

Balkon- und Fenstergymnastik als niedrigschwelliges, aufsuchendes Bewegungsangebot der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. im Rahmen des Zentrums für Bewegungsförderung für das Setting Seniorenheim bzw. -wohnanlage.

### Hintergrund

Die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt für ältere Erwachsene (über 65 Jahre) Folgendes: „Ältere Erwachsene sollten regelmäßig körperlich aktiv sein. Sie können dadurch bedeutsame Gesundheitswirkungen erzielen und die Risiken der Entstehung chronischer Erkrankungen reduzieren. Der größte gesundheitliche Nutzen entsteht bereits dann, wenn ältere Personen, die gänzlich körperlich inaktiv waren, in geringem Umfang aktiv werden. Das heißt, jede zusätzliche Bewegung ist mit gesundheitlichem Nutzen verbunden. Jeder auch noch so kleine Schritt weg vom Bewegungsmangel ist wichtig und fördert die Gesundheit.“

Für ältere Erwachsene werden folgende relevante Gesundheitswirkungen beschrieben:

- **Reduktion des Sturzrisikos:** Körperliches Training wird als zentrales Element bei der Reduktion des Sturzrisikos bei Senioren angesehen.
- **Vorbeugung von Osteoporose:** Ausdauerorientierte Bewegung beugt der altersbedingten Reduktion der Knochenmineraldichte vor.
- **Selbstständigkeit, Körperfunktionen und Aktivitäten:** Körperliches Training bzw. körperliche Aktivität hat einen positiven Effekt auf die körperliche Funktionsfähigkeit bzw. einer Erleichterung beim Verrichten von Aktivitäten des täglichen Lebens.

→ **Aufrechterhaltung kognitiver Funktionen und die Prävention einer Demenz:** Körperliches Training kann zu einer zu direkten kurzfristigen Gedächtnis-, Aufmerksamkeit-, und Reaktionszeitverbesserungen führen. Habituelle körperliche Aktivität ist mit einem niedrigeren Demenz- und Alzheimerisiko verbunden, zudem kann körperliches Training kognitive Funktionen bei gesunden Älteren verbessern.

→ **Psychosoziales Wohlbefinden und Lebensqualität:** Körperliche Aktivität ist mit signifikanten Verbesserungen von mentaler Gesundheit und Wohlbefinden sowie einigen Bereichen der Lebensqualität assoziiert. Studien liefern beispielsweise Hinweise dafür, dass körperliches Training die Schlafqualität günstig beeinflussen und Vitalität fördern kann. Bewegung in Gemeinschaft beugt zusätzlich Vereinsamung vor.

Lange Sitzperioden werden als besonders gesundheitsgefährdend angesehen: In verschiedenen Studien wird ein Zusammenhang zwischen sitzend verbrachter Zeit und einem erhöhten Sterberisiko beschrieben. Zudem werden Hinweise berichtet, dass langes Sitzen das Erkrankungsrisiko für bestimmte chronische Erkrankungen, wie z. B. Diabetes mellitus Typ 2, Brustkrebs, kardiovaskulären Erkrankungen, Demenz und Osteoporose, erhöht. Weiterhin wird angenommen, dass langes Sitzen das Schlaganfallrisiko und das Risiko für Mobilitätseinschränkungen steigert. Entsprechend wird älteren Personen empfohlen, die mit Sitzen verbrachte Zeit einzuschränken und nach Möglichkeit immer wieder durch körperliche Aktivität zu unterbrechen.

Auf die Frage hin, wie sich ältere Menschen in Zeiten der Corona-Pandemie fit halten können, antwortete Prof. Dr. Clemens Tesch-Römer, Leiter des Deutschen Zentrums für Altersfragen: „Bewegung ist wichtig für Gesundheit im Alter. Man kann es nicht oft genug wiederholen: Bewegung, Bewegung, Bewegung.“

Auf den ersten Blick erscheint diese Empfehlung ein Widerspruch in sich zu sein. Denn gerade aufgrund der sozialen Isolation von Heimbewohnern im Kontext der Corona-Pandemie leiden die älteren Menschen unter Bewegungsmangel. Kleine Gänge außer Haus wie Einkäufe entfallen, der Spaziergang mit Angehörigen und auch die Teilnahme an aktivierenden Gruppenangeboten entfallen. Dies geht auch aus einer Stellungnahme der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) hervor, die im April 2020 dringend eine Änderung der Beschränkungen in Pflegeheimen aufgrund der Corona-Pandemie fordern: „In Fachkreisen ist zudem unbestritten, dass die ergriffenen Maßnahmen, die das Leben der Menschen schützen sollen, zugleich eine erhebliche gesundheitliche Gefahr für viele Bewohnerinnen und Bewohner darstellen. Sie bauen körperlich sehr schnell ab, weil ihre Angehörigen häufig Teil des Pflegesettings sind (sich z.B. um eine ausreichende Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme kümmern) oder weil sie sich nicht mehr ausreichend bewegen. Und das erzwungene Alleinsein ist für viele Bewohnerinnen und Bewohner schwer erträglich bis hin zur klinischen Depression. Hier gilt es, die eine Gesundheitsgefahr sorgfältig gegen die andere Gesundheitsgefahr abzuwägen.“

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung hat aus dieser Situation heraus ein neues Angebot ins Leben gerufen, um die älteren Menschen in Pflegeeinrichtungen „mit Abstand“ zu Bewegung im Alltag zu motivieren. Die „Balkon- und Fenstergymnastik“ wurde als Modellprojekt in drei Senioreneinrichtungen Schleswig-Holsteins erfolgreich durchgeführt.

### Konzept

„Fit am Fenster!“ ist ein kurzes, regelmäßig stattfindendes und aufsuchendes Bewegungsangebot für ältere Menschen in unmittelbarer Nähe ihrer Wohnungen. Sie werden eingeladen, zu einem bestimmten Zeitpunkt an ihr Fenster bzw. auf den Balkon oder die Terrasse zu kommen. Draußen steht eine Übungsleiter\*in, die einfache Bewegungsübungen demonstriert, möglicher Weise unterstützt von einem Megafon und von Musik. Dieses Angebot eignet sich insbesondere für Seniorenheime bzw. Seniorenwohnanlagen und wird mindestens einmal wöchentlich umgesetzt. Je nach Form des Gebäudes (U-Form, L-Form etc.) positioniert sich die Übungsleiter\*in mehrfach an unterschiedlichen Plätzen, sodass alle Bewohner\*innen die Gelegenheit haben, sie zu sehen und am Bewegungsangebot teilzunehmen.



Abb.: Aktive Senioren in der „Märchensiedlung“ in Tornesch

### Erfahrungen und Empfehlungen

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung hat das Angebot „Fit am Fenster“ seit Frühjahr 2020 in verschiedenen Senioreneinrichtungen und mit unterschiedlichen Übungsleiterinnen in Schleswig-Holstein umgesetzt.

Durch die Förderung des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein war dieses Angebot für die Teilnehmenden kostenfrei.

Das Bewegungsangebot ist aufgrund seines aufsuchenden Charakters sehr gut angenommen worden. Es hat sich gezeigt, dass der Kreis der Teilnehmenden mancherorts größer als bei herkömmlichen Hockergymnastik im Hause war, denn die Schwelle zur Teilnahme war geringer. Einige Teilnehmer haben erst nur „hinter der Gardine“ zugeschaut und waren dann beim nächsten Mal dabei. An einem Standort gesellten sich auch regelmäßig Senioren hinzu, die ein paar Häuser weiter wohnten und von der Straße bzw. einem Innenhof aus teilnahmen. Ein positiver Nebeneffekt war die Kommunikation der Senioren. So gab es Verabredungen „von Balkon zu Balkon“, die sonst möglicher Weise nicht erfolgt wären.

In der Praxis haben sich verschiedene Erfahrungen als besonders wichtig erwiesen:

- Balkone und Terrassen sind besonders gut zum Mitmachen geeignet. Ein Fenster sollte zumindest bodentief sein, damit die Übungsleiter\*in gut gesehen wird.
- Bei länglichen Gebäuden braucht es eine oder mehrere Multiplikatoren\*innen, die sich in großen Abständen entlang des Hauses aufstellen und die Übungen mitmachen. Nur so können alle Senior\*innen gut sehen.
- Die Übungsauswahl sollte auch die Teilnehmenden berücksichtigen, die nicht stehen können.
- Flächen wie ein Innenhof können gut genutzt werden. Zur Unterstützung in Sachen Gleichgewicht können die Teilnehmenden einen zuvor aufgestellten stabilen Stuhl oder -falls vorhanden- ihren Rollator nutzen.

- Mit Musik geht alles leichter...selbst ein Handy mit einer guten Box kann ein Gebäude ausreichend beschallen.
- Das Angebot stärkt nicht nur das physische, sondern auch das psychische Wohlbefinden. Zurufe und Zuwinken von Balkon zu Balkon stärken das Gemeinschaftsgefühl.

### Checkliste: Umsetzung Schritt für Schritt

#### Kooperationspartner finden

- Welches Seniorenheim bzw. welche Wohnanlage ist geeignet, verfügt über bodentiefe Fenster, Balkone, Terrassen und/oder einen Innenhof?
- Wer kann das Angebot praktisch umsetzen?

#### Finanzierung sichern

- Wie oft muss das Angebot jeweils an verschiedenen Gebäudeseiten wiederholt werden, damit alle Bewohner von ihrer Wohnung aus teilnehmen können?
- Über wieviel Wochen soll das Angebot stattfinden und in welcher Frequenz?
- Wie hoch ist das Honorar der Übungsleiterin? Fallen Steuern oder Fahrtkosten an?
- Wo könnten Projektmittel akquiriert werden?

#### Von der Planung zur Umsetzung

- Termine festlegen
- Kooperationsvereinbarungen schließen
- Technische Voraussetzungen klären (Musik, Lautsprecher, GEMA...)
- Teilnehmer\*innen kurzfristig informieren (Einladungsschreiben ca. eine Woche zuvor)

### Beispiel für einen Einladungstext

#### Einladung zur „Fenster- und Balkon-Gymnastik!“

Wir möchte Sie herzlich einladen, an einer kleinen Bewegungseinheit teilzunehmen.

Dafür kommen Sie bitte zu den unten genannten Terminen auf den Balkon oder an Ihr Fenster. Von dort aus können Sie Martha Musterfrau sehen, die mit Ihnen ca. 30 Minuten lang leichte Gymnastikübungen durchführen möchte.

Wenn Ihnen eine Übung nicht guttut oder Sie sich unsicher fühlen, dann schauen Sie einfach zu und machen eine Pause.

Bei extrem schlechtem Wetter muss evtl. ein Termin verschoben werden.

Termine: XX, XX, XX, XX, XX

Uhrzeit: XXXX Uhr

### Fazit

Das Angebot „Fit am Fenster“ wurde entwickelt, um für Senioren Bewegung „mit Abstand“ anbieten zu können. Die Umsetzung in der Praxis war so erfolgreich, dass dieses Konzept für Bewegung in den eigenen vier Wänden und dennoch in Gemeinschaft - eine Parallele zu Online-Angeboten - Zukunft hat. So bemerkte eine Teilnehmerin sehr treffend von ihrem Balkon aus: „Ich mache jetzt homeschooling!“.

### Weitere Informationen:

Zentrum für Bewegungsförderung  
**Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
in Schleswig-Holstein e.V.**  
Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel, Tel: 0431-  
710387-23, Fax: 0431-710387-29  
gesundheit@lvgfsh.de, www.lvgfsh.de  
Geschäftsführer: Dr. Martin Oldenburg  
Ansprechpartnerin: Dorothea Wilken-Nöldeke

### Quellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Sonderheft 03: Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

<https://www.programm-altersbilder.de/meldungen/detailansicht/news/auswirkungen-der-corona-pandemie-auf-das-leben-aelterer-menschen-fragen-und-antworten.html> (8.6.20)

BAGSO-Stellungnahme vom 27.4.2020: Soziale Isolation in Pflegeheimen beenden!, [www.bagso.de](http://www.bagso.de)