

Rezension in der Zeitschrift „Sport in Hessen“ 22/2018

**Handbuch Bewegungs- und Sportgeron-
tologie, Granacher/Mechling/Voelcker-
Rehage (Hrsg.), Hofmann-Verlag,
ISBN 978-3-7780-4940-2, 69,90 Euro**

Ob Sportwissenschaftler, Psychologen, Mediziner, Therapeuten oder Funktionäre – dieses Fachbuch richtet sich an alle, die ein wissenschaftliches Interesse an den Themen Bewegung und Sport im Alter haben. Im Mittelpunkt steht die Interventionsgerontologie, die sich mit Maßnahmen der Aufrechterhaltung und Förderung des psychophysischen Wohlbefindens und der Kompetenz im (hohen) Alter dienen. Sport und Bewegung sind dabei wichtige, aber nicht die einzigen Aspekte, die das Buch behandelt. Einzelne Kapitel widmen sich beispielsweise Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht oder motorischem Lernen im Alter, den Themen Ernährung oder Master-Athleten.

Rezension in der Zeitschrift „Sport in Mecklenburg-Vorpommern“ 12/2018

Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Band 194
Urs Granacher · Heinz Mechling · Claudia Voelcker-Rehage (Hrsg.)

Handbuch Bewegungs- und Sportgerontologie

Bewegungs- und Sportgerontologie sind nicht nur neue Handlungsfelder der Sportwissenschaft, sie zielen als bewegungs- und trainingsbezogene Ergänzung auf ein fächerübergreifendes Konzept der Gerontologie als interdisziplinäre Lehre von Alter und Altern.

Gerontologie wird als Interventionsgerontologie, d. h. als Wissenschaft, die sich mit Maßnahmen beschäftigt, die der Aufrechterhaltung

und Förderung des psychophysischen Wohlbefindens und der Kompetenz im (hohen) Alter dienen, und als angewandte Wissenschaft beschrieben.

2018. DIN A5, 680 Seiten

ISBN 978-3-7780-4940-2

69,90 Euro

E-Book auf sportfachbuch.de, 55.90 Euro

Hofmann-Verlag: www.sportfachbuch.de

Originalpublikation

Granacher U, Mechling H, Voelker-Rehage C (Hrsg) (2018) Handbuch Bewegungs- und Sportgerontologie, 1. Aufl. Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, ISBN-10: 3778049402 (Broschiert: 680 Seiten, €69,90)

Das vorliegende Werk ist das Ergebnis einer begrüßenswerten Initiative, das Resultat sehr beachtlich und notwendig zugleich. Es gehört nicht nur in die Hände aller, die in Lehre und Forschung mit Bewegung und Sport älterer Menschen zu tun haben, sondern verdient die Aufmerksamkeit aller, die in Betreuung und Pflege älterer Menschen tätig sind.

Besonders im Rahmen der Weiterbildung im Pflegebereich und auch in der kinästhetischen Ausbildung ist es unverzichtbar. Dies festzustellen, ist ein Leichtes, hat doch die bekannte und hochgeschätzte Gerontologin Ursula Lehr ein Vorwort geschrieben, in dem u.a. eine wichtige Aufforderung enthalten ist:

Es dürfen nicht nur Horrorzahlen von ansteigender Pflegebedürftigkeit – bei einem Mangel an Pflegekräften und steigenden Kosten über die...

Movement and sport as stabilizing activities for aging

Medien

Z Gerontol Geriat 2019 · 52:290–291
<https://doi.org/10.1007/s00391-019-01526-2>
 Online publiziert: 28. Februar 2019
 © Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von
 Springer Nature 2019



Karl-Friedrich Wessel¹ · Albrecht Hummel²

¹ Berlin, Deutschland

² Falkensee, Deutschland

Bewegung und Sport als altersstabilisierende Aktivitäten

Originalpublikation

Granacher U, Mechling H, Voelker-Rehage C (Hrsg) (2018) Handbuch Bewegungs- und Sportgerontologie, 1. Aufl. Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, ISBN-10: 3778049402 (Broschiert: 680 Seiten, € 69,90)

Das vorliegende Werk ist das Ergebnis einer begrüßenswerten Initiative, das Resultat sehr beachtlich und notwendig zugleich. Es gehört nicht nur in die Hände aller, die in Lehre und Forschung mit Bewegung und Sport älterer Menschen zu tun haben, sondern verdient die Aufmerksamkeit aller, die in Betreuung und Pflege älterer Menschen tätig sind.

Besonders im Rahmen der Weiterbildung im Pflegebereich und auch in der kinästhetischen Ausbildung ist es unverzichtbar. Dies festzustellen, ist ein Leichtes, hat doch die bekannte und hochgeschätzte Gerontologin Ursula Lehr ein Vorwort geschrieben, in dem u. a. eine wichtige Aufforderung enthalten ist:

Es dürfen nicht nur Horrorzahlen von ansteigender Pflegebedürftigkeit – bei einem Mangel an Pflegekräften und steigenden Kosten über die Medien verbreitet werden. Sondern es muss – auf der Grundlage eines neuen Altersbildes – von der Politik, mit Unterstützung der Medien alles getan werden, um Pflegebedürftigkeit möglichst zu vermeiden oder wenigstens zu verzögern! Zu einem gesunden Älterwerden, zur Steigerung von Lebensqualität und Wohlbefinden der Seniorinnen und Senioren – und nicht zuletzt zur Kostenersparnis bei den Kranken- und Pflegekassen – müssen neben den bestehenden gesundheits- und sozialpolitischen Maßnahmen die körperlich aktivierenden und mobili-

tätssichernden Angebote von Bewegung, Spiel und Sport noch stärker als bisher in den Fokus der altersstabilisierenden Aktivitäten gerückt werden. (S. 15)

Wir haben so ausführlich zitiert, weil jede Verzögerung bei der Wahrnehmung dieser Aufgabe eine Verletzung der humanistischen Pflicht der Gesellschaft wäre. Die damit verbundenen Herausforderungen sind längst noch nicht hinreichend ins Bewusstsein der verantwortlichen Akteure gerückt. So gibt es seit längerem Vorschläge zur Einrichtung von Sportstudios und Bewegungsräume in Altersheimen (z. B. Fitnessstudios mit entsprechendem Personal, in Finnland nicht selten), die gern überhört werden.

Das vorliegende Werk kann als ein wichtiger Impulsgeber für die Bewältigung der komplexen Herausforderungen verstanden werden. Der Titel des Handbuches verweist mit der Kombination und Abfolge von „Bewegung“ und „Sport“ – in Bezug auf „Gerontologie“ – auf ein hinterlegtes Verständnis der Herausgeber zu einer umfassenderen Sicht auf körperliche Aktivität und Bewegungsförderung in Relation zur Einbeziehung von ebenfalls bedeutsamen Handlungsformen der dezidiert sportiven Bewegungskultur. Ältere Menschen betreiben „ihren“ Sport und haben „ihr“ Sportverständnis bis hin zur Teilnahme an „Herzsportgruppen“ oder der ambitionierten Teilnahme an Wettbewerben der „Master-Athleten“, wo bemerkenswerte Entwicklungen bei den Wettkampfleistungen im Alter zu verzeichnen sind. Wie weit übergreifende und allgemeine Ansätze zu körperlicher Aktivierung und Bewegungsförderung

jedoch gehen können, wird beispielhaft verdeutlicht, wenn im Abschn. 4.4 „Gebaute Umwelt“ und körperliche Aktivität im Alltag analysiert und Zukunftsszenarien für die Förderung der „walkability“ für ältere Menschen vorgestellt werden. Ähnlich anregend und innovativ sind diesbezüglich die Ausführungen im Kap. 14 zu den biotechnologischen „Assistenzsystemen“, wo Möglichkeiten und Limitierungen für die motorische Aktivierung im Alter erörtert werden.

Eine große Zahl von Autorinnen und Autoren (60) aus verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen, Ländern und Wissenschaftsstandorten hat komprimiert nahezu alle wichtigen Aspekte der „Bewegungs- und Sportgerontologie“ dargestellt. Von der wissenschaftstheoretischen Einordnung dieser Teiltheorie in die Gerontologie bis zu ganz speziellen Aspekten – wie der Ernährung, des Gleichgewichts, der Kraft und der Bewegungskoordination im Alter und dann wiederum die Einordnung aller dieser Aspekte in die Gesundheitswissenschaft – sind viele konzeptionelle Anregungen und auch praktisch-methodische Ableitungen zu finden.

Das vorgelegte Handbuch (Nr. 194) ordnet sich ein in eine beachtliche Folge von Büchern, die seit vielen Jahren in der Reihe „Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport“ vom Schorndorfer Hofmann-Verlag auf den Büchermarkt gebracht werden. Für Lehrkräfte und Studierende, die sich direkt oder mittelbar mit dem Themenfeld „Bewegungs- und Sportgerontologie“ befassen, sollen überblicksartig zusammengefasst gesicherte Erkenntnisse und zentrale Entwicklungsprobleme unter disziplinär verschiedenen Perspektiven dargestellt werden. Die-

ser Anspruch wurde von den drei Herausgebern und den Autoren weitgehend eingelöst. Das *Handbuch Bewegungs- und Sportgerontologie* verdient einen gebührenden Stellenwert in der Lehre an Universitäten, Hochschulen und Weiterbildungseinrichtungen. Es richtet sich dabei insbesondere an Studierende der Sportwissenschaft, der Psychologie, der Medizin und der Pflegewissenschaften.

Auf 680 Seiten wird, untergliedert in 15 Hauptkapitel, der zu thematisierende und zu problematisierende Realitätsbereich „Bewegungs- und Sportgerontologie“ nahezu vollständig reflektiert. Die Kapitelfolge ist durchaus nachvollziehbar, obgleich es denkbar wäre, das Kap. 6 (Körperliche Leistungsfähigkeit im Alter) mit seinen wichtigen systematisierenden und konzeptualisierenden Anteilen weiter vorn, unmittelbar nach der wissenschaftstheoretischen Einordnung (Kap. 1), zu platzieren.

Natürlich bleiben immer Lücken in einer solch komplexen Darstellung. Die Herausgeber verzichten weitgehend auf historische Reflexionen: Auch die Bewegungs- und Sportgerontologie ist etwas Gewordenes; sie ist nicht geschichtslos. Die Herausgeber verzichten auf komparatistische Betrachtungen: Auch die Bewegungs- und Sportgerontologie divergiert in Theorie und Praxis im Kulturvergleich erheblich. Die Herausgeber verzichten, zumindest explizit, auf didaktische Reflexionen bei der Ermöglichung von körperlicher Aktivität und Bewegungsförderung im Alter.

Ein Vorteil des gesamten Bandes besteht darin, dass er zur Diskussion herausfordert. Bereits in der gelungenen wissenschaftstheoretischen Einführung wird auf den zu „problematisierenden Realitätsbereich“ verwiesen und der „intertheoretische Diskurs“ zur Herstellung von Interdisziplinarität betont.

Die kritischen Anmerkungen beziehen sich weniger auf die Darstellung von Details bzw. speziellen Problemen, die auf hohem Niveau abgehandelt werden, sondern vielmehr auf das Gesamtkonzept der Bewegungs- und Sportgerontologie und dessen Einordnung in die Humanontogenese. Präzisere Kennzeichnungen des Alterns, weniger des Alters, als einen irreversiblen Grundvorgang in der Hu-

manontogenese und dessen Verschränkung mit anderen irreversiblen, aber auch reversiblen Vorgängen wären konzeptionell wünschenswert.

Natürlich wollen wir nicht verschweigen, dass es auch Diskussionsbedarf bei der Inanspruchnahme des Konzeptes von Baltes und Baltes zur Psychologie der Lebensspanne gibt. Immerhin spricht Paul B. Baltes, sehr wohl einer Entwicklungstheorie verpflichtet, von der „unvollkommenen Architektur der Humanontogenese“, so als hätte die Evolution die Phase des Alters (die Erfahrungsphase) vernachlässigt [1]. Nicht die Evolution, sondern die Gesellschaft hat die Wahrnehmung und Gestaltung der Erfahrungsphase vernachlässigt. Das ganze Unternehmen des Handbuchs ist gerade darauf gerichtet, das Alter zu einer produktiven, lebenswerten Phase zu gestalten. In diesem Verständnis könnten wir uns vorstellen, der Erwähnung von Sozial- und Umweltgerontologie mehr Raum zu geben, obgleich das kein entscheidender Kritikpunkt sein soll.

Die Herausgeber und Autoren werden mit uns übereinstimmen, dass es genau besehen nicht um die motorische Kompetenz von Individuen geht, sondern um die Funktion dieser im Gesamtsystem der Kompetenzen des Individuums. Vielerlei Beziehungen zwischen den Kompetenzen werden in dem Band genannt, z. B. die zwischen Sensorik und Kognition (eine der wichtigsten), zwischen Motivation und Emotion, zwischen Lernen und Gedächtnis usw. Mechling und Tittlbach machen u. a. darauf aufmerksam, dass „einfache oder komplexe Tätigkeiten bzw. Fertigkeiten immer kulturelle und soziale sowie jeweils aktuell umweltbedingte bzw. ausführungsbedingte Hintergründe“ (S. 229) haben. Bemerkenswert ist die hinterlegte erweiterte Sicht auf die „Körperliche Leistungsfähigkeit“ (S. 232), die so nicht mehr rein körperlich verstanden werden kann, sondern eine biopsychosoziale Qualität erhält: „Die körperliche, bisweilen auch menschliche Leistungsfähigkeit genannt, bezieht sich auf die Gesamtheit aller Fähigkeiten und Fertigkeiten, anhand derer ein Mensch eine Aufgabe erfolgreich bewältigen kann“ (S. 229).

Was ganz sicher diskussionswürdig ist, ist der Zusammenhang des Konzeptes der Bewegungs- und Sportgerontologie mit einem humanontogenetischen Gesamtkonzept; ein Zusammenhang, welcher mindestens zwei Aspekte berücksichtigt: *Erstens*, die Berücksichtigung der gesamten Ontogenese von der Konzeption bis zum Tod, ohne deren Kenntnis die letzte Phase, wir nennen sie Erfahrungsphase, nicht verständlich ist. Viele der in dieser Phase benannten Schwächen des Bewegungssystems und ihre Folgen haben ihre Ursachen ja schon in früheren Phasen. Der diesbezügliche Alterungsprozess beginnt häufig im mittleren Lebensalter oder auch schon früher. *Zweitens* geht es um den strukturellen Zusammenhang aller wichtigen Kompetenzen des Individuums. Es geht um keineswegs um einzelne Beziehungen, einige sind ja ausführlich behandelt, sondern um den *systematischen* Zusammenhang aller Kompetenzen. Die ästhetische und die temporale Kompetenz sind z. B. gar nicht genannt. Diese Feststellungen wollen wir aber nicht als Kritik verstehen, sondern mehr als eine Herausforderung für eine weiterführende Diskussion, die keineswegs nur die Bewegungs- und Sportgerontologie betrifft, sondern auch die Gerontologie schlechthin.

Literatur

1. Baltes PB (1999) Alter und Altern als unvollendete Architektur der Humanontogenese In: Zeitschr F Gerontol Geriatr 32(12383):433–448

Handbuch Bewegungs- und Sportgerontologie

Während der Begriff *Alterssport* bereits seit langer Zeit in der Sportwissenschaft etabliert ist, ist der Begriff *Sportgerontologie* relativ neu und findet mit dem vorliegenden Handbuch – herausgegeben von Urs Granacher, Heinz Mechling und Claudia Voelcker-Rehage (2018), Schorn-dorf: Hofmann, 680 S., Euro 69,90 – zum ersten Mal in Gestalt eines Buchtitels seinen Niederschlag. Im Gegensatz zum die körperliche Ertüchtigung älterer Menschen bezeichnenden Begriff *Alterssport* fokussiert der Begriff *Sportgerontologie* auf die wissenschaftliche Analyse der körperlichen Aktivität und des Sports im Alter und sich daraus ergebende praktische Ratschläge.

Angesichts der Tatsache, dass sportliche Aktivitäten heute ein selbstverständlicher Bestandteil der Lebensführung älterer Menschen auch bis ins hohe Lebensalter sind und nicht wenige Ältere im Rahmen der sogenannten Senioren- oder Masterklassen sogar Leistungs- bzw. Wettkampfsport betreiben (so war mehr als ein Viertel der Finisher des Berlin-Marathons 2015 älter als 50 Jahre!), ist es erstaunlich, dass noch bis in die Mitte des letzten Jahrhunderts die Auffassung vorherrschte, körperliche Aktivität und Sport würden zu Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen führen, die mit gesteigerter Intensität der betreffenden Aktivität zunehmen und/oder früher auftreten würden („Wear-and-tear-“ oder „Lebenskraft-Aufbrauch-Stoffwechseltheorie“). Im Umkehrschluss galt die These, ein Verzicht auf Sport zumindest im Alter würde das Leben verlängern. Unter dem Einfluss dieser Theorie verhielt sich noch ein Großteil der Eltern der heute aktiven Alterssportler körperlich vergleichsweise passiv bzw. unспортlich.

Spätestens seit den empirischen Erkenntnissen der trainingswissenschaftlich ausgerichteten Sportmedizin zum positiven Einfluss insbesondere aerober Ausdaueraktivitäten auf den alternden menschlichen Organismus – Motto: „20 Jahre lang 40 bleiben“ – hat sich die Auffassung von der Schädlichkeit sportlicher Aktivität im Alter grundlegend gewandelt. Zunehmend wurden neben den positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System die nicht minder positiven Auswirkungen sportlicher Aktivität auf den Muskel- und Skelettapparat, auf sämtliche innere Organe und zuletzt insbesondere auf das alternde Gehirn erkannt und wissenschaftlich belegt. Gleichzeitig hat sich hinsichtlich der für ältere Menschen relevanten Trainingsarten der Fokus vom zu-

nächst dominierenden Ausdauertraining auf das Koordinations-, Beweglichkeits-, Kraft- und sogar Schnelligkeitstraining ausgeweitet.

Vor dem Hintergrund all dieser offensichtlichen Tatsachen und vor allem auch aufgrund der demografischen Entwicklung, die dahin geht, dass immer mehr Menschen immer älter werden, erlangt die wissenschaftliche Beschäftigung mit dem Alterssport eine immer wichtigere Bedeutung. Auch die Zeitschrift *Leistungssport* hat sich diesem Thema im Heft 1/2019 mit dem Schwerpunkt Senioren-Leistungssport gewidmet. Die Publikation eines Handbuchs zur Sportgerontologie war somit – wie von den Herausgebern im Vorwort formuliert – tatsächlich nicht nur zeitlich notwendig, sondern auch überfällig.

Das *Handbuch Bewegungs- und Sportgerontologie* besteht aus insgesamt fünfzehn Hauptkapiteln mit jeweils bis zu sechs Unterkapiteln aus der Feder unterschiedlicher Autoren.

Die Hauptkapitel widmen sich folgenden Themenbereichen:

- „Bewegungs- und Sportgerontologie – eine wissenschaftstheoretische Einordnung“
- „Demografische Entwicklung“
- „Altern, Entwicklung und körperliche und seelische Erkrankungen im Alter“
- „Sozial- und Umweltgerontologie“
- „Geronto-psycho-physiologie“
- „Körperliche Leistungsfähigkeit im Alter“
- „Ausdauer im Alter“
- „Kraft im Alter“
- „Gleichgewicht im Alter“
- „Bewegungskoordination und motorisches Lernen im Alter“
- „Master-Athleten – Wettkampfleistungen im Alter“
- „Körperliche Aktivität, Kognition und Psyche“
- „Ernährung im Alter“
- „Bedeutung von Assistenzsystemen“
- „Bewegungsförderung und Public Health“.

Von besonderer Bedeutung aus der Perspektive der Zeitschrift *Leistungssport* ist das (mit nur sechs Textseiten leider etwas zu kurz geratene) elfte Hauptkapitel zum Thema „Master-Athleten – Wettkampfleistungen im Alter“. Ein Blick auf die Wettkampfleistungen, das Training und ausgewählte Entwicklungsverläufe von Master-Athleten zeigt, dass sportliche Spitzenleistungen im Laufe des Erwachsenenalters mit zunehmendem Alter

zwar in höherem Ausmaß abnehmen, dass dies jedoch im Vergleich mit untrainierten Personen auf einem sehr hohen Niveau geschieht. Selbst Wettkampfsportler über 80 Jahre erreichen in einigen Sportarten bzw. Disziplinen Leistungen, die untrainierten Normalpersonen kaum möglich sind. Während in technischen Sportarten mit hohen koordinativen Anforderungen die besten Altersleistungen von lebenslang sportlich aktiven Personen erreicht werden, haben in konditionsorientierten Sportarten auch Späteinsteiger durchaus die Chance auf hohe Altersleistungen.

Insgesamt macht dieser inhaltliche Überblick deutlich, dass das *Handbuch Bewegungs- und Sportgerontologie* alle Aspekte dieses interdisziplinären Forschungsgebietes umfassend abdeckt und somit zumindest im ersten Ansatz die Lektüre vieler verstreut publizierter Einzelbeiträge erspart. Die umfangreichen Literaturangaben im Anhang der einzelnen Kapitel eröffnen darüber hinaus Wege zum vertiefenden und ergänzenden Studium der angesprochenen Einzelaspekte. Besonders positiv hervorzuheben sind auch die sich im Eingang zu allen Hauptkapiteln findenden Kurzzusammenfassungen, die dem Leser eine ökonomische Rezeption des Inhaltes ermöglichen. Auch das ausführliche Stichwortverzeichnis erlaubt einen gezielten Zugriff auf besonders interessante Einzelaspekte.

Alles in allem kann das *Handbuch Bewegungs- und Sportgerontologie* als eine unverzichtbare Wissens- und Nachschlagewerkquelle für alle an diesem zunehmende Bedeutung erlangenden Forschungsgebiet Interessierten bezeichnet werden. Im Bereich der Sportwissenschaft schließt es eine eklatante und lange bestehende Publikationslücke.

Eine differenzierte Beschreibung der Inhalte der 15 Einzelkapitel ist unter www.leistungssport.net abrufbar.

**Dr. Jürgen Schiffer,
Zentralbibliothek der
Sportwissenschaften,
Deutsche Sporthochschule Köln**