Friedrich-Alexander-Universität
Philosophische Fakultät und
Fachbereich Theologie

GESTALT
GEhen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten

11.6.2024

Tobias Fleuren & Susanne Martin

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

Die Effekte körperlicher Aktivität

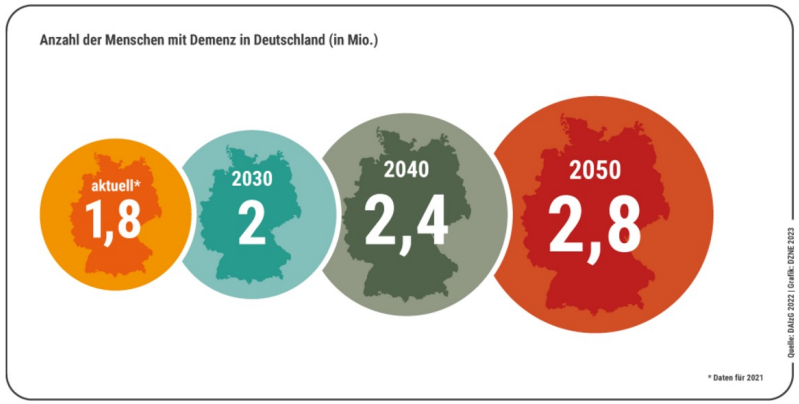
Gesundes Altern durch Bewegung (Miko et al., 2020)

- Neurokognitive Gesundheit
- Stoffwechselgesundheit
- Krebserkrankungen
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Muskoskelettale Gesundheit

Durch körperliche Aktivität kann der Gesundheitszustand erhalten und verbessert

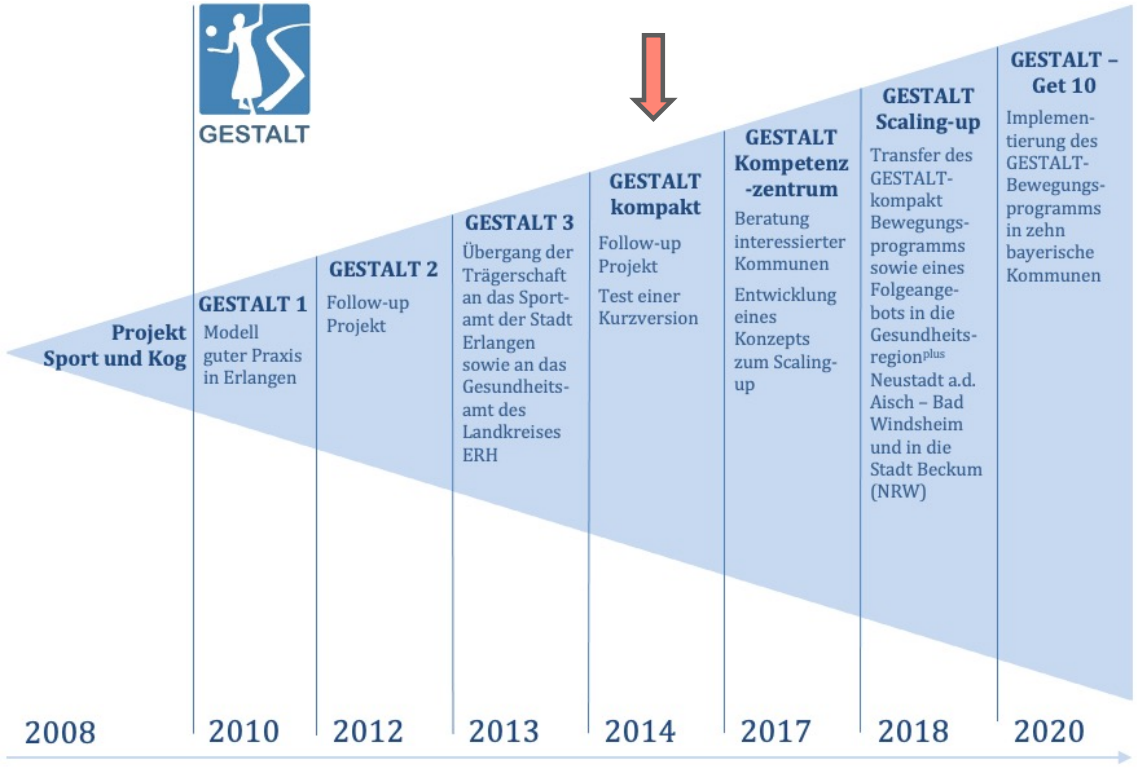
Arten von Demenzerkrankungen und Entwicklung in Deutschland

- Leichte kognitive Störung
- Vaskuläre Demenz
  - Zweithäufigste Demenzform
  - Schädigung von Hirnarealen durch Durchblutungsstörungen
- Alzheimer-Demenz
  - Häufigste Form der Demenz
  - Fortschreitender Verlust von Nervenzellen



(https://www.dzne.de/aktuelles/hintergrund/faktenzentrale/)

Entwicklung von GESTALT



Komponenten von GESTALT

GESTALT-kompakt Bewegungsprogramm

(Quelle: Hope in Pictures - Stefanie Kisbauer)

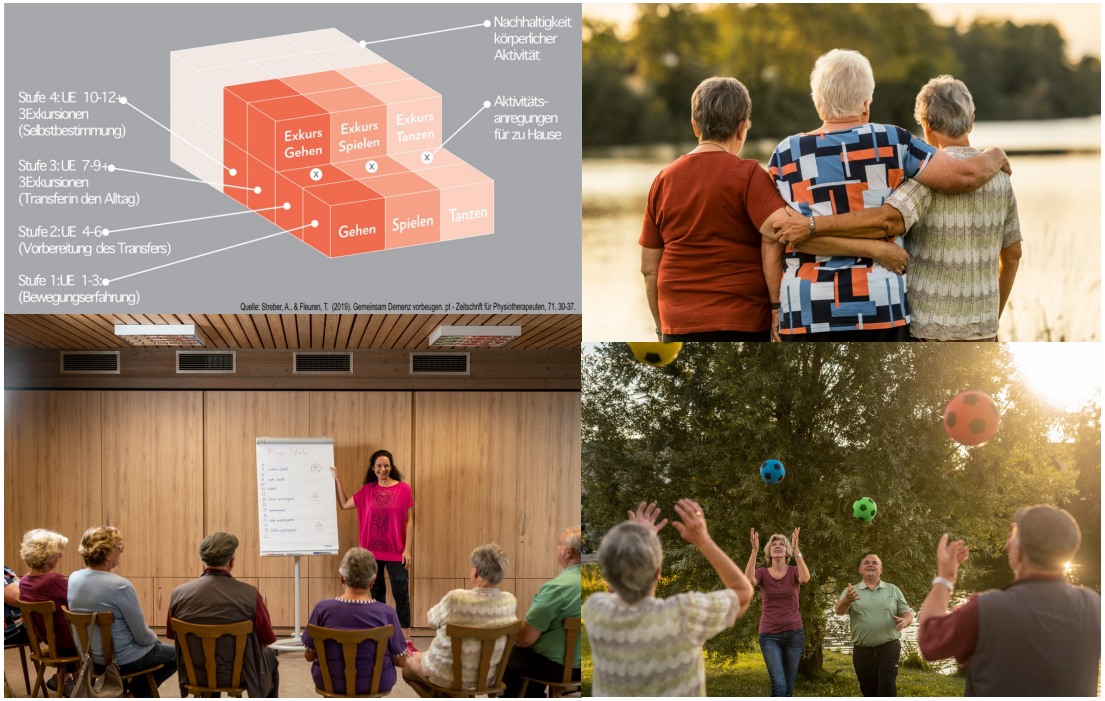
GESTALT

Projekt/ Kooperative Planung

Planung, Umsetzung und Verstetigung

Das Bewegungsprogramm GESTALT-kompakt

- 12 Übungseinheiten + 6 Exkursionen
- Leichte und aufeinander aufbauende Stundeninhalte
- Gruppenbasiertes Bewegungscoaching
- Breites Spektrum an Aktivitäten, welches mehr als eine der Komponenten - mental, physisch, sozial - enthält (Karp, 2006)



(Grafik: Streber, A., & Fleuren, T. (2019). Gemeinsam Demenz vorbeugen. *Zeitschrift für Physiotherapeuten*, 71, 30-37. Bilder: Hope in Pictures - Stefanie Kisbauer)

Die Zielgruppe von GESTALT-kompakt…

- …sind Personen ab 60 Jahren
- …ist körperlich inaktiv
- …hat Risikofaktoren für eine Demenzerkrankung, jedoch keine diagnostizierte Demenz
- …ist sozial isoliert
- …erfährt soziale Benachteiligung

Stärken des Bewegungsprogramms

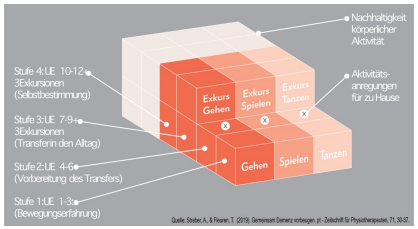
- Evidenz- und wissenschaftsbasiert
- In der Praxis getestet und evaluiert
- Erreicht Personen, die über bestehende Angebote oftmals nicht angesprochen werden
- Niederschwellige Möglichkeit körperlich aktiv zu werden, ohne die Teilnehmer*innen dabei zu überfordern
- Vermittelt Gesundheitswissen
- Empowerment der Kursteilnehmer*innen

Aktuelles Projekt: GESTALT - Get 10

- **Projektlaufzeit:** Bis 31.8.2024 (Antrag auf kostenneutrale Verlängerung bis 31.12.2024 ist gestellt)
- **Förderung:** Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V
- **Ziele:**
  - Transfer des GESTALT-Ansatzes auf zehn bayerische Kommunen
  - Aufbau regionaler Anlaufstellen
  - Konzeptionelle Weiterentwicklung

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

Ziele von GESTALT



(Quelle: Streber, A. & Fleuren, T. (2019). Gemeinsam Demenz vorbeugen. pt – Zeitschrift für Physiotherapeuten, 71, 30-37.)

GESTALT-kompakt Bewegungsprogramm

- ✓ Steigerung der körperlichen Aktivität
- ✓ Langfristige Bindung an körperliche Aktivität
- ✓ Vermittlung in bestehende Angebote
- ✓ Niederschwellige Angebote für körperliche Aktivität

Projekt/ Kooperative Planung

- ✓ Planung und Umsetzung von GESTALT-Bewegungs-kursen
- ✓ Erreichung der Zielgruppe
- ✓ Auf- und Ausbau kommunaler Strukturen
- ✓ Verstetigung von Strukturen

Friedrich-Alexander-Universität
Philosophische Fakultät und
Fachbereich Theologie

Aktueller Stand

- Projekt wird noch bis zum 31.8.2024 durch das GKV-Bündnis gefördert
- In den meisten Kommunen sind bereits Kurse verstetigt
- Es haben sich neue Bewegungsmöglichkeiten für die Teilnehmenden ergeben
- Planung der Verstetigung von Koordinierungsstellen in den Kommunen
- Ausweitung von GESTALT auf neue Standorte (z. B. benachbarte Landkreise/Gemeinden)
- Überlegungen wie/ob GESTALT auf neue Zielgruppen übertragen werden kann

Umsetzung im ländlichen Raum: GESTALT - Get 10 in Weiherhammer

(Bild: Hope in Pictures - Stefanie Kisbauer)

Vielen Dank!

KONTAKT

Tobias Fleuren
Department für Sportwissenschaft und Sport
AB Bewegung und Gesundheit
Gebbertstraße 123b, 91058 Erlangen
Tel.: 09131/8525004
Handy: 0151/55280444
Email: tobias.fleuren@fau.de

Webseite: www.gestalt.fau.de

Susanne Martin
Verwaltungsgemeinschaft Weiherhammer
Projekt GESTALT – Get 10
Tel.: 09605/9201-70
Handy: 0170 6487189
Email: gestalt@weiherhammer.de

Webseite: www.gestalt.fau.de/weiherhammer

Referenzen

- Karp, A., Paillard-Borg, S., Wang, H. X., Silverstein, M., Winblad, B., & Fratiglioni, L. (2006). Mental, physical and social components in leisure activities equally contribute to decrease dementia risk. Dementia and geriatric cognitive disorders, 21(2), 65–73. https://doi.org/10.1159/000089919

- Miko, H. C., Zillmann, N., Ring-Dimitriou, S., Dorner, T. E., Titze, S., & Bauer, R. (2020). Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit [Effects of Physical Activity on Health]. Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Germany)), 82(S 03), S184–S195. https://doi.org/10.1055/a-1217-0549

- Streber, A., & Fleuren, T. (2019). Gemeinsam Demenz vorbeugen. *Zeitschrift für Physiotherapeuten*, 71, 30-37.