesch-Römer (Hrsg.), Altern im Wandel: Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey (DEAS) (S. 125-138). Wiesbaden: Springer VS. (S. 145, Abbildung 9-1).
Quelle: DEAS 2014 (n = 5.998), gewichtet; (p < ,05). Altersgruppen- und Geschlechterunterschiede sind mit Ausnahme der Kategorie ‚einmal wöchentlich' signifikant, Bildungsunterschiede sind mit Ausnahme des Unterschiedes zwischen mittlerer und hoher Bildung bei der Kategorie ‚einmal wöchentlich' signifikant.

Eine zweite Frage ist in diesem Zusammenhang von großem Interesse: Hat es einen Wandel in der sportlichen Aktivität gegeben? Sind also heute mehr Menschen regelmäßig sportlich aktiv als noch zu früheren Zeiten? Der Deutsche Alterssurvey erlaubt es, diese Frage zu beantworten, da diese Studie seit 1996 durchgeführt wird. Die Ergebnisse sind eindeutig (Abbildung 2; dargestellt ist der Wandel in sportlicher Aktivität zwischen 1996 und 2014): In *allen* Altersgruppen hat die sportliche Aktivität zwischen 1996 und 2014 kontinuierlich zugenommen, besonders bei den 60- bis 71-Jährigen.

Abbildung 2: Sportliche Aktivität, nach Alter, in den Jahren 1996, 2002, 2008 und 2014 (in Prozent)



Spuling, S. M., Ziegelmann, J. P., & Wünsche, J. (2017). Was tun wir für unsere Gesundheit? Gesundheitsverhalten in der zweiten Lebenshälfte. In K. Mahne, J. K. Wolff, J. Simonson & C. Tesch-Römer (Hrsg.), Altern im Wandel: Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey (DEAS) (S. 125-138). Wiesbaden: Springer VS. (S. 150, Abbildung 9-6).
Quelle: DEAS 1996 (n = 4.832), 2002 (n = 3.076), 2008 (n = 6.202), 2014 (n = 5.998), gewichtet; (p < ,05)
Die Interaktion zwischen Alter und Erhebungsjahr ist signifikant. Eine Zunahme bei ‚mehrmals wöchentlich' und eine Abnahme bei ‚seltener/nie' zwischen 1996 und 2014 zeigen sich in allen Altersgruppen mit Ausnahme der 78- bis 83-Jährigen, bei dieser Gruppe ist dieser Trend erst seit 2002 ersichtlich. Für ‚einmal' wöchentlich zwischen 2002 und 2014 gibt es eine Abnahme bei den Altersgruppen unter 66 Jahren (außer 48 bis 53 Jahre) und eine Zunahme bei den Altersgruppen ab 66 Jahren. Nur für die Altersgruppen ab 60 Jahren gibt es einen signifikanten Anstieg bei ‚mehrmals wöchentlich' bzw. eine signifikante Abnahme bei ‚seltener/nie' zwischen den Jahren 2008 und 2014.
.

Implikationen

Ältere Menschen sind zwar seltener sportlich aktiv als jüngere Menschen, es gibt aber durchaus auch einen erheblichen Anteil alter und hochbetagter Menschen, die regelmäßig Sport treiben. Zudem ist der Anteil an Menschen, die zu selten sportlich aktiv sind, in der Gesamtbevölkerung in der zweiten Lebenshälfte deutlich zu hoch. Allerdings gibt es gute Nachrichten: Der Anteil der sportlich Nicht-Aktiven ist seit 1996 kontinuierlich gesunken, der Anteil der sportlich Aktiven hingegen kontinuierlich angestiegen.

Die Corona-Pandemie droht hier eine Trendwende zu bewirken. Sportvereine, Sportstätten und Fitnessstudios sind geschlossen und gemeinschaftliche Sportaktivitäten sind aufgrund der Kontaktsperre nicht mehr möglich. Menschen aller Altersgruppen sind daher aktuell darauf angewiesen, allein oder zu zweit sportliche Aktivitäten durchzuführen. Da vielen Menschen aber mehr Spaß macht, Sport in einer Gruppe zu betreiben, kommen zu den eingeschränkten Möglichkeiten des Sporttreibens möglicherweise auch Schwierigkeiten hinzu, sich selbst für körperliche Aktivitäten zu motivieren.

Aufgrund der bereits beschriebenen vielfältigen positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf Gesundheit, Lebensqualität, Stimmung, Selbstständigkeit sowie weitere Lebensbereiche ist es für Personen *jeden Alters* wichtig und empfehlenswert, auch und gerade jetzt in Zeiten der Kontaktsperre regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Da die aktuellen Beschränkungen bestimmte körperliche Aktivitäten und insbesondere Sport in der Gruppe nicht mehr zulassen, sollten kreative Lösungen und alternative Sportarten gefunden und ausprobiert werden.

Empfehlungen

Es ist wichtig, dass *alle* die derzeitigen Kontakteinschränkungen einhalten. Das heißt jedoch nicht, dass es aktuell ein generelles „Sportverbot“ gibt. Tägliche körperliche Aktivität ist wichtig, und diese Aktivität über längere Zeit völlig aufzugeben kann negative Konsequenzen für Gesundheit und Lebensqualität haben. Man kann sportliche Aktivität auf ganz unterschiedliche Weise und nicht zwingend außer Haus ausüben.

- *Sportliche Aktivitäten im Freien*: Jede körperliche Aktivität ist besser als keine. Daher ist Spazierengehen eine gute Möglichkeit, sofern Laufen nicht möglich ist und sofern der empfohlene Abstand zu anderen Personen eingehalten wird. Viele Menschen haben Walkingstöcke zuhause, haben sie aber lange nicht benutzt. Eine halbe Stunde Walken, sodass man ein wenig schwitzt, ist eine gute und gesunde Sache.
- *Sportliche Aktivitäten zu Hause*: Wer aktuell nicht joggen oder spazieren gehen will, weil er Ansteckung fürchtet, kann auch zu Hause körperlich aktiv sein. Wiederholtes Treppensteigen im Haus ist anstrengend und kann daher durchaus als körperliche Aktivität gelten. Gymnastik im Stehen, Liegen oder Sitzen kann der Beweglichkeit dienen. Alle körperlichen Aktivitäten, die man in den Alltag und die eigenen vier Wände integrieren kann, haben zudem den Vorteil, dass sie rasch zur Gewohnheit und dann tatsächlich regelmäßig ausgeübt werden – mit all den beschriebenen positiven Konsequenzen.
- *Anleitungen für körperliche Aktivitäten*: Bekannte, Familienmitglieder und Nachbarn können vielleicht Hinweise auf ihre Lieblingsübungen für Zuhause geben oder ihre bevorzugten Online-Ressourcen für den innerhäuslichen Sport nennen. Im Internet gibt es viele Anleitungen für verschiedene Altersgruppen und Intensitätsgrade, wie man seine Muskelkraft und Ausdauer von Zuhause aus trainieren kann: Das Fitnessstudio kann man sich mit etwas Kreativität „nach Hause holen“, und den Gymnastikkurs kann man mit digitaler Unterstützung auch im eigenen Zuhause und mit „virtuellen Mitstreitern“ in der Gruppe durchführen. Das setzt jedoch einen Zugang zum Internet voraus (siehe zum Thema das Fact Sheet "Ältere Menschen und ihre Nutzung des Internets“ auf der Website des DZA, www.dza.de).

Schließlich: Der gegenwärtige Zustand massiver Einschränkungen ist zeitlich begrenzt. Aus den Erfahrungen, die jetzt in der Corona-Krise gemacht werden, sollten Handlungskonzepte für die Zukunft entstehen, die künftig alle Altersgruppen noch besser dabei unterstützen, auch in Zeiten eingeschränkter Sozialkontakte körperlich aktiv zu bleiben. Hier sind auch gesellschaftliche Akteure wie Seniorenorganisationen und kommunale Institutionen gefragt, entsprechende Unterstützungskonzepte und -angebote auszubauen.

Impressum

Wettstein, M., Nowossadeck, S., Spuling, S., & Cengia, A. (2020). Körperliche Aktivität älterer Menschen in der Corona-Krise [DZA-Fact Sheet]. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. https://doi.org/10.60922/97ap-3s34

ISSN: 2944-1048

Creative Commons CC-BY-Share Alike 4.0

Erschienen im April 2020.

Das DZA-Fact Sheet ist ein Produkt der Wissenschaftlichen Informationssysteme im Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA), Berlin. Das DZA wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

www.dza.de