

# GESTALT(-kompakt)

Gehen, Spielen und Tanzen als lebenslange Tätigkeiten



Tobias Fleuren  
Annika Herbert-Maul  
PD Dr. Karim Abu-Omar



Fotos: Erich Malter Fotografie. Rechte: Department für Sportwissenschaft und Sport, FAU Erlangen-Nürnberg



**GESTALT**

# **GESTALT-kompakt- Bewegungsprogramm**

# Risikofaktoren für Demenz





# Bewegung und Demenzprävention

- **Inhalte**

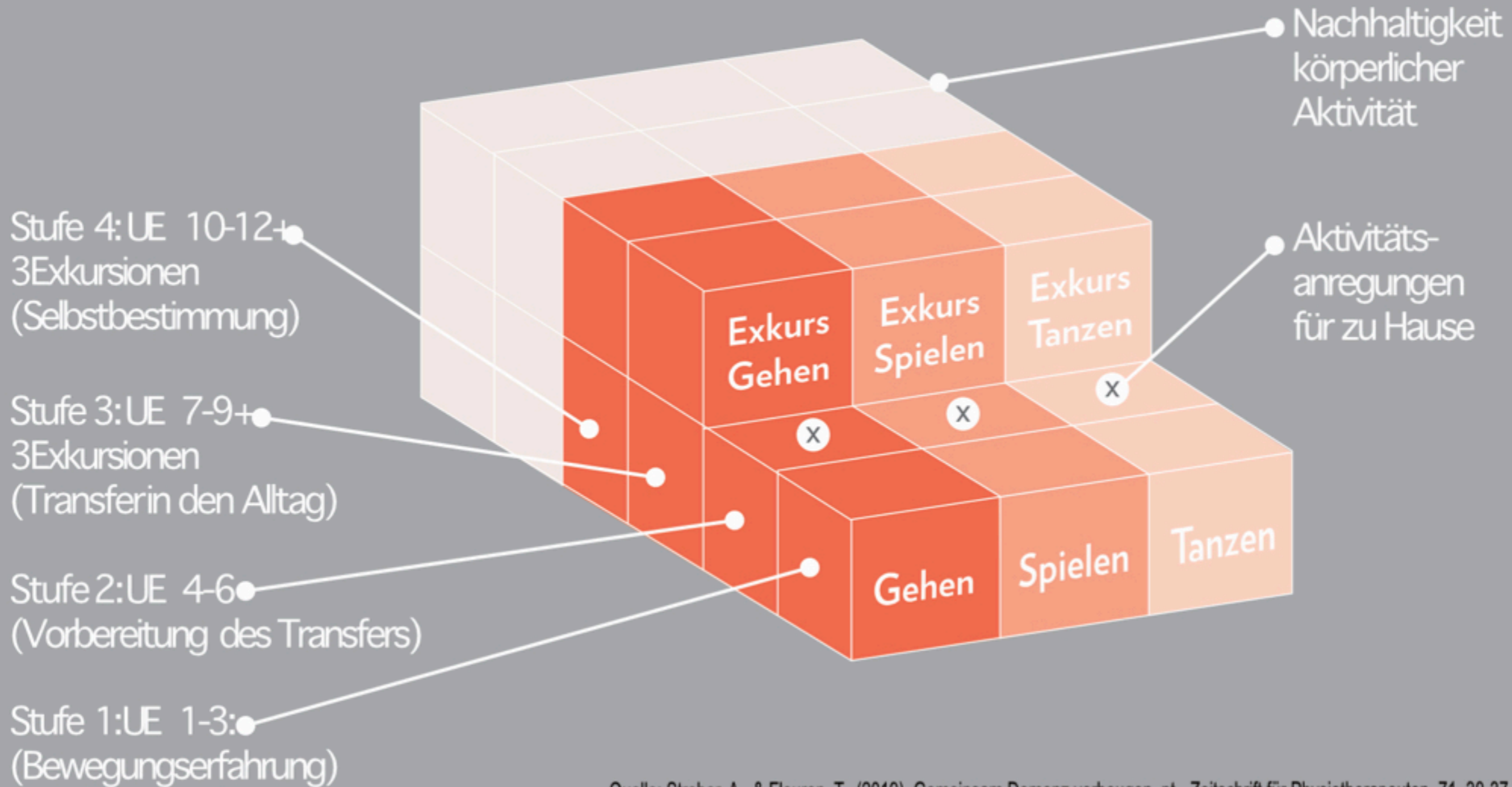
- ➔ 3 Komponenten: Breites Spektrum an Aktivitäten, welches mehr als eine der Komponenten - mental, physisch, sozial - enthält (Karp, 2006).
- ➔ Kombination aus körperlichem und kognitivem Training (Hötting & Röder, 2013).
- ➔ Unterschiedliche körperliche (Freizeit-) Aktivitäten über den gesamten Lebenslauf (Podewills et al., 2005).
- **Intensität:** Moderate Aktivität (Ahlskog et al. 2011).
- **Lebensstil:** Aktiver, sozial-eingebundener Lebensstil.

# Charakteristika von GESTALT-kompakt

- Struktur:**
- 12-wöchiges Bewegungsprogramm zur Demenzprävention nach einer vorgegebenen Struktur
  - 3 angeleitete Exkursionen mit den ÜbungsleiterInnen
  - 3 Exkursionen der KursteilnehmerInnen in Eigenregie

- Zielgruppe:**
- Personen ab 60 Jahren
  - Körperlich wenig oder gar nicht aktiv
  - Erreicht werden sollen zudem sozial Benachteiligte und Personen mit nur schwach ausgeprägten sozialen Kontakten erreichen

# Aufbau des GESTALT-kompakt-Bewegungsprogramms



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



# Beispiel aus dem GESTALT-kompakt-Manual für ÜbungsleiterInnen



## Überblick Bewegungsprogramm



ÜE	Wochenstruktur	Stundenthema	Coaching/Theorie	Hauptteil
1	Stufe 1: Kennenlernen über Bewegung & Sammeln erster Erfahrungen	Einander Kennenlernen über Bewegung und Spiel	Ziele von GESTALT und Information zu	Spiele mit Luftballons
2		Sammeln von Materialerfahrung mit Musik	Vorteile von Bewegung zur Prävention von Demenz & Einführung der BORG-Skala	Square Dance
3		Sammeln von Materialerfahrung im Parcours	Wdh. der präventiven Komponenten & Motive der Teilnahme	Landschafts-parcours

Bewegungsbereiche: ■ Gehen ■ Spielen ■ Tanzen ■ Coaching ■ Zusätzliches Angebot

# Hauptziele des GESTALT-kompakt-Bewegungsprogramms



Stärkung der physischen, kognitiven und psychosozialen Ressourcen bei älteren Menschen



Nachhaltige Bewegungsförderung bei den Teilnehmenden

**GESTALT-  
Programm**

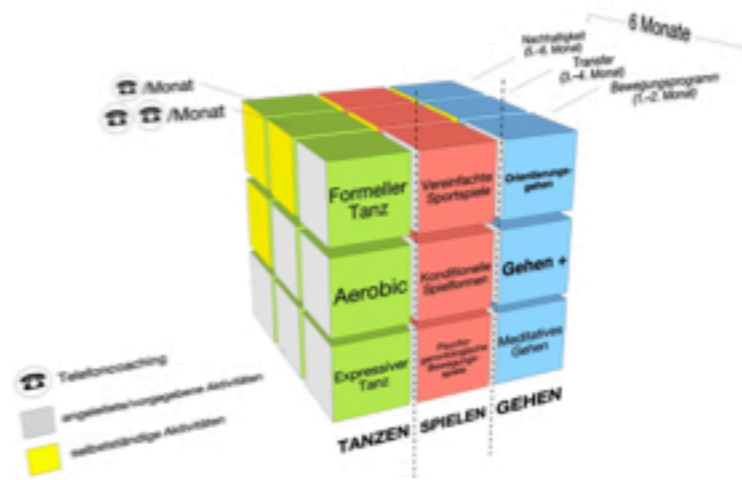




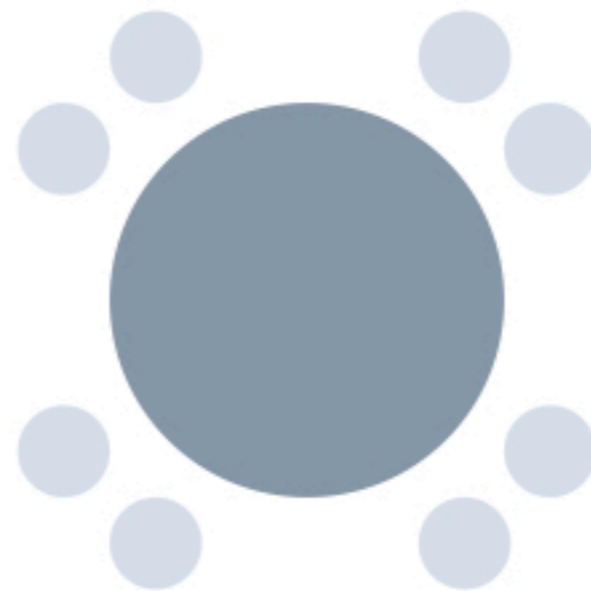
**GESTALT**

# **Kooperative Planung**

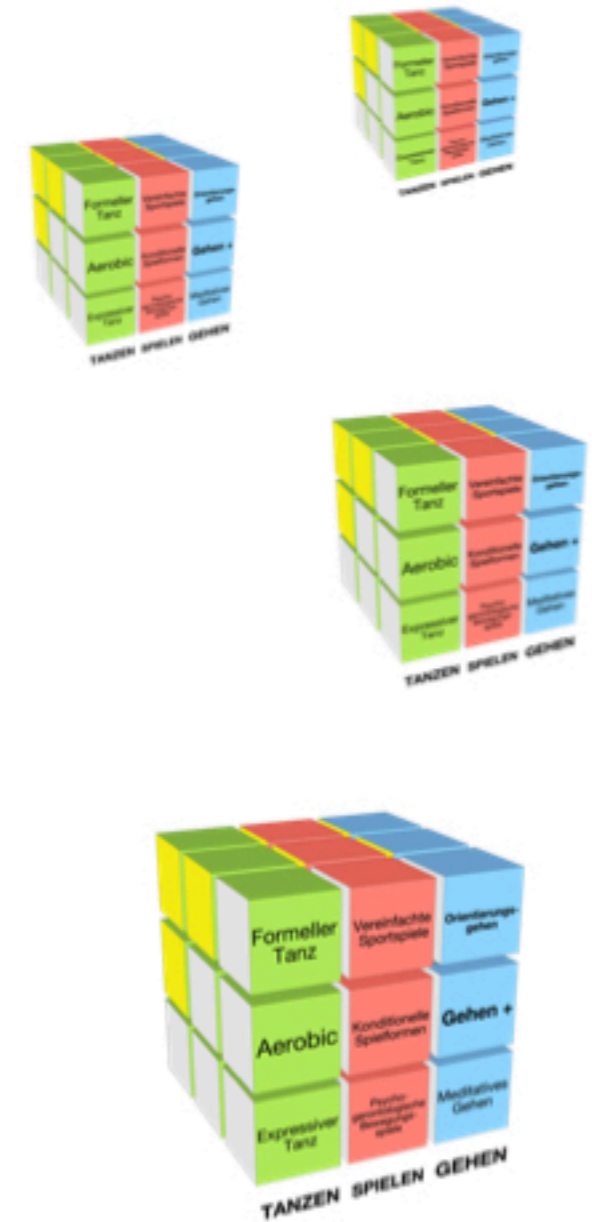
# GESTALT-Projekt: Implementierung



**Wissen**

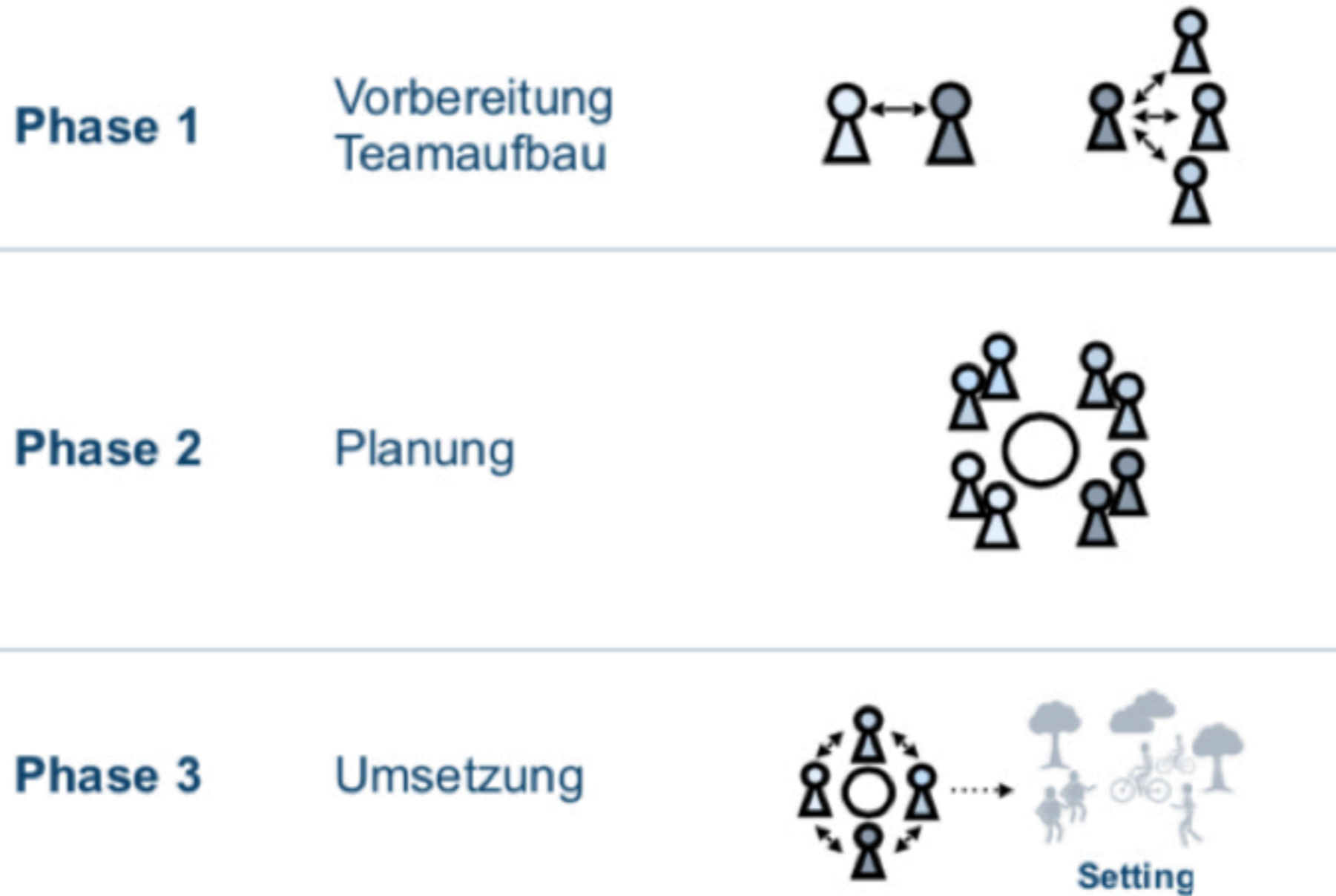


**Kooperative Planung**



**Präventionspraxis**

# Phasen der kooperativen Planung





# Charakteristika der kooperativen Planung

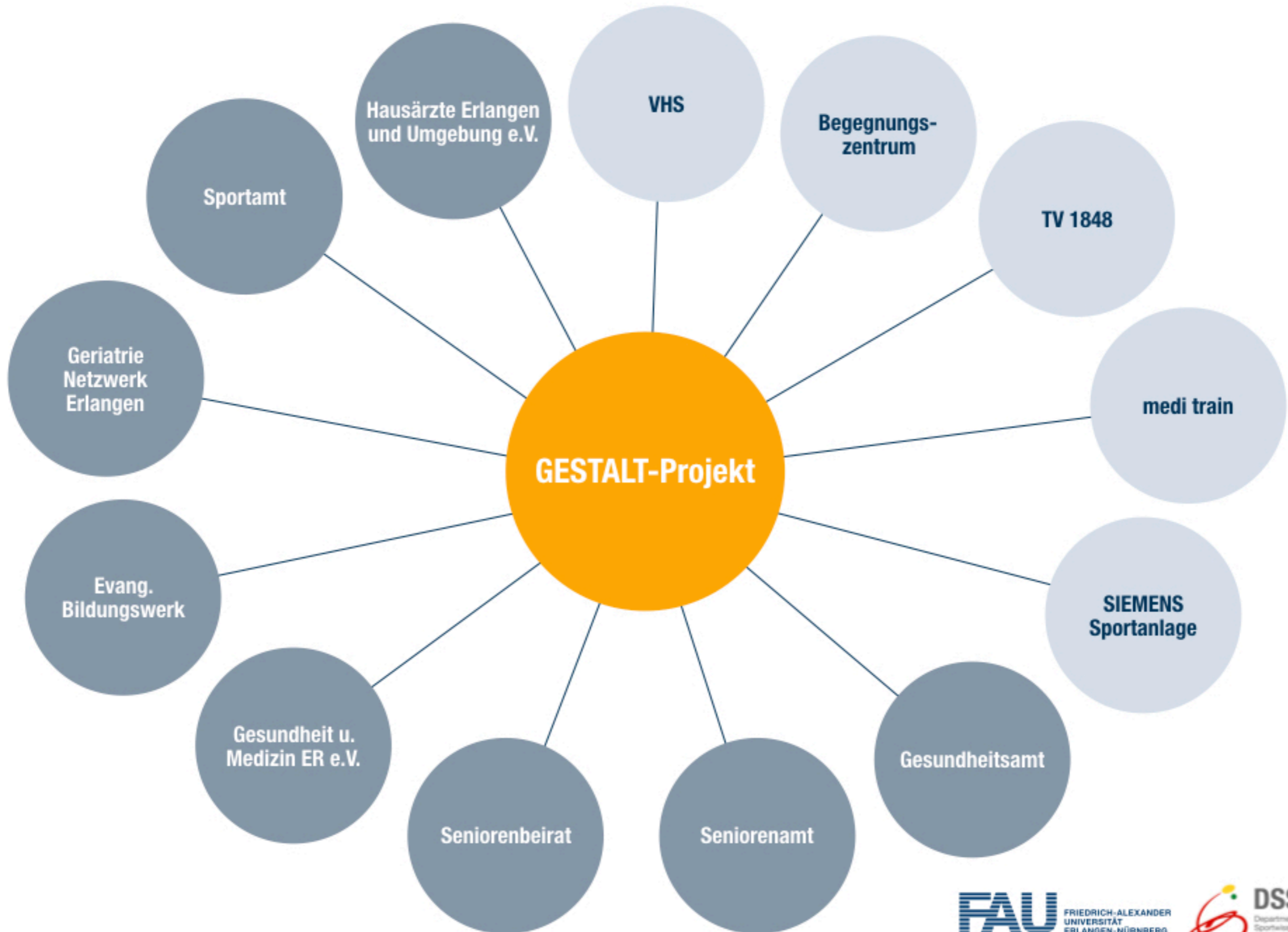


**Heterogenität der Teilnehmer\*innen**



**Spezifische Expertisen**

# Beteiligte Akteure im GESTALT-Projekt in Erlangen



# Phasen der kooperativen Planung





# Ziele der kooperativen Planung



**Erprobung des Bewegungsprogramms  
in der Präventionspraxis**



**Kooperativer Aufbau von  
Gesundheitsförderungsstrukturen**



**Nachhaltigkeitssicherung des  
Bewegungsprogramms**



**Zielgruppenerreichung: körperlich inaktive und/  
oder sozial benachteiligte Menschen, 60+**

**GESTALT-Projekt**

# Aktueller Stand und Ausblick

- Bis Ende des Jahres laufen zwei durch die BARMER geförderte Modellprojekte (NRW und Bayern) zu GESTALT(-kompakt)
- Anpassung/Weiterentwicklung des GESTALT-kompakt-Ansatzes
- Transfer des GESTALT-kompakt-Ansatzes auf neue Standorte
- Skalierung des GESTALT-kompakt-Ansatzes



# Literatur

Ahlskog, J. E., Geda, Y. E., Graff-Radford, N. R., & Petersen, R. C. (2011). Physical exercise as a preventive or disease-modifying treatment of dementia and brain aging. *Mayo Clinic Proceedings*, 86(9), 876–884.

Hötting, K., & Röder, B. (2013). Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(9), 2243–2257.

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.

Podewils, L. J., Guallar, E., Kuller, L. H., Fried, L. P., Lopez, O. L., Carlson, M., & Lyketsos, C. G. (2005). Physical activity, APOE genotype, and dementia risk: findings from the Cardiovascular Health Cognition Study. *American Journal of Epidemiology*, 161(7), 639–51.

Rütten, A., & Gelius, P. (2013). Building policy capacities: an interactive approach for linking knowledge to action in health promotion. *Health Promotion International*, 29(3), 569-582.

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



## **Tobias Fleuren, Annika Herbert-Maul & PD Dr. Karim Abu-Omar**

Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Department für Sportwissenschaft und Sport (DSS)

Gebbertstr. 123b

91058 Erlangen

09131/85-25004

tobias.fleuren@fau.de



**DSS**  
Department für  
Sportwissenschaft  
und Sport

**BARMER**