

schen und sozialen Ressourcen die Herausforderungen des Alterns besser bewältigen zu können.

Als Kernaussage für die Bildung einer Verhaltensabsicht gilt somit: Bewusstsein fördern! Einstellung verändern!

### **„Entschluss festigen, konkretisieren und umsetzen“**

Ist das Interesse an körperlich-sportlicher Aktivität geweckt, gilt es, die Menschen bei der konkreten Umsetzung zu unterstützen. Insbesondere müssen bestehende Unsicherheiten hinsichtlich der geplanten Bewegungsaktivität ausgeräumt werden. Dazu gilt es grundlegend zu klären, welche Aktivitäten für die eigenen Ansprüche geeignet sind und welche organisatorischen Voraussetzungen dafür geklärt werden müssen (Anmeldung, Sportkleidung, Anfahrt, usw.).

Darüber hinaus gilt es zu gewährleisten, dass das Ziel, sich in Zukunft mehr zu bewegen, nicht in der Vielfalt der anderen Interessen und Verpflichtungen untergeht. So sind viele der älter werdenden Menschen oftmals ehrenamtlich aktiv, sei es in der Betreuung der Enkelkinder und beim Engagement bei lokalen Vereinen und Organisationen. Um das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, ist darum eine konkrete Planung des Verhaltens wichtig: Welche körperlich-sportliche Aktivität wird wann und wo ausgeführt? Konkretisiert könnte das bedeuten, dass folgender Plan formuliert wird: „Jeden Morgen werde ich eine halbe Stunde spazieren gehen“ oder „Jeden Dienstag Abend werde ich einen Gruppenkurs im örtlichen Verein besuchen“. Auf diese Weise wird die entsprechende Situation (morgens vor der Arbeit bzw. Feierabend) zum automatischen Auslöser des Aktivitätsverhaltens. Die Verhaltensabsicht wird nicht in Frage gestellt („Soll ich oder soll ich nicht?“), sondern einfach umgesetzt. Dies ist ein

wesentliches Merkmal einer **Gewohnheit**. Gewohnheiten erleichtern unser Leben, da sie Aktivitäten automatisiert in Gang setzen und keine geistige Auseinandersetzung damit erfordern. Dadurch werden kognitive Ressourcen für Aufgaben geschont, die Konzentration und Nachdenken erfordern.

Als Kernaussage für die Umsetzung der Verhaltensabsicht gilt somit: Unsicherheiten überwinden! Verhalten konkret planen!

### **„Verhalten aufrechterhalten“**

Damit eine Bewegungsaktivität nachhaltig aufrecht erhalten wird, ist zunächst ein realistisches Erwartungsmanagement notwendig. Überzogenen Erwartungen an die gesundheitsförderlichen Wirkungen („Ich will mich wieder 20 Jahre jünger fühlen“) muss vorgebeugt werden, da ansonsten aus Frustration ein Abbruch des Aktivitätsverhaltens nur eine Frage der Zeit ist. Um dies zu vermeiden, müssen realistische Ziele formuliert werden, die in relativ kurzer Zeit durch die eigenen Anstrengungen erreichbar sind (z. B. 30 Minuten lang in einer bestimmten Geschwindigkeit laufen oder eine Getränkekiste eigenständig in die Wohnung tragen zu können). Dadurch treten häufige Erfolgserlebnisse in Kombination mit positiven Emotionen ein, die immer wieder aufs Neue erlebt werden wollen und dadurch zum Weitermachen motivieren. Außerdem wird auf diese Weise das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt – eine wesentliche motivationale Voraussetzung für menschliches Handeln. Hilfreich ist es in diesem Zusammenhang, Erfolge bewusst zu genießen und sich selbst zuzuschreiben. Dies gelingt über eine Reflexion der Trainingsbemühungen durch die Teilnehmer, idealerweise unterstützt von einem Übungsleiter. Welche Erwartungen wurden an den Kurs gestellt? Wurden diese Erwartungen erfüllt? Welche Gefühle hat das ausgelöst? Aber auch: Woran hat es gele-

gen, wenn Ziele nicht erreicht wurden? Besonders Menschen, die wenige Erfahrungen mit körperlich-sportlicher Aktivität haben, benötigen hier fachliche Anleitung.

Doch auch bei einer von Anfang an realistischen Zielsetzung werden Situationen eintreten, die einer sportlichen Aktivität entgegen stehen. Das gilt vor allem dann, wenn die anfängliche Euphorie über erste Erfolge (z. B. verringerte Rückenschmerzen) abgeklungen ist und man sich lieber wieder seinen alten Gewohnheiten zuwenden möchte. Plötzlich erscheint einem die Müdigkeit nach einem anstrengenden Tag zu groß und man hat Schwierigkeiten, sich zur Aktivität aufzuraffen. Es ist hilfreich, sich bereits im Voraus effektive Bewältigungsstrategien für derartige Situationen anzueignen (Barrierenmanagement). Eine Möglichkeit ist, sich noch einmal in Ruhe die Vorteile vor Augen zu führen, warum man sich für eine sportliche Betätigung entschieden hat (Nachmotivieren). Dieser Effekt wird verstärkt, wenn man sich bildlich die guten Gefühle (z.B. Entspannung) vor Augen führt, die sich nach der Aktivität einstellen werden (Visualisieren). Ist die Sporttasche bereits fertig gepackt, gibt es nun wirklich kaum mehr einen Grund, sich gegen das geplante Verhalten zu entscheiden (Starthilfe). Bleiben letzte Zweifel bestehen, so ist es hilfreich, sich z. B. mit Hilfe des Lieblingsongs in eine gute Stimmung zu versetzen (Stimmungsmanagement). In einer positiven Stimmungslage ist man viel stärker dazu bereit, gewisse Anstrengungen in Kauf zu nehmen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Ein ganz entscheidender Aspekt ist schließlich die soziale Unterstützung durch Freunde, Bekannte, Familienmitglieder oder Kollegen. Sind feste Verabredungen für einen gemeinsamen Sporttermin getroffen oder wird man von anderen ermutigt bzw. aufgefordert, das geplante Verhalten auszuführen, sind gute Voraussetzungen für eine Umsetzung gegeben.

Am einfachsten fällt die Bewältigung von Barrieren jedoch, wenn eine hohe intrinsische Motivation vorliegt. Das bedeutet, das Aktivitätsverhalten wird weniger aufgrund der gesetzten Ziele ausgeführt (z.B. verbesserte Selbständigkeit im Alltag), sondern überwiegend aufgrund der Freude an dieser Art von Bewegung. Unter diesen Bedingungen werden auftretende Handlungshindernisse (beispielsweise Müdigkeit nach einem anstrengenden Tag) als weniger bedeutsam wahrgenommen. Außerdem ist die Anstrengungsbereitschaft größer, das geplante Verhalten auch unter widrigen Umständen (z. B. schlechtes Wetter oder vielseitige private/ehrenamtliche Verpflichtungen) auszuführen. Um eine hohe intrinsische Motivation zu gewährleisten, müssen die zentralen Motive der Teilnehmer für die Aktivitätsausübung – neben dem Wunsch nach verbesserter Gesundheit und Selbständigkeit – angesprochen werden. Für viele Menschen geht es insbesondere um das Gruppenerlebnis, also die Aktivitätsausübung zusammen mit gleichgesinnten Menschen. Für andere steht dagegen im Mittelpunkt, seine körperlichen Grenzen auszutesten bzw. die Leistungsfähigkeit mit anderen zu vergleichen. Gegebenenfalls liegt der Schwerpunkt auch auf einer schlanken Figur oder einem stabilen Muskelkorsett. Möglich ist auch die Suche nach ungewöhnlichen Körperbewegungen, die sich vom üblichen Alltagsstrott unterscheiden (z. B. exotische Tänze). Auch das Bewegen in der freien Natur spielt oftmals eine wichtige Rolle.

#### **Sonderfall 1: Unregelmäßige Verhaltensausführung aufgrund fehlender Zeit**

„Keine Zeit“ zu haben ist eine der häufigsten Erklärungen, warum eine sportliche Aktivität gerade nicht in Frage kommt. Dies kann einen gewichtigen Grund haben, wenn beispielsweise die Arbeitsbelastung vorübergehend besonders hoch ist (z. B. muss man sich aktuell vermehrt um die Enkelkin-

der kümmern). Manche Menschen schieben den Zeitmangel allerdings auch als gesellschaftlich anerkannte Begründung vor, um damit ihre fehlende Selbstdisziplin zu überdecken. Das Argument beruht nämlich oftmals schlichtweg darauf, dass aktuell andere Aktivitäten wichtiger bzw. lohnenswerter erscheinen (z. B. gemütlich auf der Couch zu sitzen). Die persönlichen Prioritäten liegen nicht auf der sportlichen Aktivität, wodurch die Überwindung dafür umso schwerer fällt. Für Aktivitätsförderer gilt es, die Ursachen hinter dem Argument des Zeitmangels zu entdecken. Hat die betreffende Person andere Hobbys und Vorlieben, die ihr wichtiger sind? Dann kann überlegt werden, wie sich ein zumindest minimales Aktivitätsprogramm dennoch in den Alltag integrieren lässt. Oder liegt es daran, dass die bisherige Sportausübung als wenig angenehm empfunden wurde und „keine Zeit“ zu haben eine willkommene Ausrede darstellt? Hier müssen alternative Bewegungsmöglichkeiten gefunden werden, die der Motivstruktur der betreffenden Person besser entsprechen.

### Sonderfall 2: Körperliche Alltagsaktivität

Für vermehrte körperliche Alltagsaktivität ist intrinsische Motivation weniger bedeutsam. Stattdessen kann über die konsequente Verknüpfung von Situationen mit der Absichtsbekundung, körperlich aktiv zu werden, gearbeitet werden (z.B. zum Bäcker statt mit dem Auto mit dem Fahrrad zu fahren). Dadurch werden situative Signalreize geschaffen, die zu einer schnellen Handlungsumsetzung ohne vorhergehende langwierige Entscheidungsphase („Soll ich oder soll ich nicht?“) führen. Die Ausbildung einer Gewohnheit kann auf diese Weise effektiv unterstützt werden.

Als Kernaussagen für die langfristige Verhaltensausübung können somit formuliert werden: Realistische Ziele setzen! Mit Barrieren umgehen können! Intrinsische Motivation fördern! Prioritäten setzen!



Gewohnheiten ausbilden!

### Verhältnispräventive Maßnahmen

In dem vorhergehenden Kapitel wurden die wesentlichen Schritte bei der Aneignung eines regelmäßigen körperlich-sportlichen Aktivitätsverhaltens erläutert. Auf dieser Basis sollen nun geeignete kommunale Strategien der Bewegungsförderung abgeleitet werden.

### „Strategien um Interesse zu wecken und Verhaltensabsichten auszubilden“

Über Medienkampagnen und Informationsveranstaltungen ist es möglich, das gesundheitsförderliche Potential von körperlich-sportlicher Aktivität aufzugreifen. Zu beachten ist hierbei, mit welchen Begrifflichkeiten gearbeitet wird (z. B. ist der Begriff Sport oft mit negativen Emotionen verbunden) und

welche Wirkungen transportiert werden sollen. Vielversprechend erscheint eine Betonung der Möglichkeiten, durch Bewegungsaktivitäten eigenverantwortlich Einfluss auf soziale Kontakte und das Wohlbefinden nehmen zu können. In Zusammenarbeit mit ansässigen Vereinen und Organisationen gilt es darüber hinaus das vielfältige zur Verfügung stehende Bewegungsangebot zu kommunizieren, mit einem besonderen Fokus auf Angeboten, die auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet sind. Eventuell ist es sogar angeraten, dass die Kurse von medizinischem Personal begleitet werden, um gesundheitsrelevante Unsicherheiten auszuräumen. Schließlich sollten verstärkt auch Bewegungsaktivitäten mit einer sehr niedrigen Teilnahmeschwelle in das Programm aufgenommen werden, wie z. B. gemeinsame Spaziergänge. Vordergründig geht es hierbei um das Naturerlebnis und die sozialen Kontakte, gleichzeitig wird aber effektiv dem Bewegungsmangel vorgebeugt und es besteht die Hoffnung, dass sich daraus Freude an der Bewegung entwickelt. Unterstützt werden kann die Interessenbildung durch ermutigenden Zuspruch aus dem näheren Umfeld einer Person, also z. B. durch Freunde, Bekannte, den Hausarzt oder Multiplikatoren in lokalen Vereinen und Organisationen.

**„Strategien um den Entschluss zu festigen, zu konkretisieren und umzusetzen“**

Eine der zentralen Unsicherheiten, mit denen älter werdende Menschen besonders im ländlichen Raum konfrontiert sein könnten, ist die Frage nach der Erreichbarkeit der Bewegungsangebote. Nicht immer ist es möglich – insbesondere in kleineren Ortschaften – im direkten Wohnumfeld der Menschen ein ausreichendes Angebot zur Verfügung zu stellen. Also muss die Möglichkeit eines mobilen Bringdienstes oder die Organisation von Fahrge-meinschaften in Erwägung gezogen werden. Für die

Koordination erscheint ein „Kümmerer“ notwendig, der für die Weiterentwicklung der Bewegungsangebote im ländlichen Raum zuständig ist und bei Fragen organisatorischer Art (auch hinsichtlich der Frage nach geeigneten Bewegungsaktivitäten) weiter helfen kann.

Eine konkrete Verhaltensplanung kann aus kommunaler Perspektive nur ansatzweise unterstützt werden. Denkbar ist hier beispielsweise die Ausgabe von geeigneten Planungsinstrumenten (z. B. Kalender) und Informationen, welche den hohen Stellenwert der Aktivitätsplanung heraus stellen.

**„Strategien um das Verhalten aufrecht zu erhalten“**

Ob ein begonnenes Aktivitätsverhalten langfristig durchgeführt wird, hängt zum einen von einem realistischen Erwartungsmanagement und einem effektiven Umgang mit Barrieren ab, zum anderen vor allem davon, ob sich Freude und Spaß bei der Bewegungsausführung einstellt. Für die Kommune ergibt sich daraus die Herausforderung, ein qualitativ hochwertiges Bewegungsangebot mit gut ausgebildeten Übungsleitern zur Verfügung zu stellen. Orientierung bieten in diesem Zusammenhang die Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit (Deutscher Olympischer Sportbund) und Pluspunkt Gesundheit.DTB (Deutscher Turner-Bund). Derartig ausgezeichnete Bewegungsprogramme wurden wissenschaftlich hinsichtlich ihrer Wirkung auf die physische, psychische und soziale Gesundheit der TeilnehmerInnen evaluiert. Zentrales Ziel der ÜbungsleiterInnen sollte es sein, bei den TeilnehmerInnen eine „Wohlfühlkompetenz“ heraus zu bilden. Die Senioren und Seniorinnen sollten in der Lage sein, sich je nach aktueller Befindenslage eigenmächtig für ein geeignetes Bewegungsangebot zu entscheiden und dieses gegebenenfalls auch selbständig durchführen zu können, um damit

effektiv auf ihr Wohlbefinden Einfluss zu nehmen.

Ein weiterer wichtiger Punkt scheint eine partizipative Entwicklung von Bewegungsangeboten zusammen mit der Zielgruppe der älter werdenden Menschen zu sein. Dadurch fühlen sie sich in ihren Belangen ernst genommen und erkennen, wie sie tatkräftig an der Entwicklung von kommunalen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung mitwirken können. Hierzu geeignet sind regelmäßige Gruppendiskussionen und Fokusgruppen, die beispielsweise von dem kommunalen „Kümmerer“ (siehe links) initiiert werden können.

#### **Anschließende Expertenrunde zum Thema „Bewegungsangebote auf dem Land“**

- Dr. Gerhard Beyer, Seniorenbeauftragter von Neustadt bei Coburg
- Martina Roos, Landratsamt Coburg Fachbereich Gesundheitswesen
- Gabriele Lippmann, ThermeNatur Bad Rodach

Dr. Gerhard Beyer hat in seiner Funktion als Seniorenbeauftragter von Neustadt das Senioren-Sportprogramm „Fit fürs Alter“ initiiert. Seit Januar 2009 wird dieses Angebot mit der Behindertenbeauftragten Gerlinde Deutsch und in Zusammenarbeit mit dem Ski-Club Neustadt im Aktiv- und Gesundheitstreff angeboten. Dort können interessierte Senioren ab 60 Jahren gemeinsam mit geschulten Übungsleitern an entsprechenden Geräten trainieren oder turnen. Entstehende Kurskosten werden in der Regel von den Krankenkassen bis zu 75 Prozent erstattet.

Zusätzlich finden regelmäßig „Galileo-Trainings“ und „Sturzpräventions-Kurse“ statt.

#### **Dr. Gerhard Beyer:**

*„Die Angebote werden für alle Bürger/-innen in der Stadt regelmäßig veröffentlicht und zwar durch*

*mich als Seniorenbeauftragten der Stadt in den Tageszeitungen und den Rathaus-Mitteilungen. Die Sport-Angebote werden sehr zahlreich angenommen, die Kurse sind immer voll belegt.“*

Martina Roos vom Landratsamt Coburg stellte eine kurze Statistik aus dem Landkreis Coburg vor:

#### **Martina Roos:**

*„In den kommenden Jahren steigt die Anzahl der 60 bis 80 Jährigen in der Region an. Bereits bis 2030 ist im Landkreis voraussichtlich jeder Vierte über 60 bis 80 Jahre alt. Statistisch gesehen stürzt jeder 65 Jährige einmal pro Jahr. Bei zehn Prozent dieser Stürze ist eine medizinische Behandlung nötig. Maßnahmen, um sich im Alter davor zu schützen, sind daher sehr wichtig.“*

Die ThermeNatur in Bad Rodach bietet auch für ältere Menschen Bewegungsprogramme wie Aqua-Fitnesskurse an, die im Wasser stattfinden. Teilnehmer sind zu 91 Prozent Frauen und zu neun Prozent Männer. Sehr beliebt sind Veranstaltungen mit den „Singenden Bademeistern“.

#### **Gabriele Lippmann:**

*„Bei uns ist Bewegung Programm. Im Wasser lassen sich Bewegungen leichter ausführen und der Körper fühlt sich beweglicher an. Die Programme im Bewegungsbecken sind alle gut besucht, von Jung und Alt. Für junge Leute gibt es neue, interessante Angebote wie Aqua-Trampolinspringen. Somit bieten wir ein Angebot für ganz unterschiedliche Ansprüche. Ältere Menschen nehmen sehr gerne an Veranstaltungen mit den singenden Bademeistern teil. Das zeigt auch die Lebensfreunde dieser Klientel.“*



## „Wohnen, wie zu Hause“

von Annegret Schefold

### „Darf man einen alten Baum noch verpflanzen?“

Ja, findet Annegret Schefold, wenn dadurch bei alten Menschen die Selbstständigkeit erhalten werden kann, sei ein Umzug auch im Alter sinnvoll. Die Menschen erhalten sich auf diese Weise ihre Kontinuität und Selbstbestimmtheit. Im Rahmen einer Umfrage in Altötting kam heraus, dass sogar jede oder jeder Fünfte sich vorstellen kann, im Alter umzuziehen.

„**Besonders jüngere Senioren haben oftmals einen hohe Bereitschaft für einen Umzug, um ihre spätere Wohnsituation zu verbessern**“, so Schefold.

Die wichtigsten Faktoren, die die Umzugsneigung beeinflussen: Gesundheit, die familiäre Situation oder individuelle Wünsche.

### Entwicklungstrends beim Wohnen im Alter

- Prägendes Merkmal ist Kontinuität
- Wunsch nach weitest möglicher Selbstbestimmtheit und Selbständigkeit
- Auch bei Unterstützungs- und Pflegebedarf wollen viele in angestammter –oder neugewonnener Häuslichkeit leben
- Wohnen im Heim ist zunehmend an erheblichen Pflegebedarf gekoppelt
- Pluralisierung und Differenzierung von Wohnformen

### Wohnen im Alter – was ist das Richtige für den Einzelnen?

- gesundheitlicher Zustand?

- familiäre Situation, Unterstützungsnetzwerke?
- individuelle Vorstellungen und Wünsche?
  - Im eigenen Heim sicher alt werden: Wie seniorengerecht ist mein Wohnumfeld? Hilfe zu Hause: Welche Möglichkeiten gibt es?
  - Noch einmal umziehen? Es gibt verschiedene, seniorenbezogene Wohnformen:
    - Betreutes Wohnen,
    - Ambulant betreute Wohngemeinschaften,
    - Seniorenhausgemeinschaften,
    - Generationenübergreifendes Wohnen,

### Wohnen im Alter – jedem das „Seine“

Jede Wohn- und Versorgungsform hat ihre „Zielgruppe“, erfüllt (besonders gut) spezifische Bedürfnisse.

Umzugsmotive sind heterogen - angestammte Häuslichkeit erfüllt verändernde Bedürfnisse nicht mehr, wie in folgenden Fällen:

- Haus ist nicht seniorengerecht (Barrieren)
- Versorgung und Pflege sind nicht ausreichend gesichert
- Soziale Kontakte fehlen / Vereinsamung möglich

### Alternative Wohnformen im Überblick

#### Betreutes Wohnen:

Barrierefreie Wohnung, Vertrag über soziale Betreuung

Vorteile: Barrierefreiheit, Sicherheit, idealerweise verbindliche Nachbarschaft, zeitweise Ansprechpartner

#### Ambulant betreute Wohngemeinschaft:

Bis zu 12 Pflege-/Betreuungsbedürftige in gemeinsamer Wohnung, „ambulantes“ Wohnen, Pflegedienst frei wählbar von außen, Angehörigen-gremium

Vorteile: Pflege, Selbstbestimmtheit, ggf. Wohnortnähe

### Gemeinschaftsorientiertes Wohnen:

Altershomogene oder – gemischte Gruppe lebt in abgeschlossenen Wohnungen, Gemeinschaftsräume

Vorteile: Neue verbindliche(re) soziale Beziehungen, Gemeinschaft, „Wahlfamilie“, Verwirklichung eines individuellen Lebensentwurfes, möglicherweise gegenseitige Unterstützung

Wohnumfeld! Bedarfsgerechte Versorgungsinfrastuktur und Mobilitätschancen (z.B. Zentralität)

### Wohnen „zu Hause“ ermöglichen

#### Vision:

- Wahlmöglichkeit zwischen Wohn- und Versorgungsformen ermöglichen!
- Wohnortnahes „wohnen bleiben“ ermöglichen! Angestammte oder neu gewonnene Häuslichkeit
- Förderung des „wohnen bleibens“ muss kommunale Aufgabe sein unter breiter Beteiligung von Bürger/innen und gesellschaftlichen Gruppierungen (Quartiersentwicklung)

#### Fazit

Alternative Wohnangebote werden sich weiter ausdifferenzieren, das „Wohnen bleiben“ gilt es zu stärken. Hierfür braucht es bezahlbaren und seniorengerechten Wohnraum

- Verbindliche Nachbarschaften
- Bürgerschaftliches Engagement
- Offenheit, „Ermöglichung“ von kommunaler Seite

### Ansprechpartnerin:

Schefold, Annegret

Arbeitsgruppe für Sozialplanung und Altersforschung München (AfA),

Sozialplanung,

Befragungen,

Wohnprojekte,

Moderationen und Workshops

Referentin

„Wohnen im Alter“

### Anschließende Expertenrunde: „Einen alten Baum verpflanzt man nicht“

Johanna Thomack, AWO Fachstelle für pflegende Angehörige

Johanna Thomack erzählt von dem ersten alternativen Modellprojekt „Generationenübergreifendes Gemeinschaftliches Wohnen – Wilna (Wir leben nicht allein)“ in Coburg, das sie seit 2006 betreut. 2008 wurde der Verein „AWO Gemeinschaftswohnen e.V.“ gegründet, um das Wohnmodell ins Leben zu rufen. Ziel war es, eine moderne, aktuelle Wohnform in Coburg zu verwirklichen und damit eine weitere Alternative zum Alten- und Pflegeheim zu schaffen. Für die Zukunft wünscht sich Johanna Thomack weitere Wohnprojekte auch in kleineren Gemeinden.

**„Es ist Aufgabe der Kommunen, solche Projekte anzustoßen und zu fördern.“**

**„Ich rate immer, sich früh darüber zu informieren, welche Angebote es in der Region gibt und was sich die älteren Menschen als Wohnsituation wünschen. In vielen Einrichtungen ist es auch möglich, für eine begrenzte Zeit zur Probe zu wohnen.“**

## Zusammenfassung

### Prof. Dr. Holger Hassel, Leitung des Instituts für angewandte Gesundheitswissenschaften

Zum Schluss bei der Zusammenfassung stellt Prof. Dr. Hassel fest,  
*„Ohne Einmischung und Beteiligung funktioniert keine Gemeinschaft, das ist in allen drei behandelten Bereichen - Wohnen, Bewegung und Essen - aufgefallen.“*

Dabei fiel ihm auf:  
*„Geistige und körperliche Aktivitäten sind die Grundlage, um gesund und glücklich zu altern.“*

Doch das Wichtigste ist:  
*„Toleranz muss im täglichen Miteinander im Vordergrund stehen.“*

### Besucher- Stimmen:

#### Seniorenbeauftragter der Gemeinde Niederfüllbach Thomas Schöllchen:

*„Wir haben in unserem Familienumfeld einen Demenzfall. Deshalb möchte ich mich heute erkundigen, wie man mit den vielfältigen Gefahren umgeht, die für an Demenzerkrankte auftreten können. Hier kann ich mir neue Impulse und Tipps holen.“*

#### Isabell Tauschke, Mehrgenerationenhaus AWO Treff Bad Rodach:

*„Ich suche hier nach Ideen, an die wir noch nicht gedacht haben. Die aktive Teilnahme am Leben von alten Menschen sollte nicht negativ behandelt werden, sondern die positiven Aspekte sollten im Vordergrund stehen. Ich finde, dass ein „Pro-Aging-Vortrag“ toll gewesen wäre.“*

#### Theresa Ott, Studentin:

*„Das Bewegungsthema war spannend. Mich haben besonders auch die Gespräche mit älteren Leuten inspiriert.“*

#### Johanna Ott, Studentin:

*„Ich habe im Laufe der Fachtagung einige Denkanstöße bekommen und Fakten erfahren, über die ich bisher noch gar nicht nachgedacht habe, besonders im Themenbereich Wohnen.“*

















# ANHANG

Präsentation  
„Essen auf Rädern mit guter Qualität“  
von Markus Biedermann

# Essen auf Rädern



mit Qualität

## Essen auf Rädern / Mahlzeitendienst



- ☞ Welche Angebote gibt es?
- ☞ Essen das in Beuteln erwärmt wird
- ☞ Fertigménüs Discounter oder  
Detailhandel
- ☞ Essen in Portionen gefroren





## Essen auf Rädern / Mahlzeitendienst

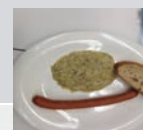
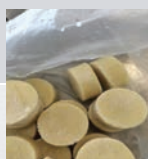


- ☞ Essen in Thermoschalen – heiss gebracht
- ☞ Essen kalt an die Kunden gebracht – Vorort regeneriert
- ☞ Kunden werden abgeholt und essen in einer Institution

## Essen das in Beuteln erwärmt wird



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"><li>- Vakuumiert oder gefroren</li><li>- Gut haltbar</li><li>- Unabhängig von Zeit</li><li>- Günstig</li></ul>	<p>Sieht oft nicht nett aus... Auf dem Teller</p>



## Fertigmenüs vom Detailhandel



Vorteile	Nachteil
Selber holen Auswahl Platzbedarf	Selber transportieren Lagemöglichkeiten Portionengrösse nicht dem Bedarf angepasst

## Essen in Portionen gefroren



Vorteile	Nachteile
Man kann auf Vorrat einkaufen Wird für eine Woche geliefert Dann essen wann man will	Platzbedarf Auftauzeit Grosse Portionen – oft nicht dem Alter angepasst

## Essen in Thermoschalen – heiss gebracht



Vorteile	Nachteile
Verteilssystem unter Druck (Zeit) Von der Küche bis zum Kunden Das Essen ist schon heiss – ich kann gleich essen	Der Bezüger muss sofort essen Das Essen wird kalt Ist lange Zeit hohen Temperaturen ausgesetzt – Nährwertverlust

## Mac Oldie



Vorteile	Nachteile
Man weiss was man nicht hat Auswahl ist begrenzt	Nur Take away Kein Bringdienst Viel Abfall

## Mittagstisch im Heim anbieten



☞ Die alten Menschen in die  
Institution holen und dort einen  
Stammtisch anbieten...

☞ Verbindung zum Heim schaffen

## Kalte Linie – Vorort regeneriert



Vorteile	Nachteile
<p>Das Essen wird sorgfältig gekocht und gekühlt Schöne portioniert Kalt verpackt Das Verteil – Team hat Zeit Der Bewohner kann dann essen, wann er will Ernährungsphysiologisch meines Erachtens eine gute Variante</p>	<p>Das Handling – selber zu regenerieren und zu die Verpackung zu öffnen</p>

## Gute Qualität



- œ Frische regionale Produkte
- œ Frisch zubereitet
- œ Zeitnahe serviert – auch Essen auf Rädern



## Gute Qualität



- œ Das für den Empfänger beste System wählen
- œ Ess-Empfänger auch begleiten – Fürsorge
- œ Kunden in der Institution begrüßen - Küche zeigen



## Gute Qualität



- ☞ Esskultur und Beziehungsangebot
- ☞ Esskultur und Kommunikation
- ☞ Esskultur und Marketing

## Das Menü ist angerichtet



- ☞ Herbstliches Salatbouquette mit Quarkdressing
  - ☞ Tomatencremesuppe Aurora (Morgenröte)
    - ☞ Lammblock an Safransauce mit Gemüseconfetti
    - ☞ Kartoffelpüree
- ☞ Glasierete Karotten & Erbsen mit wenig Ingwer parfümiert
  - ☞ Kastanien – Mousse



Markus Biedermann

## gesund.gekocht.gewinnt – Wettbewerb für ausgezeichnete Seniorenverpflegung 2014

von Gabriele Langer

### Hintergrund:

Der Demografische Wandel ist für die zukünftige Entwicklung von Senioreneinrichtungen von entscheidender Bedeutung. Derzeit leben in Bayern circa 115.000 Menschen in über 1.400 stationären Einrichtungen. Zukünftig werden zunehmend mehr Menschen ihre letzten Lebensjahre in betreuten Einrichtungen verbringen. Dabei verändern sich auch die Lebens- und Essgewohnheiten unserer Gesellschaft, was Anpassungen vonseiten der Senioreneinrichtungen, nicht zuletzt im Verpflegungsangebot, verlangt.

Die kontinuierliche Qualitätsverbesserung in der Gemeinschaftsverpflegung, dazu zählt auch die Verpflegung in Senioreneinrichtungen, ist ein staatlicher Auftrag. Eine gesundheitsförderliche Gemeinschaftsverpflegung, die auf den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen fußt, gut schmeckt und Produkte aus der Region einbezieht, sollte flächendeckend umgesetzt werden. Genussvolle und ausgewogene Ernährung beeinflusst neben dem Gesundheitszustand auch das Wohlbefinden und damit die Lebensqualität der Menschen. Zudem ist zu berücksichtigen, dass es für die Bewohner in der Regel keine Alternative zum Speisenangebot der Einrichtung gibt.

Das Kompetenzzentrum für Ernährung rückte diese Thematik in den Fokus der Öffentlichkeit und schrieb 2014 zum zweiten Mal den Wett-

bewerb gesund.gekocht.gewinnt aus, an dem alle stationären Senioreneinrichtungen in Bayern sowie Caterer in Verbindung mit einer entsprechenden Einrichtung teilnehmen konnten.



Titelseite des Wettbewerbs-Flyers

## **Ziele**

Ziel dieses Wettbewerbs ist zum einen, Betriebe mit Vorbildcharakter zu finden, die andere Einrichtungen zum Ausbau einer gesundheitsförderlichen und bedürfnisgerechten Verpflegung motivieren. Zum anderen sollen besonders die in der Verpflegung tätigen Personen durch die öffentliche Fokussierung für ihre Leistung Anerkennung erhalten und damit die Wertschätzung der haushaltsnahen Dienstleistungen gefördert werden.

## **Umsetzung**

Vom StMELF wurde für den Wettbewerb ein Beirat einberufen. Dieser hat als unabhängiges Gremium in erster Linie beratende Funktion, ist zudem als Fachjury tätig und setzt sich aus Vertretern beteiligter Berufsstände, einschlägiger Institutionen und Verbände zusammen.

Wie 2012 beantworteten die Einrichtungen Fragen zu ihrem Speisenangebot, reichten 6 aktuelle Speisepläne und ihr Verpflegungskonzept ein.

Inhaltlich wurde diesmal ein noch stärkerer Fokus auf Frühstück, Abendessen und die Zwischenmahlzeiten gelegt. Auch wurde auf die Kommunikation mit den Bewohnern ein besonderes Augenmerk gelenkt. Neu hinzugekommen ist auch die Frage nach der Wertschätzung von Lebensmitteln.

Die Unterteilung des Fragebogens nach Fragen an die Küchenleitung und Fragen an Hauswirtschaft und Pflege verdeutlicht, wie wichtig ein gutes Schnittstellenmanagement ist.

Erstmals war es möglich, die Bewerbung ganz auf elektronischem Wege an KERN zu senden.

Die Bewerbungsunterlagen wurden von KERN zunächst ausgewertet. Aus den 22 besten Einreichungen wählte der Beirat des Wettbewerbs 12

Einrichtungen für eine Vor-Ort-Besichtigung aus. Bei der Betriebsbesichtigung überprüfte die Fachjury die Angaben aus den Bewertungsunterlagen. Schlussendlich gingen fünf Einrichtungen als gleichwertige Preisträger hervor.

## **Ergebnisse**

An dem Wettbewerb nahmen 68 stationäre Einrichtungen, 4,8 % aller stationären Senioreneinrichtungen in Bayern, teil. Diese stammen aus allen Regierungsbezirken in Bayern. Aus Oberbayern erreichten uns 21, aus Schwaben 12, aus Niederbayern 10, aus der Oberpfalz 8, aus Unterfranken 7 und Ober- sowie Mittelfranken jeweils 5 Bewerbungen. Von diesen Häusern stellten circa 30% weniger als 100 Mittagsmahlzeiten, rund 46% zwischen 101 bis 249 und knapp 24% Einrichtungen mehr als 250 Mittagsmahlzeiten bereit.

Wie bereits 2012, konnten auch 2014 fünf Preisträger ermittelt werden, die durch ihre kreativen und bewohnerorientierten Verpflegungskonzepte punktetten, dabei zudem die Nachhaltigkeit und die Gesundheitsförderlichkeit, orientiert am Qualitätsstandard der DGE, berücksichtigen.

Die Einrichtungen konnten beispielsweise durch das Kochen in Wohngruppen, das aktive Einbeziehen der Bewohner in das Vorbereiten der Mahlzeiten, sowie das Berücksichtigen individueller Vorlieben und Abneigungen in der Speisenauswahl überzeugen.

Bei der Fachtagung für stationäre Seniorenverpflegung am 13. November 2014 in der Münchner Residenz überreichte Ministerialdirigent Eckbert Dauer den Preisträgern die Urkunde sowie einen Scheck über 1.000 Euro. Prof. Dr. Ulrike Arens-Azevedo referierte über Standards, die zu mehr Verpflegungsqualität führen, Iris Hassel, Betriebsberaterin in Klinik- und Heimgastronomie, zeigte



Chancen und Grenzen des Schnittstellenmanagements auf und die Podiumsrunde diskutierte über die Herausforderungen der Zukunft unter dem Aspekt einer gesundheitsförderlichen Verpflegung.

**Die Preisträger des Wettbewerbs gesund.gekocht.gewinnt 2014 sind:**

- BRK Seniorenwohn- und Pflegeheim St. Andreas, Wurmansquick
- Freiherrlich Moritz-von-Hutten'sche Pfründnerspitalstiftung, Arnstein
- BRK Clemens-Kessler-Haus, Marktoberdorf
- BeneVit Haus Lechauenhof, Langweid
- BRK Wohn- und Pflegezentrum, Furth im Wald

Die Preisträger werden in einer Broschüre präsentiert, welche die Siegerbetriebe und die Besonderheiten ihrer Verpflegungskonzepte vorstellt. Diese Dokumentation wurde an alle Senioreneinrichtungen in Bayern verschickt und ist auf der Kern-Homepage zu finden.

Im Anschluss an die Fachtagung wurden in verschiedensten Fachmedien und der Lokalpresse über den Wettbewerb und sein Preisträger berichtet.




*Gabriele Langer*





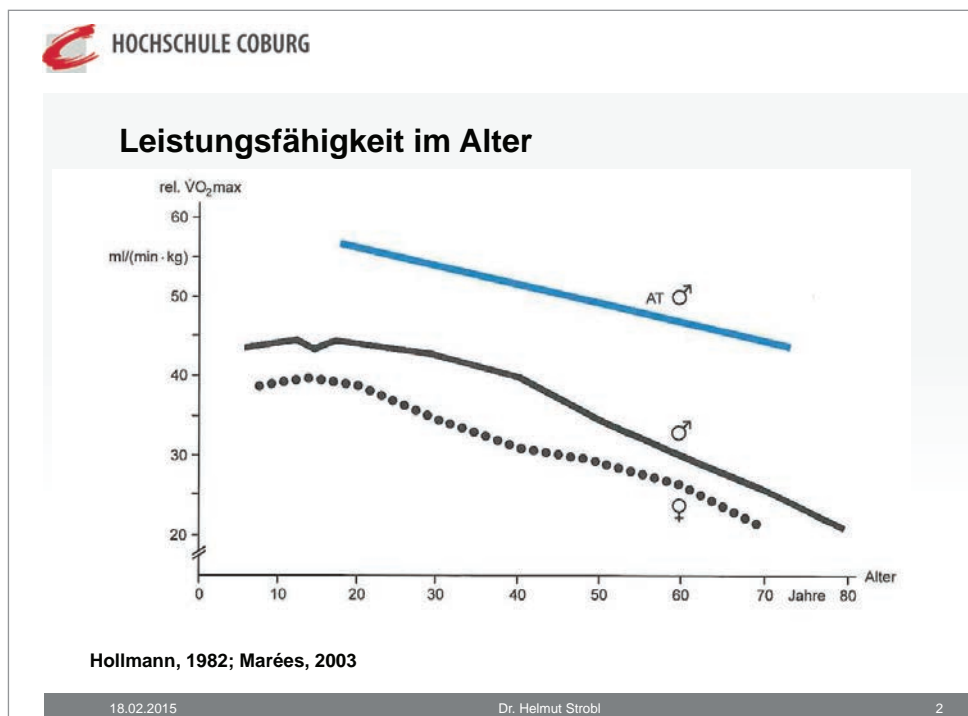
Präsentation  
 „Bewegung bis ins hohe Alter? – Selbstständig leben im ländlichen Raum“  
 von Dr. Helmut Strobl

 HOCHSCHULE COBURG

## Bewegung bis ins hohe Alter?

Selbständig leben im ländlichen Raum

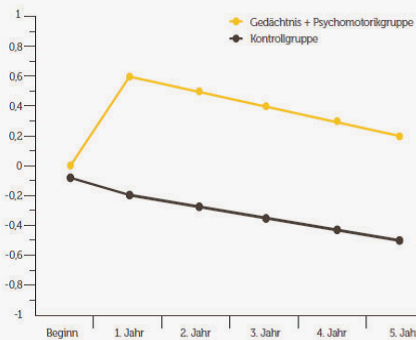
18.02.2015 Dr. Helmut Strobl 1



## SimA®-Studie

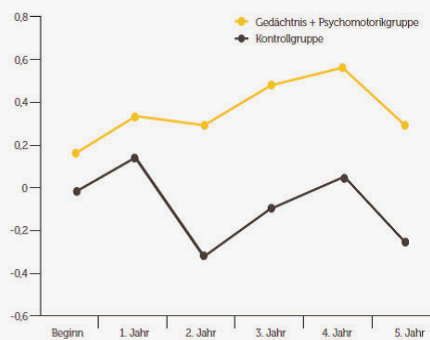
### Verzögerung des altersbedingten kognitiven Abbaus

Konstrukt aus HOPS und SCAG; fallende Fallzahlen; lineare Regression



### Längerer Erhalt der Selbstständigkeit

Globalkonstrukt Selbstständigkeit; fallende Fallzahlen; lineare Regression



Oswald, Gunzelmann, Rupprecht & Hagen, 2006

18.02.2015

Dr. Helmut Strobl

3

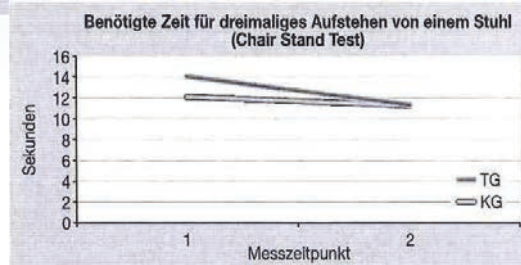
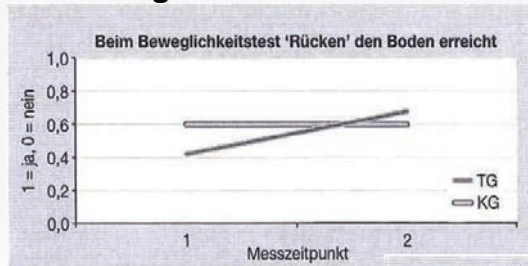


18.02.2015

Dr. Helmut Strobl

4

## Bewegt im hohen Alter



Tittlbach, Henken, Lautersack & Bös, 2007

18.02.2015

Dr. Helmut Strobl

5




18.02.2015

Dr. Helmut Strobl

6



 HOCHSCHULE COBURG

### Qualitative Betrachtung

„Du hast was geleistet, obwohl Du schon alt bist“

„Quatschen, sich freireden und gegenseitig Trost spenden“

...die „den ganzen Tag immer müde sind“


Verbindung zur „Lebenswirklichkeit“ aufrecht erhalten

Gefühl, „etwas Sinnvolles getan zu haben“




...„wenn der Tag mal wieder lastend vor mir lag“

Strobl, H., Brehm, W. & Tittlbach S., 2010

18.02.2015 Dr. Helmut Strobl 7

 HOCHSCHULE COBURG

### Wie kann Bewegungsverhalten gefördert werden?

Verhalten		Verhältnis
Einstellung		Kommunikation, Verständnis von Gesundheit
Selbstwirksamkeit		Soziale Unterstützung, Erreichbarkeit, Netzwerk
Intrinsische Motivation		Vielfältiges zielgruppengerechtes Angebot (z. B. evaluierte Bewegungsprogramme), Partizipation

18.02.2015 Dr. Helmut Strobl 8



## Expertenrunde „Bewegungsangebote auf dem Land“

18.02.2015

Dr. Helmut Strobl

9



Expertenrunde v.l.n.r. Dr. Helmut Strobl, Gabriele Lippmann, Prof. Dr. Holger Hassel, Dr. med. Gerhard Beyer, Martina Roos



## Präsentation „Wohnen „wie zu Hause“ – alternative Wohnformen für ältere Menschen“ von Annegret Schefold

Koordinationsstelle  
**Wohnen im Alter**  
Konzepte, Initiativen und Visionen



### Wohnen „wie zu Hause“ Alternative Wohnformen für ältere Menschen

Referentin: Annegret Schefold, Dipl.-Soz., Moderatorin

Die Koordinationsstelle ist gefördert durch  
das Bayerische Sozialministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen

### Unsere Leitlinie als Bayerische Koordinationsstelle "Wohnen im Alter":

**Wohnen im Alter =  
Wohnen zu Hause**

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und  
Sozialordnung, Familie und Frauen.  
Ein Projekt der Arbeitsgruppe für Sozialplanung  
und Alterssicherung.



[www.wohnen-alter-bayern.de](http://www.wohnen-alter-bayern.de)

Koordinationsstelle  
**Wohnen im Alter**  
Konzepte, Initiativen und Visionen



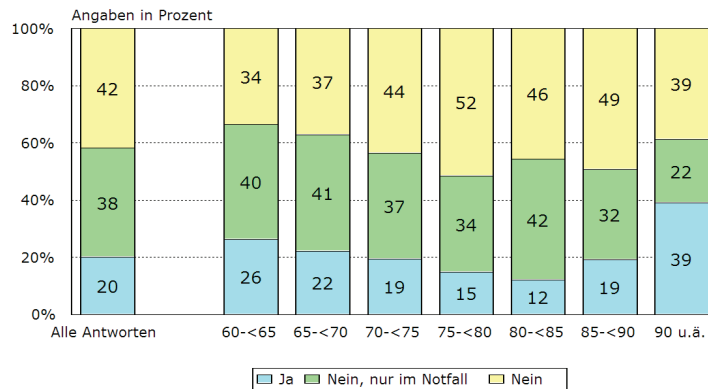
## Entwicklungstrends beim Wohnen im Alter

- Prägendes Merkmal ist Kontinuität
- Wunsch nach weitest möglicher Selbstbestimmtheit und Selbständigkeit
- Auch bei Unterstützungs- und Pflegebedarf wollen viele in angestammter – oder neugewonnener Häuslichkeit leben
- Wohnen im Heim ist zunehmend an erheblichen Pflegebedarf gekoppelt
- Pluralisierung und Differenzierung von Wohnformen

Koordinationsstelle  
**Wohnen im Alter**  
 Konzepte, Initiativen und Visionen

## Nachdenken über Umzug 60+ Ergebnisse aus einem Bsp.-Landkreis

- „Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie Sie in Zukunft wohnen wollen?“



Koordinationsstelle  
**Wohnen im Alter**  
 Konzepte, Initiativen und Visionen

Quelle: LK Altötting, Bürgerbefragung 60+ (2010), N = 1660

## Wohnen im Alter – was ist das Richtige für den Einzelnen?

### Wichtige Faktoren:

- gesundheitlicher Zustand
- familiäre Situation, Unterstützungsnetzwerke
- individuelle Vorstellungen und Wünsche
- Im eigenen Heim sicher alt werden
  - Wie seniorengerecht ist mein Wohnumfeld?
  - Hilfe zu Hause: Welche Möglichkeiten gibt es?
- Noch einmal umziehen
  - Betreutes Wohnen
  - Ambulant betreute Wohngemeinschaften
  - Seniorenhausgemeinschaften
  - Generationenübergreifendes Wohnen

## Wohnen im Alter – jedem das „Seine“

- Jede Wohn- und Versorgungsformen hat ihre „Zielgruppe“, erfüllt (besonders gut) spezifische Bedürfnisse
- Umzugsmotive sind heterogen, angestammte Häuslichkeit erfüllt sich verändernde Bedürfnisse nicht mehr
  - Haus ist nicht seniorengerecht – Barrieren
  - Versorgung (und Pflege) sind nicht ausreichend gesichert
  - Soziale Kontakte fehlen / Vereinsamung

## Alternative Wohnformen im Überblick

### - **Betreutes Wohnen**

Barrierefreie Wohnung, Vertrag über soziale Betreuung

Vorteile insb.: Barrierefreiheit, Sicherheit, idealerweise verbindliche Nachbarschaft, zeitweise Ansprechpartner

### - **Ambulant betreute Wohngemeinschaft**

Bis zu 12 pflege-/betreuungsbedürftige in gem. Wohnung, „ambulantes“ Wohnen, Pflegedienst frei wählbar von außen, Angehörigengremium

Vorteile insb.: Pflege, Selbstbestimmtheit, ggf. Wohnortnähe

## Alternative Wohnformen im Überblick

### **Gemeinschaftsorientiertes Wohnen**

Altershomogene oder –gemischte Gruppe lebt in abgeschlossenen Wohnungen, Gemeinschaftsräume

Vorteile insb.: Neue verbindliche(re) soziale Beziehungen, Gemeinschaft, „Wahlfamilie“, Verwirklichung eines individuellen Lebensentwurfes, möglicherweise gegenseitige Unterstützung

**Wohnumfeld!** Bedarfsgerechte Versorgungsinfrastruktur und Mobilitätschancen (z.B. Zentralität)

Weitere Information: [www.wohnen-alter-bayern.de](http://www.wohnen-alter-bayern.de)



## Wohnen bleiben „zu Hause“ ermöglichen

- Unsere Vision:
  - Wahlmöglichkeit zwischen Wohn- und Versorgungsformen ermöglichen!
  - Wohnortnahes „wohnen bleiben“ ermöglichen!  
Angestammte oder neu gewonnene Häuslichkeit
  - Förderung des „wohnen-bleibens“ muss kommunale Aufgabe sein unter breiter Beteiligung von Bürger/innen und gesellschaftlichen Gruppierungen (Quartiersentwicklung)

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Weitere Informationen:  
[www.wohnen-alter-bayern.de](http://www.wohnen-alter-bayern.de)**



*Annegret Schefold*

## Experten bzw. Referenten der Fachtagung

### „Wohnen – Essen – Bewegen im Alter Selbstständig leben im ländlichen Raum“

*Dr. Beyer, Gerhard*

Familienzentrum,  
Seniorenbeauftragter Neustadt

#### Expertenrunde

„Bewegungsangebote auf dem Land?“

*Biedermann, Markus*

Eidg. Dipl. Küchenchef,  
Diplom-Gerontologe,  
Autor

#### Referent

„Essen auf Rädern mit guter Qualität?“

#### Diskussionsinsel

„Zum Essen verführen – Küche und Heimleitung im Gespräch“

*Eger, Eugen*

Hofmann Menü-Manufaktur GmbH,  
Gebietsverkaufsleiter

#### Expertenrunde

„Essen in der Gemeinschaftsverpflegung bezahlbar?“

*Freund, Verena*

Landratsamt Coburg,  
Aufgabenbereichsleiterin Senioren

#### Diskussionsinsel

„Das Projekt ‚Zusammen leben‘ – eine weitere alternative Wohn- und Betreuungsform für ältere Menschen im Landkreis Coburg“

*Prof. Dr. Gröne, Susanne*

Hochschule für angewandte Wissenschaften  
Coburg,  
Dekanin der Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit

## Grußworte

*Langer, Gabriele*

Kompetenzzentrum für Ernährung Kulmbach,  
Ernährungsinformation/ Wissenstransfer

#### Expertenrunde

„Essen in der Gemeinschaftsverpflegung bezahlbar?“

*Lippmann, Gabriele*

ThermeNatur Bad Rodach,  
stellv. Geschäftsleiterin

#### Expertenrunde

„Bewegungsangebote auf dem Land?“

*Prof. Dr. Michel, Jutta*

Hochschule für angewandte Wissenschaften  
Coburg,  
Vizepräsidentin

## Grußworte

*Moritz, Barbara*

Wohnprojekt der AWO,  
Seniorin

#### Expertenrunde

„Einen alten Baum verpflanzt man nicht?“

*Popp, Mareike*

Hochschule für angewandte Wissenschaften  
Coburg,  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin

#### Diskussionsinsel

„Lebenszufriedenheit im Alter – Sozialer Raum und Mobilität“

*Rohde, Theresia*

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,  
Referat 2-22

Zusammenarbeit mit Ländern,  
Krankenkassen und Verbänden,  
Gremien Gesundes Alter, Frauengesundheit, Männergesundheit

## Grußworte

*Roos, Martina*

Landratsamt Coburg,  
Fachbereich Gesundheitswesen

**Expertenrunde**

„Bewegungsangebote auf dem Land?“

*Saul, Daniela*

AWO Fachstelle für pflegende Angehörige Coburg,  
Projektmitarbeiterin

**Diskussionsinsel**

„Das Projekt ‚Zusammen Leben‘ – eine weitere alternative Wohn- und Betreuungsform für ältere Menschen im Landkreis Coburg“

*Schefold, Annegret*

Arbeitsgruppe für Sozialplanung und Altersforschung München (AfA),  
Sozialplanung,  
Befragungen,  
Wohnprojekte,  
Moderationen und Workshops

**Referentin**

„Wohnen, wie zu Hause“

*Dr. Strobl, Helmut*

Hochschule für angewandte Wissenschaften  
Coburg,  
Lehrender

**Referent**

„Bewegung bis ins hohe Alter?“

**Diskussionsinsel**

„Barrierenmanagement – pro Bewegung“

*Strube, Helga*

Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS GmbH,  
Abteilung Prävention und Evaluation

**Expertenrunde**

„Essen in der Gemeinschaftsverpflegung bezahlbar?“

**Diskussionsinsel**

„Senioren essen anders? Hilfe und Tipps für Multiplikatoren in der Altenhilfe“

*Thomack, Johanna*

AWO Fachstelle für pflegende Angehörige im Treff am Bürglaßschlösschen Coburg,  
Leitung

**Expertenrunde**

„Einen alten Baum verpflanzt man nicht?“

**Diskussionsinsel**

„Gemeinschaftliches Wohnen – eine Ressource erfolgreichen Alterns“

*Wahl, Ulrike*

Fachzentrum Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung Oberfranken am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Bayreuth,  
Diplom-Oecotrophologin

**Expertenrunde**

„Essen in der Gemeinschaftsverpflegung bezahlbar?“

*Wiedermann, Martina*

Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg,  
Lehrende

**Diskussionsinsel**

„Kann ich ein langes Leben planen? Was kann ich für mich tun?“



## Aussteller „Marktplatz Good-Practice“

### *Blietzsch, Liane*

Mehr Generationen Haus der AWO –  
Treff am Bürglaßschlösschen Coburg,  
Leitung

### *Eger, Eugen*

Hofmann Menü-Manufaktur GmbH,  
Gebietsverkaufsleiter

### *Meissner, Claudia*

Fachzentrum Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung  
Oberfranken am Amt für Ernährung, Landwirtschaft  
und Forsten Bayreuth,  
Leitung

### *Dr. Strobl, Helmut*

Hochschule für angewandte Wissenschaften  
Coburg,  
Studiengang Integrative Gesundheitsförderung,  
Lehrender

### *Thalhammer, Michaela*

Biozoon Food Innovations GmbH (smoothfood),  
Standortleitung / Site Manager

### *Thomack, Johanna*

AWO Fachstelle für pflegende Angehörige –  
Treff am Bürglaßschlösschen Coburg,  
Leitung

### *Wahl, Ulrike*

Fachzentrum Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung  
Oberfranken am Amt für Ernährung, Landwirtschaft  
und Forsten Bayreuth,  
Diplom-Oecotrophologin

### *Prof. Dr. Wieland, Thomas*

Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg  
Fakultät Elektrotechnik / Informatik  
Fraunhofer-Anwendungszentrum Drahtlose Sensorik,  
Leitung





## Literaturverzeichnis

### „Lebenszufriedenheit im Alter“

Mareike Popp  
(DeTe-Demografie und Technik  
Hochschule Coburg)

Veenhoven, R. (1997) Die Lebenszufriedenheit der Bürger. Ein Indikator für die 'Lebbarkeit' von Gesellschaften? In: Noll H (Hrsg) Sozialberichterstattung in Deutschland. Konzepte, Methoden und Ergebnisse für Lebensbereiche und Bevölkerungsgruppen. Juventa-Verlag, Weinheim, S. 267–293.

Motel-Klingebiel, A., Wurm, S., Tesch-Römer, C. (Hrsg) (2010) Altern im Wandel. Befunde des Deutschen Alterssurveys (DEAS). Kohlhammer, Stuttgart.

Goebel, J., Habich, R., Krause, P. (2010) Ost-West-Angleichung von Einkommen und Zufriedenheit im Lebenszyklus. In: Krause P, Ostner I (Hrsg) Leben in Ost- und Westdeutschland. Eine sozialwissenschaftliche Bilanz der deutschen Einheit 1990 - 2010. Campus, Frankfurt, New York, S. 463–491.

Blanchflower, D.G., Oswald, A.J. (2008) Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine* 66: 1733–1749.

Hansen, T., Slagsvold, B. (2012) The age and subjective well-being paradox revisited: A multidimensional perspective. *Norsk epidemiologi* 22.

Gerstorf, D., Wagner, G.G. (2010) Lebenszufriedenheit am Ende des Lebens in Ost- und Westdeutschland. *SOEPpapers* 320, Berlin.

Gerstorf, D., Ram, N., Röcke, C., Lindenberger, U., Smith, J. (2008) Decline in life satisfaction in old age: Longitudinal evidence for links to distance-to-

death. *Psychology and Aging* 23: 154–168.

Gerstorf, D., Ram, N., Estabrook, R., Schupp, J., Wagner, G.G., Lindenberger, U. (2008) Life Satisfaction Shows Terminal Decline in Old Age: Longitudinal Evidence From the German Socio-Economic Panel Study (SOEP) // Life satisfaction shows terminal decline in old age: Longitudinal evidence from the German Socio-Economic Panel Study (SOEP). *Developmental Psychology* 44: 1148–1159.

Crohan, S.E., Antonucci, T.C. (1989) Friends as a source of social support in old age.

Lang, F.R. (2000) Soziale Beziehungen im Alter: Ergebnisse einer empirischen Forschung. In: Wahl H, Tesch-Römer C (Hrsg) *Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen*. Kohlhammer, Stuttgart, S. 142–147.

Gabriel, Z., Bowling, A. (2004) Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing & Society* 24: 675–691.

Elosua, P. (2011) Subjective Values of Quality of Life Dimensions in Elderly People. A SEM Preference Model Approach. *Soc Indic Res* 104: 427–437.

Huxhold, O., Mahne, K., Naumann, D. (2010) Soziale Integration. In: Motel-Klingebiel A, Wurm S, Tesch-Römer C (Hrsg) *Altern im Wandel. Befunde des Deutschen Alterssurveys (DEAS)*. Kohlhammer, Stuttgart, S. 215–233.

Antonucci, T.C. (1985) Personal characteristics, social support and social behavior. In: Binstock RH, Shanas E (Hrsg) *Handbook of aging and the social sciences*. Van Nostrand Reinhold Co., New York, S. 94–128.

Seeman, T.E., Berkman, L.F. (1988) Structural characteristics of social networks and their relationship with social support in the elderly: Who provides support. *Social Science & Medicine* 26: 737–749.

Kahn, R.L., Antonucci, T.C. (1980) Convoys over the life course. Attachment, roles and social support. In: Baltes PB, Brim OG (Hrsg) *Life-span development and behavior*. Academic Press, New York [etc.].

Hollstein, B. (2013) Soziale Netzwerke. In: Mau S (Hrsg) *Handwörterbuch zur Gesellschaft Deutschlands*. Springer VS, Wiesbaden, S. 745–757.

Backes, G., Clemens, W. (2013) *Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung*. Juventa Verlag, Weinheim.

Tesch-Römer, C., Wiest, M., Wurm, S. (2010) Subjektives Wohlbefinden. In: Motel-Klingebiel A, Wurm S, Tesch-Römer C (Hrsg) *Altern im Wandel. Befunde des Deutschen Alterssurveys (DEAS)*. Kohlhammer, Stuttgart, S. 263–283.

Bundesinstitut für Bevölkerungswissenschaft (2013) *Bevölkerungsentwicklung. Daten, Fakten, Trends zum demografischen Wandel*, Wiesbaden.

Walter, U., Altgeld, T. (Hrsg) (2000) *Altern im ländlichen Raum. Ansätze für eine vorausschauende Alten- und Gesundheitspolitik*. Campus, Frankfurt, New York.



## „Bewegung bis ins hohe Alter?“

*Dr. Helmut Strobl  
(Lehrender des Studiengangs Integrative  
Gesundheitsförderung der Hochschule  
Coburg)*

Bös, K. & Brehm, W. (2006). Handbuch Gesundheitssport (2. vollständig und neu bearbeitete Auflage). Schorndorf: Hofmann.

Krug, S., Jordan, S., Mensink, G. B. M., Müters, S., Finger, J. D. & Lampert, T. (2013). Körperliche Aktivität. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt, 56, 765-771.

Oswald, W. D., Gunzelmann, T., Rupprecht, R. & Hagen, B. (2006). Differential effects of single versus combined cognitive and physical training with older adults: the SimA study in a 5-year perspective. European Journal of Aging, 3, 179-192.

Tittlbach, S., Henken, T., Lautersack, S. & Bös, K. (2007). Psychomotorische Aktivierung von Bewohnern eines Altenpflegeheims. European Journal of Geriatrics, 9 (2), 65-72.

Strobl, H. (2013). Entwicklung und Stabilisierung einer gesundheitsförderlichen körperlich-sportlichen Aktivität - Was unterstützt, was behindert? Korrelate, Mediatoren und Moderatoren im Prozess der Verhaltensänderung. Universität Bayreuth: Unveröffentlichte Dissertation.

Strobl, H., Tittlbach, S. & Brehm, W. (2010). Körperlich-sportliche Aktivität in der Übergangsphase vom Beruf in den Ruhestand. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 43 (5), 297-302.

World Health Organization (WHO) (2010). Global recommendations on physical activity for health. Genf: WHO.



## FACHTAGUNG

Wohnen  
Essen  
Bewegen im Alter

Selbstständig leben  
im ländlichen Raum

Donnerstag, 04. Dezember 2014 |

**Veranstaltungsort**  
Hochschule Coburg, Friedrich-Streib-Straße 2, 96450 Coburg

**Ansprechpartnerin**  
Annekatriin Bütterich, Tel.: 095 61 317 - 561, E-Mail: [iag@hs-coburg.de](mailto:iag@hs-coburg.de)

**Anreise**  
Die Hochschule Coburg ist per Auto und Bahn erreichbar. Eine ausführliche Anfahrtsbeschreibung zum Campus Friedrich-Streib-Straße finden Sie unter [www.hs-coburg.de/1236.html](http://www.hs-coburg.de/1236.html).

**Moderation**  
Prof. Dr. Holger Hassel - Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften (IaG), Hochschule Coburg



## PROGRAMM

11:30 Uhr Anmeldung, Begrüßungskaffee und Imbiss

Ab 11:45 Uhr **„Stehen Sie doch mal auf einem Bein!“**  
Bewegungs- und Koordinationsparcours – ein Selbsttest

Ab 12:00 Uhr **Marktplatz Good-Practice**  
Informieren - Diskutieren - Ausprobieren (siehe Übersicht)

12:15 Uhr **Eröffnung des Marktplatzes - gemeinsamer Rundgang** mit  
**Prof. Dr. Jutta Michel**, Vizepräsidentin der Hochschule Coburg  
**Martina Berger**, Landratsamt Coburg  
**Prof. Dr. Susanne Gröne**, Dekanin Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit, Hochschule Coburg

12:50 Uhr **Diskussionsinseln**  
Mehrere Themen in zwei Runden (siehe Übersicht)

13:45 Uhr Stehcafé

Ab 14:15 Uhr **„Selbstständigkeit fördern“ – Symposium**

14:15 Uhr **Begrüßung und Einführung durch die BZgA**  
**Dr. Monika Köster**, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

14:30 Uhr **„Essen auf Rädern mit guter Qualität?“**  
**Markus Biedermann**

*Expertenrunde „Essen in der Gemeinschaftsverpflegung bezahlbar?“ mit:*  
• *Helga Strube, Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS GmbH,*

*Abteilung Prävention u. Evaluation*

- *Eugen Eger, Hofmann Menü-Manufaktur GmbH*
- *Ulrike Wahl, Fachzentrum Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung Oberfranken am AELF Bayreuth*
- *Gabriele Langer, Kompetenzzentrum für Ernährung, KErn Kulmbach*

15:05 Uhr **„Bewegung bis ins hohe Alter?“**

**Dr. Helmut Strobl**, Studiengang Integrative Gesundheitsförderung der Hochschule Coburg  
*Expertenrunde „Bewegungsangebote auf dem Land?“ mit:*

- *Martina Roos, Landratsamt Coburg*
- *Gabriele Lippmann, Therme Natur Bad Rodach*
- *Dr. Gerhard Beyer, Seniorenbeauftragter Neustadt*

15:40 Uhr

**„Wohnen 'wie zu Hause'“**  
**Annegret Schefold**, Arbeitsgruppe für Sozial-

planung und Altersforschung München (AfA)  
 Expertenrunde „Einen alten Baum verpflanzt man nicht?“ mit:

- Johanna Thomack, AWO Fachstelle für pflegende Angehörige
- Barbara Moritz, Seniorin aus Wohnprojekt
- Martina Wiedermann, Hochschule Coburg

16:15 Uhr Zusammenfassung und Verabschiedung mit allen Experten/-innen

Unsere Netzwerkpartner sind:



Marktplatz: Informieren-Diskutieren-Ausprobieren					
AWO Mehr Generationen Haus Coburg	AWO Fachstelle für pflegende Angehörige Coburg	Körperwahrnehmungs- und Koordinationsparcours	Hofmann Menü-Manufaktur GmbH	Biozoon Food Innovations GmbH (smoothfood)	Fachzentrum Gemeinschaftsverpflegung Oberfranken

„Diskussionsinseln“				
	A)	B)	C)	D)
12:50	„Barrieremanagement - pro Bewegung“	„Zum Essen verführen – Küche und Heimleitung im Gespräch“	Das Projekt „Zusammen leben“	
13:20	„Gemeinschaftliches Wohnen“	„Lebenszufriedenheit im Alter“	„Kann ich ein langes Leben planen? Was kann ich für mich tun?“	„Senioren essen anders? Hilfen & Tipps in der Altenpflege“

Unsere Netzwerkpartner sind:





## Anmeldung

An  
**Hochschule Coburg**  
**Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften**  
**Annekatriin Bütterich**  
**Friedrich-Streib-Str. 2**  
**96450 Coburg**

Hiermit melde ich mich für die Tagung „**Wohnen – Essen – Bewegen im Alter – Selbstständig leben im ländlichen Raum**“ verbindlich an.  
 Die Teilnahmegebühr von 15 € überweise ich auf das angegebene Konto.  
 Fax: 09561 317 - 524

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten (Name, Institution, Ort und Mailadresse) in der Teilnehmerliste aufgeführt werden. Außerdem gebe ich mein Einverständnis, dass die am Veranstaltungsende gemachten Fotos in Artikeln veröffentlicht werden dürfen.

Name: \_\_\_\_\_  
 Organisation: \_\_\_\_\_  
 Anschrift: \_\_\_\_\_  
 E-Mail: \_\_\_\_\_  
 Unterschrift: \_\_\_\_\_

### Anmeldung (bis 21. November 2014)

Online: <http://www.hs-coburg.de/20469.html> oder per Fax: 09561 317-524. Nutzen Sie hierfür den beiliegenden Anmeldebogen. Mit der Anmeldung wird die Teilnahmegebühr fällig. Eine gesonderte Rechnungsstellung erfolgt nicht.

### Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt 15 € (inkl. Tagungsunterlagen sowie Imbiss und Getränke).

Bitte überweisen Sie diese auf folgendes Konto:

**Staatsbankasse Landshut**  
**IBAN: DE84 7500 0000 0074 301530**  
**BIC: MARKDEF1750**

**Verwendungszweck: 7032 04302-3, Kostenträger 5020155, Ihr Vor- und Nachname**





## SELBSTSTÄNDIG LEBEN IM LÄNDLICHEN RAUM

*Pressemitteilung zur Fachtagung vom  
Freitag, 19. Dezember 2014  
von Iris Kroon-Lottes*

Wie sieht das Leben im Alltag in ländlichen Regionen in Zukunft aus? Antworten auf diese Frage fanden Vertreter aus Seniorenberatung, Altenhilfe, Ernährung, Wohnen, Freizeit und Sport bei der Fachtagung „Wohnen - Essen - Bewegen im Alter. Selbstständig leben im ländlichen Raum“ an der Hochschule Coburg.

Die Tagung wurde vom Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften (IaG) der Hochschule Coburg in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) veranstaltet und vom Landkreis Coburg und dem Mehr Generationen Haus der AWO-Treff am Bürglaßschlösschen unterstützt.

Viele Menschen möchten auch im Alter in ihrer eigenen Wohnung leben und aktiv am sozialen Leben teilnehmen. Johanna Thomack, Leiterin der AWO Fachstelle für pflegende Angehörige im Treff am Bürglaßschlösschen Coburg, stellte das Projekt einer Coburger Wohnungsgemeinschaft vor, die insgesamt 16 Wohnungen hat. Zusätzlich gibt es eine Gemeinschaftswohnung, die für Spielenachmittage, gesellige Treffen, aber auch als Übernachtungsmöglichkeit für Angehörige oder Pflegepersonal zur Verfügung steht. Eine externe Moderatorin regelt jede Woche auftretende Probleme und vermittelt, wenn nötig. „Das ist ein tolles Projekt, auch wenn wir keine heile Welt haben. Aber Konflikte sind normal, die kommen ja auch in Familien vor“,

erklärt Johanna Thomack, die die Gemeinschaft seit dem Einzug im Jahr 2009 begleitet.

Neben dem richtigen Wohnkonzept im Alter spielt auch der Genuss beim Essen eine große Rolle. Gesund und lecker - kann „Essen auf Rädern“ zum Genuss verführen? fragte der diplomierte Küchenchef Markus Biedermann, der aus der Schweiz angereist war und sich als Heimkoch und Autor bereits seit Jahren einen Namen gemacht hat. Als Heimleiter und Diplom-Gerontologe, kennt er die Gastronomie und die Alterspflege aus langjähriger Praxis. Es war nicht zuletzt die Erfahrung liebloser Essenszubereitung in Heimen und Krankenhäusern, die ihn zu neuen Ideen für die Speisepläne älterer Menschen anspornten. „Kochen ist die Sprache, die alle verstehen“ weiß er aus Erfahrung. Biedermann setzt bei seiner Mission auf Biografiearbeit. „Gerüche und Rezepte können in alten Menschen viel auslösen. Warum sollen Heimbewohner Basilikum essen, wenn sie eher Rosmarin oder andere Gewürze aus ihrer Jugendzeit kennen?“. Deshalb lernt Biedermann gerne die Menschen kennen, die er bekocht und setzt sich für flexible Essenszeiten in Heimen ein. Fürsorge steht bei ihm im Vordergrund: „Ich mache mir sogar Gedanken darüber, wie früher die rote Beete geschnitten wurde – einfach um die Leute zum Essen zu verführen“, verrät der Heimkoch.

Wie Bewegung bis ins hohe Alter funktionieren kann, erklärte Dr. Helmut Strobl vom Studiengang Integrative Gesundheitsförderung der Hochschule Coburg. „Sportliche Betätigung kann den altersbedingten kognitiven Abbau eines Menschen verzögern und das Gefühl vermitteln, etwas Sinnvolles zu tun“, erklärte er. Deshalb sei es wichtig die Motorik und Sensorik möglichst lange zu fördern. Zudem sei Sport eine gute Möglichkeit, im Alter Kontakte zu anderen aufzubauen, um Isolation zu vermeiden. Wichtig sei es, zielgruppengerechte Angebo-

te zu finden und Spaß an der Bewegung zu haben. Abschließend fasste Prof. Dr. Holger Hassel, Leiter des Instituts für angewandte Gesundheitswissenschaften (IaG), die vielen Ergebnisse zusammen: „In den drei Bereichen Wohnen, Essen und Bewegen geht es nicht ohne die Beteiligung von Experten, Institutionen und Kommunen. Im Mittelpunkt dabei stehen die Werte Toleranz und Selbstbestimmung. Wichtig für eine Leben in Balance im Alter sind geistige und körperliche Aktivitäten“.





