

# „Fitness verbessert die Lebensqualität“

## Interview mit Gesundheitsexpertin Elke Anna Eberhard über Bewegung im Alter

„Gesundheitsförderung für Menschen in sozial schwierigen Lebenslagen“: Das ist ein Arbeitsschwerpunkt der Landesvereinigung für Gesundheit Bremen (LVG). Ein neues Modellprojekt der Landesvereinigung ist die Bewegungsförderung älterer Menschen im Hemelinger Ortsteil Hastedt. Was dahintersteckt, darüber sprach unser Redakteur Niels Kanning mit der LVG-Geschäftsführerin Elke Anna Eberhard.

**Bewegungsförderung und Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche kennt man. Warum beschäftigt sich dieses Projekt gerade mit älteren Menschen?**

**Elke Anna Eberhard:** Nur noch jeder Zweite der Altersgruppe 50plus gibt an, sich aktiv zu bewegen. Untersuchungen besagen sogar, dass zwei Drittel dieser Altersgruppe völlig inaktiv sind. Doch je körperlich inaktiver Menschen ihren Alltag gestalten, desto schwächer werden sie. Dies fördert erneut die Inaktivität. Es entsteht ein neuer Teufelskreis. Aus gesundheitlicher Sicht werden dringend Strukturen benötigt, damit Menschen im fortgeschrittenen Alter zur Bewegung aktiviert werden.

**Bewegung fördert die Gesundheit. Das leuchtet ein. Aber Bewegung ist doch mehr als nur physische Fitness?**

Ja, denn Bewegung ermöglicht auch soziale Kontakte. Soziale Kontakte können umgekehrt auch Bewegung initiieren. Treppen steigen, den Haushalt führen, Gartenarbeit verrichten: Das ist kein Sport, hält aber fit. Die physische Fitness ist gerade im zunehmenden Lebensalter ein entscheidender

möchten sie kennenlernen?

**Sie starten Ihr Projekt in Hastedt. Warum gerade dort?**

Um ehrlich zu sein, weil dort die besten Kontakte bestehen. Mit dem Verein Impuls, der gerade sein 25-jähriges Bestehen gefeiert hat, wollten wir etwas machen. Außerdem bestehen persönliche Kontakte zu Ursel Greulich, die in der Begegnungsstätte Wehrschloss mit Senioren gearbeitet hat, sowie zu Ortsamtsleiter Ullrich Höft. Und dann gibt es den Platz an der Ludwig-Quidde-Straße und den neugestalteten Spielplatz am Jacobsberg mit Spielgeräten für Jung und Alt.

**Bei dem Stadtteilspaziergang sollen die Senioren die beiden Plätze erkunden. Gab es eine Vorbereitung?**

Wir haben uns im September zweimal mit interessierten Senioren getroffen, die zwischen 60 und gut 90 Jahre alt sind. Unser Ziel ist es: Die älteren Leute sollen sich Gehör verschaffen. Sie sollen sagen, wie man die Plätze gestalten soll, damit Sie dort gerne hingehen. Gibt es genug Bänke? Stehen die Bewegungsgeräte für Erwachsene am Jacobsberg am richtigen Ort? Ältere Menschen haben keinen so großen Radius. Sie sind darauf angewiesen, sich in ihrem Stadtteil zu treffen.

**Wie geht es weiter mit dem Projekt?**

Für 29. Oktober ist dann in den Räumen der Aufferstehungsgemeinde Hastedt eine größere Veranstaltung geplant, die um 14.30

Uhr mit einem „Markt der Bewegung“ beginnt. Vorge stellt werden auch die Forschungsergebnisse zum Sport und Aktivitätsverhalten älterer Menschen. Ursel Greulich wird anschließend die Ergebnisse des Seniorensparziergangs vorstellen. Auch eine Podiumsdiskussion zum Thema ist geplant. Außerdem wird die Seniorenbewegungsgruppe von Impuls einfache Übungen zeigen und zum Mitmachen anregen.

Siehe auch Bericht auf Seite 4.

### ZUR PERSON



### Elke Eberhard

Elke Anna Eberhard ist seit April 2008 Geschäftsführerin der Landesvereinigung für Gesundheit (LVG), der 31 Institutionen – zum Beispiel der Sportgarten und der Landessportbund – angehören. Die studierte Germaniistin ist außerdem Heilpraktikerin und Gestalttherapeutin und hat Gesundheitswissenschaften in Bremen studiert. Eberhard ist seit 30 Jahren in verschiedenen Funktionen im Gesundheitswesen tätig. Das kleine LVG-Team wird von Anneke Imhoff, einer ausgebildeten Diätassistentin und Gesundheitswissenschaftlerin, und Nicole Tempel, einer ausgebildeten Krankenpflegerin und Gesundheitswissenschaftlerin, komplettiert.