

Die Idee von GESTALT

Regelmäßige Bewegung und ein aktiver Lebensstil haben vielfältige positive Effekte auf die Gesundheit und tragen unter anderem dazu bei, einer Demenzerkrankung vorzubeugen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Aktivitäten, die körperliche, geistige und seelische Anreize miteinander verbinden, besonders wirksam sind.

Vor dem Hintergrund dieser Erkenntnisse entwickelte das Department für Sportwissenschaft und Sport (DSS) der Universität Erlangen-Nürnberg das sechsmonatige Bewegungsprogramm GESTALT. In Anlehnung an den Leitfaden Prävention wurde zudem eine 12-wöchige Kurzversion, GESTALT-kompakt, entwickelt und erprobt. Beide Konzepte wurden erfolgreich in Erlangen umgesetzt. GESTALT-kompakt konnte zudem nachhaltig verankert werden.

Wer soll mit dem GESTALT-Bewegungsprogramm erreicht werden und was sind die Ziele?

Das GESTALT-Bewegungsprogramm soll ältere, bisher wenig aktive oder inaktive Menschen ab 60 Jahren, mit Risikofaktoren an einer Demenz zu erkranken, an einen aktiven Lebensstil heranzuführen und nachhaltig in Bewegung bringen. Ziel ist es, die kognitive Leistungsfähigkeit dadurch möglichst lange aufrechtzuerhalten.

Wie funktioniert das GESTALT-kompakt-Programm?

Eine Einheit des GESTALT-kompakt-Programms dauert 90 Minuten. Sie umfasst 60 Minuten angeleitete Bewegung und 30 Minuten integrierte, gruppenbasierte Bewegungsberatung. Die Bewegungsberatung findet zwischen den einzelnen Übungen statt, um mit den Teilnehmenden Strategien für einen aktiven Lebensstil zu erarbeiten. Im weiteren Verlauf unter- nimmt die

Gruppe zudem Exkursionen zu bereits bestehenden Angeboten im Lebensumfeld der GESTALT-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer, die

aus den Bereichen Gehen, Spielen und Tanzen stammen. Dies soll den

GESTALT-Teilnehmerinnen und -Teilnehmern das Kennen- lernen von individuell passenden Angeboten und die dauerhafte Aufnahme zusätzlicher Aktivitäten erleichtern.

Was beinhaltet das GESTALT-Projekt?

Das GESTALT-Projekt begleitet die Implementierung des GESTALT-Programms oder des GESTALT-kompakt- Programms durch eine kooperative Planung. Hier werden unter anderem geeignete Strategien zur Ansprache der Zielgruppen, zur Nachhaltigkeitssicherung (z. B. durch Folgeangebote) sowie zur Etablierung gesundheitsfördernder Strukturen erarbeitet. Auf diese Weise konnten in den bisherigen Modellkommunen nachhaltige Strukturen, wie beispielsweise Nachfolgeangebote und eine zentrale Koordinierungsstelle, aufgebaut werden.

Was sind die zentralen Ergebnisse des bisherigen GESTALT-kompakt-Bewegungsprogramms?

- Die Zufriedenheit mit GESTALT-kompakt war hoch (98 %). Durchschnittlich wurden zehn der zwölf Kurseinheiten besucht.
- Mindestens 85 % aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren mit der integrierten Bewegungsberatung sehr zufrieden oder zufrieden.
- Über die Hälfte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer (55 %) konnten an neue Aktivitäten gebunden werden. Sofern von den Trägern Folgeangebote bereitgestellt wurden, haben 75 % der Teilnehmerinnen und Teilnehmer diese besucht.