



DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Der Einfluss von Sport auf die Lebensqualität
im hohen Alter“

verfasst von

Ursula Haider

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat.)

Wien, 2013

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 442

Studienrichtung lt. Studienblatt:

Diplomstudium Anthropologie

Betreut von:

A.o. Univ Prof. MMag. Dr. Sylvia Kirchengast

Danksagung

Großer Dank gebührt meiner Betreuerin Frau A.o. Univ.-Prof. Mag.rer.nat. Mag.phil. Dr.rer.nat. (PhD) Sylvia Kirchengast für Ihre fachliche Unterstützung und Ihre Geduld.

Danke auch den liebenswürdigen Damen und Herren, die sich auf die Beantwortung meiner Fragen eingelassen haben!

Weiters möchte ich für zahlreiche Stunden der Kinderbetreuung meiner Mutter sowie Stephan und Andreas danken, ohne die das Studieren mit Kindern für mich unmöglich gewesen wäre.

Ebenso großer Dank gilt meinem Vater, der mir mit seiner Freude an Arbeit und lebenslangem Lernen ein großes Vorbild ist.

Ich widme diese Arbeit meinen Kindern Anika, Maja, Pauline und Florian.

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS.....	V
TABELLENVERZEICHNIS	VII
1 EINLEITUNG	1
1.1 ALTERN.....	1
1.2 KÖRPERMASSE	6
1.3 KÖRPERLICHE AKTIVITÄTEN WÄHREND DER FREIZEIT	7
1.4 LEBENSQUALITÄT	8
1.5 TRAINING UND VERÄNDERTE LEBENSQUALITÄT	10
1.6 LEBENSQUALITÄT BEI KÖRPERLICHEN BEEINTRÄCHTIGUNGEN	11
1.7 STÜRZE	12
1.8 WOHNFORMEN IM ALTER	12
2 FRAGESTELLUNG.....	14
3 METHODEN	15
3.1 FRAGEBOGEN.....	15
3.2 DESKRIPTION DER STICHPROBE	16
3.3 QUALITATIVE INTERVIEWS	18
3.4 STATISTIK	19
4 ERGEBNISSE	20
4.1 BESCHREIBUNG DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG.....	20
4.2 AUSWIRKUNGEN REGELMÄßIGER BEWEGUNG	23
4.3 ZUSAMMENHÄNGE DER BEDEUTSAMKEIT VON BEWEGUNG	94
4.4 DOMÄNENVERGLEICH	98
4.5 QUALITATIVE INTERVIEWS MIT HOCHBETAGTEN.....	103
5 DISKUSSION	104
5.1 ANTHROPOMETRISCHE DATEN	104
5.2 BEWEGUNGSVERHALTEN	104
5.3 ZUSAMMENHÄNGE REGELMÄßIGER BEWEGUNG.....	105
5.4 ZUSAMMENHÄNGE DER BEDEUTUNG VON BEWEGUNG.....	108
5.5 ZUSAMMENHÄNGE DER EINZELNEN DOMÄNEN	109
LITERATUR	112
ANHANG	

TABELLENVERZEICHNIS

TABELLE 1: ALTERSVERTEILUNG	16
TABELLE 2: GESCHLECHTSVERTEILUNG.....	16
TABELLE 3: SCHULABSCHLUSS	17
TABELLE 4: FAMILIENSTAND	17
TABELLE 5: AUFENTHALTSDAUER IM SENIORENHEIM	17
TABELLE 6: SPORTLICHKEIT.....	20
TABELLE 7: TREPPENBENUTZUNG	20
TABELLE 8: REGELMÄßIGE BEWEGUNG.....	20
TABELLE 9: POSITIVE AUSWIRKUNG VON FRÜHEREM SPORT	22
TABELLE 10: SUBJEKTIVE LEBENSQUALITÄT	23
TABELLE 11: GESUNDHEIT	24
TABELLE 12: BESCHRÄNKUNG DURCH SCHMERZEN	25
TABELLE 13: ABHÄNGIGKEIT VON MEDIZINISCHER HILFE	26
TABELLE 14: KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT.....	27
TABELLE 15: GESUNDE UMGEBUNG	28
TABELLE 16: LEBENSENERGIE.....	29
TABELLE 17: AKZEPTANZ DES EIGENEN AUSSEHENS.....	30
TABELLE 18: FINANZIELLE ZUFRIEDENHEIT.....	31
TABELLE 19: INFORMATIONSZUGANG	32
TABELLE 20: FREIZEITAKTIVITÄTEN	33
TABELLE 21: FORTBEWEGUNGSMÖGLICHKEIT	34
TABELLE 22: SCHLAF.....	35
TABELLE 23: SELBSTÄNDIGKEIT	36
TABELLE 24: ARBEITSFÄHIGKEIT	37
TABELLE 25: SELBSTZUFRIEDENHEIT	38
TABELLE 26: PERSÖNLICHE BEZIEHUNGEN.....	39
TABELLE 27: SEXUALLEBEN	40
TABELLE 28: UNTERSTÜTZUNG DURCH FREUNDE.....	41
TABELLE 29: WOHN-SITUATION	42
TABELLE 30: GESUNDHEITSDIENSTE	43
TABELLE 31: BEFÖRDERUNGSMITTEL	44
TABELLE 32: NEGATIVE GEFÜHLE	45
TABELLE 33: WERTIGKEIT DER LEBENSQUALITÄT	46
TABELLE 34: WERTIGKEIT DER GESUNDHEIT	47
TABELLE 35: WERTIGKEIT DER SCHMERZFREIHEIT	48

TABELLE 36: WERTIGKEIT DER EIGENEN ENERGIE.....	49
TABELLE 37: WERTIGKEIT DES ERHOLSAMEN SCHLAFES.....	50
TABELLE 38: WERTIGKEIT VON GLÜCK UND LEBENSFREUDE	51
TABELLE 39: WERTIGKEIT DER EIGENEN ZUFRIEDENHEIT	52
TABELLE 40: WERTIGKEIT DER ZUVERSICHT	53
TABELLE 41: WERTIGKEIT DER ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT	54
TABELLE 42: WERTIGKEIT DER KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT.....	55
TABELLE 43: WERTIGKEIT DER POSITIVEN EINSTELLUNG ZU SICH SELBST	56
TABELLE 44: WERTIGKEIT DER POSITIVEN EINSTELLUNG ZU SICH SELBST	57
TABELLE 45: WERTIGKEIT DES FEHLENS NEGATIVER GEFÜHLE	58
TABELLE 46: WERTIGKEIT DER MOBILITÄT.....	59
TABELLE 47: WERTIGKEIT DER SELBSTÄNDIGKEIT	60
TABELLE 48: WERTIGKEIT DER UNABHÄNGIGKEIT VON MEDIKAMENTEN UND BEHANDLUNGEN	61
TABELLE 49: WERTIGKEIT DER ARBEITSFÄHIGKEIT	62
TABELLE 50: WERTIGKEIT DER BEZIEHUNGEN ZU ANDEREN MENSCHEN	63
TABELLE 51: WERTIGKEIT DER UNTERSTÜTZUNG DURCH ANDERE MENSCHEN	64
TABELLE 52: WERTIGKEIT DES SEXUALLEBENS	65
TABELLE 53: WERTIGKEIT DES GEFÜHLS VON SICHERHEIT.....	66
TABELLE 54: WERTIGKEIT DES HÄUSLICHEN UMFELDES	67
TABELLE 55: WERTIGKEIT DER FINANZIELLEN MITTEL	68
TABELLE 56: WERTIGKEIT DER ANGEMESSENEN MEDIZINISCHEN VERSORGUNG.....	69
TABELLE 57: WERTIGKEIT EINER ANGEMESSENEN SOZIALEN UNTERSTÜTZUNG.....	70
TABELLE 58: WERTIGKEIT DES ERLANGENS NEUER INFORMATIONEN UND WISSENS.....	71
TABELLE 59: WERTIGKEIT DES ERLERNENS NEUER FUNKTIONEN	72
TABELLE 60: WERTIGKEIT DER ENTSPANNUNG UND FREIZEIT	73
TABELLE 61: WERTIGKEIT DER UMWELT	74
TABELLE 62: WERTIGKEIT DER BEFÖRDERUNGSMÖGLICHKEITEN IM ALLTAG.....	75
TABELLE 63: WERTIGKEIT DER PERSÖNLICHEN ANSCHAUUNGEN	76
TABELLE 64: WERTIGKEIT DER EIGENEN AUSGEGLICHENHEIT.....	77
TABELLE 65: WERTIGKEIT DER VERSORGUNGSMÖGLICHKEIT ANDERER MENSCHEN.....	78
TABELLE 66: ZUFRIEDENHEIT MIT DEM EIGENEN LEBEN	79
TABELLE 67: AUFGABE FRÜHERER INTERESSEN	80
TABELLE 68: GEFÜHL DER SINNLOSIGKEIT	81
TABELLE 69: LANGEWEILE.....	82
TABELLE 70: STIMMUNG	83
TABELLE 71: ZUKUNFTSANGST	84
TABELLE 72: STIMMUNG AM MORGEN	85

TABELLE 73: GEFÜHL DER HILFLOSIGKEIT	86
TABELLE 74: UNZUFRIEDENHEIT MIT DER VERGANGENHEIT	87
TABELLE 75: BEWERTUNG DER EIGENEN GEDÄCHTNISLEISTUNG	88
TABELLE 76: ZUFRIEDENHEIT MIT DEN LEBENSBEDINGUNGEN HEUTZUTAGE	89
TABELLE 77: KONTAKTFREUDE.....	90
TABELLE 78: TATENDRANG	91
TABELLE 79: GEFÜHL DER HOFFNUNGSLOSIGKEIT	92
TABELLE 80: BEWERTUNG DER EIGENEN SITUATION VERGlichen MIT GLEICHALTRIGEN	93
TABELLE 81: SUBJEKTIVE LEBENSQUALITÄT	94
TABELLE 82: LEBENSGENUSS	95
TABELLE 83: SINNFINDUNG DES LEBENS	96
TABELLE 84: VERGLEICH DER LEBENSSITUATION MIT GLEICHALTRIGEN	97
TABELLE 85: DOMÄNENVERGLEICH UNTER DER BEDINGUNG REGELMÄßIGER BEWEGUNG.....	98
TABELLE 86: DOMÄNENVERGLEICH UNTER DER BEDINGUNG RELATIVER SPORTLICHKEIT	99
TABELLE 87: DOMÄNENVERGLEICH UNTER DER BEDINGUNG DER TREPPENNUTZUNG.....	100
TABELLE 88: DOMÄNENVERGLEICH UNTER DER BEDINGUNG DER WERTIGKEIT DES LAUFENS.....	101
TABELLE 89: DOMÄNENVERGLEICH UNTER DER BEDINGUNG DER WERTIGKEIT DES LAUFENS.....	111

1 EINLEITUNG

Wir bewegen uns in einer Gesellschaft des langen Lebens. Immer mehr Menschen haben eine immer größere Chance, älter zu werden [Amann 2004]. Bereits für 2020 prognostiziert die Statistik Austria, dass mehr als 818.000 Menschen in Österreich älter als 75 Jahre alt sein werden [Statistik Austria 2007].

Aber wie sieht unser Leben jenseits des 85. Lebensjahres aus? Haben wir die nötigen Ressourcen, um die schönen Dinge des Lebens zu genießen oder stellen wir für uns selbst, unsere Familie und die Gesellschaft eine Belastung dar?

Das fortschreitende Alter beeinflusst sowohl den menschlichen Körper als auch sein Verhalten. Trotz dieser unvermeidbaren körperlichen Veränderungen gibt es große Einflussfaktoren wie körperliche Betätigung, Essverhalten und eine gesundheitsbewusste Haltung.

In dieser Arbeit möchte ich mich speziell mit dem Einfluss körperlicher Tätigkeit auf die Lebensqualität im hohen Alter auseinandersetzen.

„There is no single segment of our society that can benefit more from regular exercise and improved diet than older adults“ [Drewnowski und Evans 2001].

1.1 ALTERN

1.1.1 Der Lebenszyklus

Der Mensch unterscheidet sich von anderen Säugetieren inklusive der Primaten durch ein relativ kurzes Kleinkindalter, einer verlängerten Kindheit, anschließend einer kurzen Pubertät und einer Zeit der Adoleszenz.

Das Erwachsenenalter wird unterteilt in ein frühes Erwachsenenalter von ca. 20 Jahren bis zum Ende der reproduktiven Phase, Homöostase im physiologischen Sinn, Verhalten und Kognition und das späte Erwachsenenalter, die Seneszenz bis zum Tod [Gruppe et al 2005].

1.1.2 Definition des Alterns

Altern ist ein unvermeidbarer Prozess, der alle Organismen betrifft. Laut Leonard Hayflick, einem US-amerikanischen Gerontologen, ist Altern „die Summe aller Veränderungen, die in einem Organismus während seines Lebens auftreten und

zu einem Funktionsverlust von Zellen, Geweben, Organen und schließlich zum Tod führen“ [Hayflick 2007], [Arking 1998], [Knußmann 1996].

Es ist ein Prozess chronologisch ablaufender Lebenszyklen, der genetisch determiniert ist, der umweltplastisch reagiert und abhängig von Ereignissen ist [Arking 1998].

Das biologische Alter beschreibt einen Funktionszustand, der Organismen gleicher biologischer Leistungsfähigkeit beschreibt. Es handelt sich um ein bestimmtes Entwicklungsstadium, das im Populationsdurchschnitt mit einem bestimmten chronologischen Alter erreicht wird [Knußmann 1996]. Biologisches und chronologisches Altern können infolge interindividueller Variabilität voneinander differieren. Das biologische Alter bezieht sich auf biologische Prozesse, durch die der Organismus physiologische Mechanismen, die der Aufrechterhaltung des inneren Milieus dienen, nicht mehr mit genügender Schnelligkeit und Präzision ausüben kann. Die Homöostase ist gestört. Die Adaptationsfähigkeit gegenüber Umwelteinflüssen nimmt ab. [Gruppe et al 2005]

Aufgrund dieser Vorgänge können Alterskrankheiten auftreten.

Innerhalb der maximalen Lebensspanne einer Spezies wirken intrinsische (im Körper manifeste) und extrinsische (umweltbedingte) Faktoren, die das Altern steuern, beschleunigen oder verzögern [Gruppe et al 2005].

Bernhard Strehler definiert das Altern mehrzelliger Organismen durch:

- Universalität: die Individuen einer Art durchlaufen ein vergleichbares Muster an gradueller Veränderung
- Systemimmanenz: auch ohne Einfluss von außen kommt es zum Altern
- Irreversibilität: Altern läuft stets in eine Richtung ab und ist nicht rückgängig zu machen [Strehler 1977].

Es ist ein Phänomen, das biologische, psychische und gesellschaftliche Aspekte beinhaltet [Baltes 1992]. Das psychologische Altern beinhaltet Veränderungen der kognitiven Funktionen, Wissenserfahrungen und der subjektiv erlebten Anforderungen, Aufgaben und Möglichkeiten des Lebens. Hier können sich auch Stärken durch das Alter im Sinne von Erfahrungen und Wissen ergeben.

Das soziale Altern spiegelt die Veränderungen in der sozialen Position, insbesondere das Ausscheiden aus dem Berufsleben und den Eintritt in das Rentenalter, wider [Lange 2007].

Die Seneszenz ist der Prozess einer fortlaufenden und langsamen Akkumulation schädlicher Effekte [Collatz 2013], [Strehler 1982]. Mit ihr wird der fortschreitende Funktionsverlust bezeichnet, der im postreproduktiven Alter auftritt und in einer herabgesetzten Überlebenskapazität endet [Strehler 1982]. In der biologischen Forschung wird Seneszenz bevorzugt für Alternsprozesse auf der molekularen und Zellebene angewandt. Sie ist somit der degenerative Abschnitt des Alterns und ihr typisches Kennzeichen ist der Anstieg der Mortalitätsrate über die Zeit [Finch 1994], [Finch 1997].

Die Senilität, das Greisentum bezeichnet die letzte Phase vor dem Tod, in der das Sterberisiko drastisch ansteigt [Finch 1997].

1.1.3 Körperliche Alternsveränderungen beim Menschen

Durch das Altern kommt es zu zellulären und daraus resultierend zu organischen Veränderungen. Diese verringern die Widerstandsfähigkeit des Körpers und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, an einer Alterskrankheit zu erkranken und zu versterben [Rockwood 2006].

Altersbedingte Veränderungen nach Organen/Systemen

[Arking 1998], [Ricklefs und Finch 1996], [Schwartz 2003]:

Das Herz-Kreislaufsystem: Die Arterien können sich nicht mehr so gut anpassen, es entsteht höher Blutdruck und eine verzögerte Blutdruckregulation.

Kardiovaskuläre Erkrankungen wie Arteriosklerose, eine Ablagerung von Cholesterin, Lipiden und Zellfragmenten in den Blutgefäßen, kann zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

Bei der Haut ist als typische Alterserscheinung die senile Elastose, die Faltenbildung, zu bemerken. Es ist dies auf einen verminderten Stoffwechsel der Kollagen- und Elastinfasern zurückzuführen. Braune Altersflecken sind auf die Ablagerung des Enzyms Lipofuscin aus Lysosomen zurückzuführen. Die Nebennierenrinde schüttet nach Hautverletzungen vermindert Hormone aus, die für die Zellteilung an den Wundrändern verantwortlich sind. Dadurch wird die Wundheilung verlangsamt.

Innerhalb der Muskeln findet eine strukturelle Veränderung statt, bei der Muskelzellen durch Bindegewebe oder Fett ersetzt werden. Als Schätzwert werden immer wieder 1% ab dem 50. Lebensjahr oder – was den Wert mit 80 Jahren gleich setzen würde – mit 30% zwischen dem 50. und dem 80. Lebensjahr angegeben.

Häufige Alterserscheinungen beim Auge sind die Altersweitsichtigkeit, die durch eine verringerte Linsenelastizität erfolgt. Der Nahakkomodationspunkt verschiebt sich von 12 cm im jungen Erwachsenenalter auf über 30 cm bei 50jährigen. Auch Grauer Star und Alterskatarakt, die durch eine Verdickung und Eintrübung der Linse erfolgen, sind sehr verbreitet.

Die Ohren leiden an Hochttonverlust und damit der betroffene Mensch an einer eingeschränkten Worddiskrimination.

Beim Nervensystem kommt es zur Abnahme der Ganglienzellen und der Neurotransmitter, einer Reduzierung der Phospholipide der Zellmembranen sowie zur Funktionsbeeinträchtigung der Rezeptoren. Altersbedingte Demenzerkrankungen gehen mit einem Gewichtsverlust des Gehirns um bis zu 11% bzw. dem Verlust von Schaltneuronen einher. Diese progressive Reduktion findet vor allem im Alter zwischen 55 und 80 Jahren statt.

Eine besondere Form ist die Alzheimererkrankung, die bereits bei jungen Erwachsenen auftreten kann. Grund hierfür liegt in der Degeneration von Nervenzellen in einem bestimmten Hirnareal einhergehend mit Plaqueablagerungen aus dem Protein beta-Amyloid sowie knäuelartiger Fibrillenbündel aus dem Tau-Protein.

Das Parkinsonsyndrom ist eine bekannte, vor allem bei Männern anzutreffende Erkrankung, die im Alter auftreten kann. Verursacht wird sie durch die Degeneration der Substantia nigra im Mittelhirn, die den Neurotransmitter Dopamin ausschüttet. Folgen sind Tremor, Rigor und Hypokinese.

Das Skelettsystem unterliegt besonders bei Frauen postmenopausal durch den stark gesunkenen Östrogenspiegel einem unausgewogenen Calciumstoffwechsel. Um den Bedarf zu decken, bedient sich der Körper der Mineraldepots im Knochen. Es kommt zur Osteoporose, einem Verlust an Knochensubstanz. Damit einhergehend haben vor allem Frauen ein erhöhtes Risiko an Frakturen.

[Gruppe et al. 2005], [Schwartz 2003], [Weiss 1981], [Medvedev 1986].

1.1.4 Maximale menschliche Lebensdauer

Das biologische Potenzial einer Spezies lässt sich mit dem maximum lifespan potential (MLP) ausdrücken. Es beruht auf der maximal möglichen Lebenserwartung gemessen an den ältesten Individuen in ihrer naturräumlichen Umgebung [Weiss 1981]. Da in vielen Ländern erst seit 200 bis 300 Jahren amtlich Bevölkerungsdaten erhoben werden, ist dieses wissenschaftliche Gebiet noch nicht weltumspannend erforschbar.

Mythen über 150-jährige oder besondere regionale Häufungen von über 100-jährigen konnten nicht verifiziert werden [Medvedev 1986].

Die älteste nachgewiesene Person war die Französin Jeanne Calment, die 1997 im Alter von 122 Jahren starb [Kohler 2001], [Perls 1995].

In der Praxis immer wieder beobachtbar ist die gute körperliche und geistige Verfassung der über 90-jährigen [Perls 1995]. Fast scheint es so, dass dieses Alter nur diejenigen erreichen, die ein besonderes Potenzial mitbringen. Auch in meinen Interviews mit über 100-jährigen konnte ich eine geistige Klarheit ohne im Gespräch erkennbaren Defiziten feststellen und alle InterviewpartnerInnen waren gehfähig. Das Konzept des selektiven Überlebens besagt, dass die über 100-jährigen die risikoreichen Phasen typischer Alterskrankheiten überlebt haben und in den Folgejahren sogar ein abnehmendes Sterberisiko haben [Franke et al. 1985].

Frauen leben in modernen Industriestaaten um durchschnittlich 7 Jahre länger als Männer. Männliche Kinder sind anfälliger gegenüber x-chromosomal gebundenen rezessiven Erbkrankheiten, männliche Jugendliche risikofreudiger und somit unfallgefährdeter als weibliche. Im Erwachsenenalter wird den Männern aufgrund des Testosterons eine höhere Gefährdung im Bereich von verschiedenen Alterskrankheiten wie z.B. Herz-Kreislaufkrankungen zugeschrieben [Baltes et al. 1996].

1.1.5 Gesundheit

Vorrangiges gesundheitliches Ziel bei hochbetagten Menschen ist neben der Vorbeugung von Krankheiten ganz besonders die Optimierung der Lebensqualität, Lebenszufriedenheit und Aufrechterhaltung der Unabhängigkeit und Produktivität [Altes et al. 1996], [Franke et al. 1985], [Fries et al. 1989].

Dementsprechend gibt es ein verbreitetes Konzept für Gesundheit in der hochbetagten Bevölkerung, die folgende drei Faktoren berücksichtigt [Kennie 1986]:

- Freiheit von Krankheit
- Aufrechterhaltung von Funktionen und Wohlbefinden
- Vorhandensein einer zufriedenstellenden sozialen und infrastrukturellen Unterstützung

1.2 KÖRPERMASSE

„Ich bin dem hohen Alter dankbar, denn es hat meinen Wunsch nach guten Gesprächen gesteigert und den nach gutem Essen verringert.“ [Cicero, 43 v.C.]

Hochbetagte Personen sind oft unterernährt aufgrund von hypokalorischer, proteinarmer Ernährung. Andererseits aber steigt die Anzahl der adipösen Menschen auch bei dieser Bevölkerungsgruppe. Die Muskelmasse sinkt (Sarkopenie) und die Körperfettmasse steigt relativ dazu. Man nennt dies auch sarkopenische Adipositas [Zamboni et al. 2005].

Unterernährung und eine Abnahme der Muskelkraft können zu „Frailty“ führen. Dies ist ein Sammelbegriff für Schwachheit, Gewichtsverlust, Müdigkeit, vermindertes Gleichgewicht, verringerte körperliche Arbeit, sozialen Rückzug, verringerte kognitive Funktionen und Stressanfälligkeit [Walston et al. 2006].

Studien an der Maastricht University zwischen 1938 und 1998 zufolge hat verstärkte physische Aktivität keinen Einfluss auf den relativen Fettgehalt einer älteren Person (75+). Der verhältnismäßig höhere Fettanteil, trotz geringerer Kalorienzufuhr, wird vor allem durch eine Abnahme der Muskelmasse erzeugt [Westertep und Meijer 2001]. Dies kann von einem graduellen, altersbedingtem Verlust an Muskelfilamenten Typ II kommen. Ein 50 prozentiger Verlust konnte bei einer Untersuchung des M. vastus lateralis bei über 80jährigen Männern verglichen mit jungen Männern bis 30 Jahren festgestellt werden [Larsson 1983].

Durch Training kann die Muskelmasse im Alter zwar nicht erhöht, aber ihre Funktion gesteigert werden. Ausdauer, das Ausmaß an Bewegungsmöglichkeit (Range Of Motion), Gleichgewichtsgefühl, Koordination werden durch Training verbessert [Chandler und Handley 1996].

Weiters konnte durch eine Studie von Coggan und seinem Team gezeigt werden, dass durch Training bei 60 bis 70 jährigen Menschen die Sauerstoffaufnahme in den Muskeln, die Zusammensetzung der Muskelfasertypen und die Kapillaranzahl in den Muskeln selbst verbessert werden konnten, ähnlich wie bei jungen Erwachsenen [Coggan et al. 1992].

Die Muskelkraft hoch betagter Menschen macht sich im Alltag auch durch eine direkte Abhängigkeit der Gehgeschwindigkeit von der Kraft der Wadenmuskulatur bemerkbar [Bassey et al. 1988].

1.3 KÖRPERLICHE AKTIVITÄTEN WÄHREND DER FREIZEIT

Zahlreiche Studien beschäftigen sich mit Einflussfaktoren auf das Freizeitverhalten im Hinblick auf körperliche Aktivitäten.

Es konnte nachgewiesen werden, dass sich ein aktives Freizeitverhalten günstig auf die Lebenszufriedenheit und die Gesundheit auswirkt [Rowe u. Kahn 1997], [Horgas et al. 1998], [Engeln 2003].

Die Ergebnisse der Studien in den USA zeigen einen starken Zusammenhang zwischen den Ausbildungsjahren der Probanden und der Zeitspanne, in der körperliche Tätigkeit während der Freizeit ausgeübt wird. Ein höherer Bildungsgrad wirkt sich hier in einer längeren Zeitspanne aus [DiPietro und Caspersen 1991], [Folsom et al. 1991].

Auch genetische Faktoren, die das Freizeitverhalten beeinflussen, konnten bei Zwillingsstudien nachgewiesen werden [Bouchard et al. 1986].

Das Wissen, bzw. der Glaube an den positiven Einfluss auf die Gesundheit steigert den Grad der körperlichen Tätigkeit [Ferguson KV, Yesalis CE, Pomrehn PR, Kirkpatrick MB 1989]. Diese Tatsache wird auch stark bei den Kuraufenthalten stoffwechselerkrankter, meist adipöser Patienten in Form von Vorträgen eingesetzt.

Besonders häufige körperliche Freizeitaktivitäten bei Menschen über 65 a sind Spaziergänge, Radfahren, Gartenarbeit und – bisher bei entsprechendem sozialen Status – Golf spielen [Caspersen und DiPietro 1991], [Verbrugge et al. 1996]. Aus medizinischer Sicht senken sie das Risiko von Bluthochdruck, Diabetes mellitus II, Herzinfarkt und einigen Krebsarten. Regelmäßige sportliche Aktivität älterer Menschen steigern die Kondition und wirken sich vermutlich positiv bei chro-

nischer Herzinsuffizienz, koronaren Herzkrankheiten, Osteoarthritis, Osteoporose und rezidivierenden Stürzen aus [Posner et al. 1992]. Darüber hinaus wird ihnen aber auch ein wichtiger Stellenwert in Bezug auf die Lebensqualität der Senioren zugeschrieben.

Laut persönlicher Gespräche mit SeniorInnen kann die Angst vor kriminellen Übergriffen sich als hinderlich für Spaziergänge auswirken. Ebenfalls als störend wirken sich fehlende Regenerationsmöglichkeiten in Form von Sitzplätzen auf Spazierwegen aus.

1.4 LEBENSQUALITÄT

„Adding life to years, not just more years to life“ (The Gerontological Society Of America).

Lebensqualität ist ein sehr globaler Begriff und wird regenschirmartig für viele Unterkategorien verwendet.

Innerhalb der Psychologie wird mit Lebensqualität die Zufriedenheit einer Person mit ihrem Leben gemeint. Mediziner verwenden den Begriff Lebensqualität als Summe für den körperlichen und mentalen Gesundheitszustand.

Bei näherer Auseinandersetzung mit der Thematik finden sich unterschiedliche Definitionen.

Verwendete Begrifflichkeiten und Messmethoden für Lebensqualität in der Wissenschaft sind die

- SWLS = Satisfaction With Life Scale
- Cantril's „single-item, nine-rung ladder“ mit einer Skala von „bestmögliches Leben“ bis „schlechtmöglichstes Leben“
- LSI = Life Satisfaction Index [Neugarten BL, Havighurst RJ, Tobin SS 1961].
- LSES = Life Satisfaction In The Elderly Scale [Salamon MJ, Conte VA 1984].
- PQOL = Perceived Quality Of Life [Patrick DL, Danis M, Southerland LI, Hong G 1988].

- Stewart und King verwendeten für eine Studie bezüglich physischer Aktivität und Lebensqualität als Parameter die zwei Themen Selbständigkeit und Wohlfühlen
- HRQL = Health Related Quality Of Life wird in der Medizin verwendet und beinhaltet physische Funktionen, emotionales Wohlfühlen, soziale Komponente und Gesundheitskomponente [Shumaker et al. 1990].
- SF-36 = eine Messethode in der Medizin, die Abkürzung steht für Medical Outcome Study 36 – Item Short-Form Health Survey. Gemessen werden sowohl die physische als auch psychische Gesundheit.

Berücksichtigte Faktoren sind hierbei physische Funktionen, emotionaler Zustand, Sozialleben, Gesundheitsfaktoren und das jeweilige Selbstbild.

Die externe Handlungskontrolle im Sinne der Überzeugung, dass andere eine signifikante Rolle bei positiven ebenso wie bei negativen Lebensereignissen spielen, nimmt mit dem Alter zu [Amann 2004].

Als Grundkomponente der Lebensqualität bezeichnet man die objektiven Lagebedingungen sowie das subjektive Wohlbefinden.

Gute Lebensbedingungen kombiniert mit positivem Wohlbefinden ist die beste Kombination und wird als „Well-Being“ bezeichnet.

Dem gegenüber stehen schlechte Lebensbedingungen verbunden mit negativem Wohlbefinden, die „Dissonanz“.

Paradoxe Verbindungen wie gute Lebensbedingungen und negatives Wohlbefinden, auch „Unzufriedenheitsdilemma“ genannt sowie schlechte Lebensbedingungen verbunden mit Zufriedenheit – „Zufriedenheitsparadox“ oder „Adaptation“ werden ebenso verwendet in der Forschung [Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz 2009].

Die Lebensqualität einer Bevölkerungsgruppe ist umso höher, je größer der Anteil der Personen ist, der sich im Bereich des Well-Beings befindet.

Ein positives, individuelles Lebensmodell für das hohe Alter stellt die Generativität dar. Generative Menschen tragen für Menschen der nachkommenden Generation Sorge, sie werden zu Meinungs- und Normrepräsentanten [Ryff und Heinicke 1983].

1.5 TRAINING UND VERÄNDERTE LEBENSQUALITÄT

Muskelkrafttraining wirkt sich im Hinblick auf die HRQL positiv aus, unabhängig von Alter, bisherigem Trainingszustand, Geschlecht und Gesundheit. Sowohl auf Herz-Kreislaufsystem, physischen Funktionen und kognitiver Leistungsfähigkeit kommt es zu deutlichen Verbesserungen. Bei 46 Personen mit einem mittleren Alter von 73,2 Jahren konnte nach einem Krafttraining an Fitnessgeräten eine signifikante Verbesserung der Gedächtnisleistung festgestellt werden [Perrig-Chiello et al. 1998]. Aber auch psychisch gaben die Probanden eine stimmungsaufhellende Wirkung während der Trainingszeit an [Taunton et al. 1997].

In Peppers Studie über Pensionisten gaben diejenigen mit einem hohen Aktivitätsgrad den höchsten Grad an Lebensqualität an [Peppers LG 1976].

Aktivitätsbefürworter interpretieren dies so, dass durch den Sport selbst Glücksgefühle entstehen und nicht durch den gestärkten Körper an sich.

So gibt es deutlich positivere Bewertungen für Gruppengymnastik bei pädagogisch ausgebildeten, freundlichen Instruktoren sowie einer angenehmen Atmosphäre innerhalb der Gruppe selbst.

Die Integration neuer Sportarten führt zu einem erhöhten Selbstwertgefühl und somit auch zu einer Verbesserung des emotionalen Befindens. Dies wurde am Beispiel Karate lernen mit älteren Menschen in Regensburg gezeigt [Jansen P, Dahmen-Zimmer K 2012].

Es gibt mittlerweile zahlreiche Studien und Projekte, die sich mit der Steigerung der physischen Aktivität der älteren Bevölkerung befassen. Da laut der WHO mindestens 150 min/Woche moderate Aktivität für Personen mit 60+ empfohlen werden, aber laut Studien im Vereinigten Königreich dies nur 20% erfüllen, wurde hier versucht mittels Schrittmessern und Beschleunigungsmessern inklusive persönlicher Anleitung über 3 Monate hinweg, die Aktivität zu erhöhen. Gearbeitet wurde mit 300 Probanden zwischen 60 und 74 Jahren alt, die in einer betreuten Wohneinrichtung wohnhaft sind. Es konnte ein nachhaltiger Erfolg sowohl nach 3 Monaten als auch nach 1 Jahr festgestellt werden. Sowohl die durchschnittliche Schrittzahl pro Tag als auch die physischen Aktivitäten pro Woche nahmen deutlich zu und damit einhergehend auch das subjektive Wohlbefinden der Probanden [Harris et al. BMC Public Health 2013 Jan 4].

Bei alten Menschen kommt dem Krafttraining, Kraftausdauertraining und Koordinationstraining eine größere Bedeutung zu als dem Ausdauertraining [Marburger et al. 2002].

Durch das Krafttraining wird die Knochendichte erhalten, die Muskelmasse wird erhöht, die Kraft verbessert. Infolgedessen werden die Risikofaktoren für Stürze vermindert [Nelson et al. 1994]. Eine andere Studie wiederum zeigt, dass ein gezieltes Krafttraining zusätzlich zu einer besseren Gelenksfunktion und einer signifikanten Schmerzreduktion an arthrotisch veränderten Gelenken führt [Hurley et al. 2000].

Trainingsempfehlungen

Für ein optimales Ergebnis im Herz-Kreislaufbereich empfiehlt die American Heart Association ein Krafttraining von mindestens 2 Einheiten pro Woche für 8 – 10 Muskelgruppen, wobei jede Muskelgruppe 1 – 2 Sätze zu je 10 – 15 Wiederholungen bis zur Erschöpfung trainiert werden soll [Pollock et al. 2003].

Bei Osteoarthritis empfiehlt die American Geriatrics Society eine Kombination aus Beweglichkeitstraining 3 – 5 mal pro Woche, Krafttraining 2 – 3 mal pro Woche und Ausdauertraining 3 – 5 mal pro Woche [American Geriatrics Society Panel 2001].

Das Training sollte langsam gesteigert werden.

Sogar sehr alte und gebrechliche PatientInnen verzeichnen positive Ergebnisse durch körperliches Training [Villareal et al. 2005].

1.6 LEBENSQUALITÄT BEI KÖRPERLICHEN BEEINTRÄCHTIGUNGEN

Selbständigkeit kann, muss aber nicht ein wesentlicher Punkt bei der Beurteilung der eigenen Lebensqualität darstellen. Bei entsprechender Sinnfindung gibt es zahlreiche Beispiele von Personen, die trotz starken Funktionseinschränkungen eine hohe Lebensqualität angeben. Die psychische Anpassung kompensiert die körperliche Beeinträchtigung und das Wohlbefinden bleibt subjektiv stabil [Günzelmann 2008].

Umgekehrt zeigt sich, dass Menschen, die früher sehr sportlich waren, und dies aufgrund ihres derzeitigen körperlichen Zustandes nicht mehr sein können, eine starke Verringerung ihrer Lebensqualität angeben. Hier wäre es wichtig, Alternativen zum Beispiel in Form von Sitzgymnastik, Sitzkegeln, etc. zu finden und ent-

sprechend respektvoll damit umzugehen. Auch meine Erfahrung zeigt, dass ältere Menschen, die zum Beispiel bis zum Alter von 80 Jahren Geräteturnen waren, bis 85 Gymnastik im Turnverein ausübten oder mit 70 Jahren Marathon gelaufen sind, mit einem Verlust der körperlichen Fähigkeiten hadern, da diese sehr wichtig in ihrer Selbstwahrnehmung sind. Besonders hilfreich ist hier auf die vorhandenen überdurchschnittlichen Fähigkeiten im Vergleich mit Gleichaltrigen hinzuweisen, die selbst nicht mehr so gesehen werden.

1.7 STÜRZE

Aufgrund fortschreitender Immobilität steigt das Sturzrisiko. Pro Jahr sterben nach Angaben des Instituts „Sicher leben“ etwa 800 Menschen bei Stürzen in der Wohnung oder in unmittelbarer Umgebung [Institut Sicher Leben 2005]. Über 80% aller Verletzungen von Menschen über 60 Jahren sind auf Stürze zurückzuführen [Kuratorium für Verkehrssicherheit, Freizeitunfallstatistik 2005].

Um Stürze zu verhindern gibt es verschiedene Sturzpräventionsmodelle. Besonders wirksam zeigt sich ein kombiniertes Kraft- und Gleichgewichtstraining [Gillespie et al. 2001]. Besonders Personen im Alter von über 80 Jahren profitieren durch das Training [Robertson et al. 2002]. Auch bei einer Vergleichsstudie in Australien, bei der die Effektivität zur Sturzprophylaxe durch verbesserte Wohnbedingungen, Ausgleich von Sehdefiziten und körperlichem Training herangezogen wurde, zeigte sich das körperliche Training als effektivster Faktor. Eine Kombination aller drei Interventionsformen war allerdings die optimalste Variante [Day et al. 2002].

1.8 WOHNFORMEN IM ALTER

Beinahe drei Viertel aller Hochaltrigen lebt in der eigenen Wohnung – allein, mit dem Partner/der Partnerin oder mit Nachkommen [Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz 2009]. Die eigene Wohnung wird als Inbegriff für Selbstständigkeit gesehen, die emotionale Bindung steigt oft mit dem Alter. Eine Möglichkeit, auch bei Pflegebedürftigkeit daheim zu bleiben, ist die Mobile Pflege sowie Heimhilfen. Alternativ dazu gibt es betreute Wohnformen, wie Pflegeheime, Seniorenheime, Seniorenresidenzen, SeniorInnenwohngemeinschaften und betreutes Wohnen am Bauernhof.

Betreuten Wohnformen abseits von reinen Pflegeheimen wird in den europäischen Staaten vielfach hohe Bedeutung beigemessen und auch durch entsprechende politische Förderungen unterstützt. Forschungsinstitute wie das Forschungsinstitut für Altersökonomie an der Wirtschaftsuniversität Wien haben sich diesen Themen in den letzten Jahren gewidmet und entsprechende Studien publiziert.

Als betreutes Wohnen werden alle Wohneinrichtungen mit barrierefreien, gesicherten baulichen Gegebenheiten, 24h-Notrufdiensten und einer Ansprechperson von mind. 2 Stunden pro Monat bezeichnet. Seniorenheime wie dieses, welches Ausgangspunkt meiner Untersuchungen war, bieten darüber hinaus noch Vollverpflegung, wöchentliche Reinigung der Wohneinheit, Freizeitprogramm und 24 Stunden Anwesenheit von medizinischem Personal an.

Die Motive für den Einzug in eine betreute Wohnform [U. Schneider, F. Schober, B. Harroch 2012] sind Entlastung der erwachsenen Kinder, Barrierefreiheit, soziale Kontakte und Sicherheit.

4 Monate nach dem Einzug gaben die Probanden eine positive Entwicklung des Wohlbefindens, ein erweitertes Unterstützungsnetzwerk, zusätzliche soziale Kontakte sowie den Erhalt der Privatsphäre und Autonomie an.

Die Probanden dieser Studie sind alle BewohnerInnen zweier Seniorenheime.

2 FRAGESTELLUNG

Ziel der vorliegenden Studie ist es, die Zusammenhänge zwischen körperlicher Betätigung und Lebensqualität im hohen Alter zu betrachten. Die Hypothese lautet: Menschen im hohen Altern (85+ Jahre), die sich regelmäßig körperlich betätigen, haben eine höhere Lebensqualität. Betrachtet wird einerseits das Ausmaß an Bewegung im Alltag zum Zeitpunkt der Datenerhebung und andererseits die Bedeutung, die körperlicher Betätigung beigemessen wird.

3 METHODEN

3.1 FRAGEBOGEN

Die Arbeit basiert auf einem 86 Fragen umfassenden Fragenkatalog (dargestellt im Anhang).

Beginn der Befragung war im Frühjahr 2010, Ende Herbst 2011 in 2 Pensionistenwohnheimen in Wien.

Aufgrund der für die Senioren ungewohnten Form der Fragestellung, insbesondere des Teils betreffend die Lebensqualität, musste von einer rein schriftlichen Form des Ausfüllens Abstand genommen werden. Die Erhebung der Daten erfolgte in Form eines Vorlesens der einzelnen Fragen. Die Antworten, die skalenförmig erfolgen sollten, erforderten eine hohe Selbstdisziplinierung der Bewohner, die diese gern ausführlich besprachen. So wurde aus der individuellen Datensammlung jeweils ein 30 bis 60 minütiges Gespräch, innerhalb dessen immer wieder auf eine skalenförmige Antwort auf die jeweilige Frage bestanden werden musste.

3.1.1 Fragen zur Person

Die ersten 4 Fragen (F1–F4) betreffen allgemeine, demographische Daten der befragten Personen. Dies beinhaltet das Geschlecht, das Geburtsjahr, den Schulabschluss und den Familienstand.

Weiters wurde die Frage nach der Dauer des Wohnaufenthaltes im Seniorenheim gestellt (F5).

3.1.2 Fragen zur physischen Betätigung

Die Fragen zur physischen Betätigung beschäftigen sich sowohl mit der Selbsteinschätzung (F6, F11), der aktuellen physischen Betätigungen (F7, F8), der Motivation (F9) und der früheren physischen Betätigung (F10).

Die Frage 12 (F12) bezieht sich auf die 4 großen Bereiche Bewegung, Lernen, Beziehungen und Humor und die subjektive Einschätzung der Wichtigkeit dieser Punkte für die Erreichung eines hohen Alters.

3.1.3 WHO standardisierter Fragebogen

Zusätzlich wurde der von der WHO standardisierter Fragebogen WHOQOL – 100 und WHOQOL – BREF [Angermeyer et. al 2000] betreffend die Lebensqualität der Probanden (F13–F86) verwendet.

3.2 DESKRIPTION DER STICHPROBE

Es wurden 30 BewohnerInnen zweier Wiener Seniorenwohnheime befragt.

3.2.1 Altersverteilung

Tabelle 1: Altersverteilung

Alter	Häufigkeit	Prozent
85	5	16,7
86	7	23,3
87	2	6,7
88	3	10,0
89	4	13,3
90	3	10,0
91	1	3,3
92	2	6,7
93	1	3,3
94	1	3,3
97	1	3,3
Gesamt	30	100,0

Die Probanden waren zwischen 85 und 97 Jahren alt. 70 Prozent (21 Personen) waren zwischen 85 und 89 Jahre alt. Der Mittelwert des Alters lag bei 83,33 Jahren.

3.2.2 Geschlechtsverteilung

Tabelle 2: Geschlechtsverteilung

Geschlecht	Häufigkeit	Prozent
männlich	6	20,0
weiblich	24	80,0
Gesamt	30	100,0

80 Prozent der Befragten waren weiblich und 20 Prozent männlich.

3.2.3 Schulabschluss

Tabelle 3: Schulabschluss

Schulform	Häufigkeit	Prozent
Volksschule	1	3,3
Hauptschule	6	20,0
berufsbildende Schule	14	46,7
Matura	7	23,3
Universität	2	6,7
Gesamt	30	100,0

Ein hoher Prozentsatz von 76,6 hatte eine höhere Schulbildung als die Hauptschule. 46,7 Prozent hatten als höchsten Schulabschluss eine berufsbildende Schule abgeschlossen.

3.2.4 Familienstand

Tabelle 4: Familienstand

Familienstand	Häufigkeit	Prozent
alleinstehend	1	3,3
verheiratet	6	20,0
geschieden	3	10,0
verwitwet	20	66,7
Gesamt	30	100,0

Zwei Drittel der Probanden waren zum Zeitpunkt der Befragung verwitwet, 20 Prozent verheiratet, 10 Prozent geschieden und eine Person alleinstehend.

3.2.5 Dauer des Aufenthaltes im Seniorenheim

Tabelle 5: Aufenthaltsdauer im Seniorenheim

Jahre	Häufigkeit	Prozent
1,0	6	20,0
1,5	1	3,3
2,0	3	10,0
2,5	1	3,3

Jahre	Häufigkeit	Prozent
3,0	2	6,7
4,0	3	10,0
6,0	2	6,7
7,0	3	10,0
8,0	2	6,7
9,0	2	6,7
10,0	1	3,3
11,0	2	6,7
15,0	2	6,7
Gesamt	30	100,0

20 Prozent der Probanden wohnten seit 1 Jahr im Seniorenheim, 10 Prozent 2 Jahre, 10 Prozent 4 Jahre und weitere 10 Prozent 7 Jahre. Die längste Dauer lag bei 15 Jahren. Der Mittelwert der Aufenthaltsdauer lag bei 5,433 Jahren.

3.3 QUALITATIVE INTERVIEWS

Zusätzlich wurden 5 qualitative Interviews mit über 100-jährigen Personen, wovon 4 Frauen und 1 Mann waren, durchgeführt. Die Interviews wurden mit einem Diktiergerät aufgezeichnet und anschließend transkribiert. Von der Transkription wurden einige aussagekräftige Stellen in die Diplomarbeit übertragen.

3.3.1 Interviewleitfaden

Alle Interviews wurden mit Hilfe eines Interviewleitfadens durchgeführt, der sich aus folgenden Fragen zusammensetzte:

- Wie zufrieden fühlen Sie sich zurzeit in Ihrem Alltag?
- Sie haben mittlerweile bereits ein hohes Alter erreicht, das große Bewunderung auslöst. Was würden Sie als das Geheimnis Ihrer Lebenskraft bezeichnen?
- Was halten Sie von den 4 großen „L“s: Laufen, Lieben, Lernen, Lachen?
- Welche Rolle hat Sport oder berufliche körperliche Tätigkeit in Ihrem Leben gespielt?
- Wie wohl fühlen Sie sich in Ihrer Haut?

3.4 STATISTIK

Die erhobenen Daten wurden mit dem Programm SPSS (18. Version) bearbeitet und anschließend ausgewertet. Gearbeitet wurde mit deskriptiver Statistik, Kreuztabellen und ANOVAs. .

4 ERGEBNISSE

4.1 BESCHREIBUNG DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

4.1.1 Sportlichkeit

Tabelle 6: Sportlichkeit

Sportlich	Häufigkeit	Prozent
ja	10	33,3
nein	15	50,0
weiß nicht	5	16,7
Gesamt	30	100,0

Auf die Frage „Glauben Sie im Vergleich mit Gleichaltrigen eher sportlich zu sein?“ (F6) gaben 33,3 Prozent *ja*, 16,7 Prozent *weiss nicht* und 50 Prozent *nein* an.

4.1.2 Treppenbenutzung

Tabelle 7: Treppenbenutzung

Stiegen steigen	Häufigkeit	Prozent
mehrmals täglich	3	10,0
1x täglich	3	10,0
selten	4	13,3
nie	20	66,7
Gesamt	30	100,0

66,7 Prozent gaben an, niemals die Treppen statt des Lifts zu benutzen. Insgesamt 20 Prozent verwendeten regelmäßig, mindestens einmal täglich, die Stufen.

4.1.3 Regelmäßige Bewegung

Tabelle 8: Regelmäßige Bewegung

Bewegung	Häufigkeit	Prozent
ja	23	76,7
nein	7	23,3
Gesamt	30	100,0

76,7 Prozent gaben an, regelmäßig Bewegung zu machen, 23,3 nicht. Anschließend sollten nun unter Möglichkeit der Mehrfachnennung die Arten der regelmäßigen körperlichen Betätigung angegeben werden.

4.1.3.1 Nordic Walken

Keiner der befragten Personen ging regelmäßig Nordic Walken

4.1.3.2 Spaziergänge

Mit 63,3 Prozent war diese Form der Bewegung die am häufigsten angegebene.

4.1.3.3 Gruppengymnastik

Hierzu äußerten sich 16,7 Prozent der Befragten positiv. In diesen Seniorenheimen gab es als Gruppengymnastikangebote 3 verschiedene Formen: Quo Gong, Lerngymnastik und Sitzgymnastik.

4.1.3.4 Einzelgymnastik

An zweiter Stelle nach den Spaziergängen wurde die Einzelgymnastik mit 40 Prozent angegeben.

4.1.3.5 Keine regelmäßige Bewegung

16,7 Prozent, bzw. in Absolutzahlen 5 BewohnerInnen gaben an, keinerlei regelmäßige freiwillige Bewegung zu machen.

Es ergibt sich eine Unstimmigkeit zwischen den 23,3 Prozent, die zuerst angaben, keine Bewegung zu machen und den 16,7 Prozent derer, die nach Angabe der möglichen Bewegungsformen nach wie vor erklärten, keine regelmäßige Bewegung zu machen. Eine mögliche Erklärung hierfür ist die individuelle Definition des Begriffs „Bewegung“.

4.1.4 Gründe für Bewegung

Als Gründe für regelmäßige Bewegung, wobei Mehrfachnennungen möglich waren, gaben 76,7 Prozent die Gesundheit, 46,7 Prozent die Freude an der Bewegung und 20 Prozent die dabei entstehenden sozialen Kontakte an.

4.1.5 Sportarten in der Jugend

Hier sind jene Sportarten gemeint, die von Befragten während der jungen Erwachsenenjahre regelmäßig betrieben wurden.

Die Reihenfolge der Häufigkeiten waren Schwimmen mit 73 Prozent dicht gefolgt von Wandern mit 70 Prozent, Radfahren, Wintersport, Gymnastik, Leichtathletik, Mannschaftssport, Tennis und Kampfsport. Keiner der befragten Personen gab an, früher Reiten gegangen zu sein. 20 Prozent gaben an, einen nicht genannten Sport regelmäßig betrieben zu haben.

10 Prozent gaben an, dass Sie früher keinen Sport betrieben haben.

4.1.6 Positive Auswirkung von früheren Sportarten auf das Alter

Tabelle 9: Positive Auswirkung von früherem Sport

Positive Auswirkung	Häufigkeit	Prozent
ja	14	46,7
nein	5	16,7
weiss nicht	3	10,0
habe keinen Sport betrieben	8	26,7
Gesamt	30	100,0

46,7 Prozent meinten, dass sich die frühere sportliche Betätigung in der Jugend nachhaltig positiv auf das Wohlbefinden im Alter auswirke. 16,7 Prozent gaben an, dass sie keine positive Auswirkung vermuten. 26,7 Prozent gaben bei dieser Frage an, in der Jugend keinen Sport betrieben zu haben.

4.2 AUSWIRKUNGEN REGELMÄßIGER BEWEGUNG

4.2.1 Subjektive Lebensqualität

Insgesamt betrug die Angabe einer mittelmäßigen bis guten Lebensqualität 56,7 Prozent. Es fanden sich dabei kaum Unterschiede zwischen denen, die angaben, keine Bewegung zu machen und jenen, die diese Frage mit *ja* beantworteten.

Tabelle 10: Subjektive Lebensqualität

Subjektive Lebensqualität		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
...sehr schlecht	Anzahl	3	0	3
	Anteil *	13,0%	0,0%	10,0%
...schlecht	Anzahl	7	3	10
	Anteil *	30,4%	42,9%	33,3%
...mittelmäßig	Anzahl	11	3	14
	Anteil *	47,8%	42,9%	46,7%
...gut	Anzahl	2	1	3
	Anteil *	8,7%	14,3%	10,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	1,358a	3	,716
Likelihood-Quotient	2,012	3	,570
Zusammenhang linear-mit-linear	,298	1	,585
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,70.

4.2.2 Zufriedenheit mit der Gesundheit

Bei der Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit gaben diejenigen, die sich laut Angabe nicht regelmäßig bewegten, positivere Werte ab. Sehr zufrieden waren hier 28,6 Prozent und 28,6 Prozent waren noch zufrieden. Dem gegenüber standen hier 8,7% mit sehr zufrieden bzw. 8,7% mit zufrieden.

Tabelle 11: Gesundheit

Zufriedenheit mit Gesundheit		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
sehr unzufrieden	Anzahl	3	0	3
	Anteil *	13,0%	,0%	10,0%
unzufrieden	Anzahl	9	3	12
	Anteil *	39,1%	42,9%	40,0%
weder noch	Anzahl	7	0	7
	Anteil *	30,4%	,0%	23,3%
zufrieden	Anzahl	2	2	4
	Anteil *	8,7%	28,6%	13,3%
sehr zufrieden	Anzahl	2	2	4
	Anteil *	8,7%	28,6%	13,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	6,242a	4	,182
Likelihood-Quotient	8,010	4	,091
Zusammenhang linear-mit-linear	2,444	1	,118
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 8 Zellen (80,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,70.

4.2.3 Beschränkung durch Schmerzen

Bei der Gruppe derjenigen, die angaben, regelmäßig Bewegung zu machen, lag die Verteilung der Angabe, in wie weit die Betreffenden durch Schmerzen an der Verrichtung notwendiger Dinge eingeschränkt wären, sehr breit gefächert von überhaupt nicht bis ziemlich. Bei der Gruppe derjenigen, die angaben keinerlei Bewegung zu machen, gab es eine starke Konzentration auf die Beschreibung „mittelmäßig“ mit über 57 Prozent.

Tabelle 12: Beschränkung durch Schmerzen

Behinderung durch Schmerzen, notwendige Dinge zu tun		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
überhaupt nicht	Anzahl	7	2	9
	Anteil *	30,4%	28,6%	30,0%
ein wenig	Anzahl	2	0	2
	Anteil *	8,7%	,0%	6,7%
mittelmäßig	Anzahl	7	4	11
	Anteil *	30,4%	57,1%	36,7%
ziemlich	Anzahl	7	1	8
	Anteil *	30,4%	14,3%	26,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	2,184a	3	,535
Likelihood-Quotient	2,613	3	,455
Zusammenhang linear-mit-linear	,005	1	,942
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 8 Zellen (62,5%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,47.

4.2.4 Abhängigkeit von medizinischer Hilfe

Bemerkenswert ist die Tatsache, dass innerhalb der Gruppe der Bewegungsfreudigen 26,1 Prozentangaben überhaupt auf medizinische Hilfe angewiesen zu sein. Im Vergleich dazu waren dies nur 14,3 Prozent bei denjenigen, die wenig Bewegung machten. Äußerst angewiesen auf medizinische Hilfe fühlten sich bei den sportlich aktiven nur 8,7 Prozent, bei der zweiten Gruppe 14,3 Prozent.

Tabelle 13: Abhängigkeit von medizinischer Hilfe

auf medizinische Hilfe angewiesen		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
überhaupt nicht	Anzahl	6	1	7
	Anteil *	26,1%	14,3%	23,3%
ein wenig	Anzahl	6	2	8
	Anteil *	26,1%	28,6%	26,7%
mittelmäßig	Anzahl	2	1	3
	Anteil *	8,7%	14,3%	10,0%
ziemlich	Anzahl	7	2	9
	Anteil *	30,4%	28,6%	30,0%
äußerst	Anzahl	2	1	3
	Anteil *	8,7%	14,3%	10,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,674a	4	,954
Likelihood-Quotient	,684	4	,953
Zusammenhang linear-mit-linear	,260	1	,610
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 7 Zellen (70%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,70.

4.2.5 Konzentrationsfähigkeit

Hier gab es ein unerwartetes Ergebnis. Die Angabe, sich äußerst gut konzentrieren zu können, lag bei den Bewegungsmuffeln mit 57,1 Prozent deutlich über dem Wert der Bewegungsfreudigen mit 26,1 Prozent.

Tabelle 14: Konzentrationsfähigkeit

wie gut können sie sich konzentrieren		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
überhaupt nicht	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
ein wenig	Anzahl	2	1	3
	Anteil *	8,7%	14,3%	10,0%
mittelmäßig	Anzahl	8	1	9
	Anteil *	34,8%	14,3%	30,0%
ziemlich	Anzahl	6	1	7
	Anteil *	26,1%	14,3%	23,3%
äußerst	Anzahl	6	4	10
	Anteil *	26,1%	57,1%	33,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	3,097a	4	,542
Likelihood-Quotient	3,296	4	,509
Zusammenhang linear-mit-linear	1,173	1	,279
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 7 Zellen (70,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23

4.2.6 Einschätzung der gesundheitlichen Aspekte des Wohngebietes

Hier hatte die Gruppe der Bewegungsfreudigen eine deutlich positivere Wahrnehmung ihres Wohngebietes. 43,5 Prozent standen 14,3 Prozent der Bewegungsmuffeln in ihrer Beurteilung mit "äußerst gesund" gegenüber.

Tabelle 15: Gesunde Umgebung

wie gesund sind die Bedingungen in ihrem Wohngebiet		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ein wenig	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
mittelmäßig	Anzahl	6	2	8
	Anteil *	26,1%	28,6%	26,7%
ziemlich	Anzahl	6	4	10
	Anteil *	26,1%	57,1%	33,3%
äußerst	Anzahl	10	1	11
	Anteil *	43,5%	14,3%	36,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	3,117a	3	,374
Likelihood-Quotient	3,437	3	,329
Zusammenhang linear-mit-linear	,358	1	,550
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 5 Zellen (62,5%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.7 Lebensenergie

Diejenigen, die sich selbst als Sportverweigerer deklarierten, gaben zu 57,1 Prozent an, völlig genügend Energie für das tägliche Leben zu haben. Hier könnte es zu einer Trothaltung gekommen sein beim Beantworten der Fragen. Bei der Gruppe der bekennenden Bewegungsmuffeln war während der Befragung bereits eine Tendenz dazu zu bemerken in der Mimik und Körperhaltung.

Tabelle 16: Lebensenergie

haben sie genug Energie für das tägliche Leben		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
eher nicht	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
halbwegs	Anzahl	5	2	7
	Anteil *	21,7%	28,6%	23,3%
überwiegend	Anzahl	8	1	9
	Anteil *	34,8%	14,3%	30,0%
völlig	Anzahl	9	4	13
	Anteil *	39,1%	57,1%	43,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	1,727a	3	,631
Likelihood-Quotient	2,282	3	,516
Zusammenhang linear-mit-linear	,143	1	,705
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,47.

4.2.8 Akzeptanz des eigenen Aussehens

Bei beiden Gruppen gab es ein deutlich positives Ergebnis bezüglich der Akzeptanz des eigenen Aussehens. Auch hier imponierte die weniger aktive Gruppe mit besonders großem Selbstbewusstsein und führte mit 71,4 Prozent gegenüber 60,9 Prozent der vergleichsweise bescheidenen Aktiven.

Tabelle 17: Akzeptanz des eigenen Aussehens

akzeptieren sie ihr Aussehen		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
halbwegs	Anzahl	4	2	6
	Anteil *	17,4%	28,6%	20,0%
überwiegend	Anzahl	5	0	5
	Anteil *	21,7%	,0%	16,7%
völlig	Anzahl	14	5	19
	Anteil *	60,9%	71,4%	63,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	1,952a	2	,377
Likelihood-Quotient	3,058	2	,217
Zusammenhang linear-mit-linear	,000	1	,986
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 5 Zellen (83,3%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,17.

4.2.9 Finanzielle Zufriedenheit

Beide Gruppen hatten kaum Geldsorgen, die Bewegungsunfreudigen empfanden sich selbst sogar noch ein wenig reicher.

Tabelle 18: Finanzielle Zufriedenheit

haben sie genug Geld für ihre Bedürfnisse		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
überhaupt nicht	Anzahl	0	1	1
	Anteil *	,0%	14,3%	3,3%
eher nicht	Anzahl	2	0	2
	Anteil *	8,7%	,0%	6,7%
halbwegs	Anzahl	2	0	2
	Anteil *	8,7%	,0%	6,7%
überwiegend	Anzahl	5	1	6
	Anteil *	21,7%	14,3%	20,0%
völlig	Anzahl	14	5	19
	Anteil *	60,9%	71,4%	63,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	4,747a	4	,314
Likelihood-Quotient	5,289	4	,259
Zusammenhang linear-mit-linear	,017	1	,895
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 9 Zellen (90,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.10 Informationszugang

Ausgewogenheit gab es bei diesem Ergebnis.

Tabelle 19: Informationszugang

haben sie Zugang zu Informationen für das tägliche Leben		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
eher nicht	Anzahl	0	1	1
	Anteil *	,0%	14,3%	3,3%
überwiegend	Anzahl	5	0	5
	Anteil *	21,7%	,0%	16,7%
völlig	Anzahl	18	6	24
	Anteil *	78,3%	85,7%	80,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	4,845a	2	,089
Likelihood-Quotient	5,604	2	,061
Zusammenhang linear-mit-linear	,585	1	,444
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 4 Zellen (66,7%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.11 Möglichkeiten der Freizeitaktivitäten

Einer der auffälligsten Unterschiede fand sich bei der Angabe nach der Freizeitaktivität. Hier fühlten sich die sportaffinen Bewohner mit 73,9% völlig ausreichend versorgt, während die bequemereren Bewohner sich lediglich mit 28,6% ausgelastet fühlten.

Tabelle 20: Freizeitaktivitäten

haben sie ausreichend Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
überhaupt nicht	Anzahl	0	1	1
	Anteil *	,0%	14,3%	3,3%
halbwegs	Anzahl	3	1	4
	Anteil *	13,0%	14,3%	13,3%
überwiegend	Anzahl	3	3	6
	Anteil *	13,0%	42,9%	20,0%
völlig	Anzahl	17	2	19
	Anteil *	73,9%	28,6%	63,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	7,419a	3	,060
Likelihood-Quotient	6,993	3	,072
Zusammenhang linear-mit-linear	4,577	1	,032
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 7 Zellen (87,5%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.12 Fortbewegungsmöglichkeit

An diesem Ergebnis zeigte sich, dass diejenigen, die nicht regelmäßig Bewegung machten, ein deutlich schlechteres Ergebnis bei der Frage danach hatten, ob sie sich auch gut fortbewegen könnten. Mit insgesamt 85,8% eher nicht oder nur halbwegs gute Fortbewegungsmöglichkeit lagen sie deutlich über den 56,5% der eher schlecht bewerteten Personen, die regelmäßig Bewegung machten.

Tabelle 21: Fortbewegungsmöglichkeit

haben sie ausreichend Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
eher nicht	Anzahl	2	3	5
	Anteil *	8,7%	42,9%	16,7%
halbwegs	Anzahl	11	3	14
	Anteil *	47,8%	42,9%	46,7%
überwiegend	Anzahl	6	0	6
	Anteil *	26,1%	,0%	20,0%
völlig	Anzahl	4	1	5
	Anteil *	17,4%	14,3%	16,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	5,643a	3	,130
Likelihood-Quotient	6,314	3	,097
Zusammenhang linear-mit-linear	2,549	1	,110
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 7 Zellen (87,5%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,17.

4.2.13 Zufriedenheit mit dem Schlaf

Innerhalb der Gruppe derjenigen, die nicht regelmäßig Bewegung machten, waren 71,4% sehr zufrieden mit ihrem Schlaf. Im Gegensatz dazu waren es bei denjenigen, die regelmäßig Bewegung machten nur 26,1%.

Tabelle 22: Schlaf

wie zufrieden sind sie mit ihrem Schlaf		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
sehr unzufrieden	Anzahl	8	2	10
	Anteil *	34,8%	28,6%	33,3%
unzufrieden	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
weder zufrieden noch unzufrieden	Anzahl	3	0	3
	Anteil *	13,0%	,0%	10,0%
zufrieden	Anzahl	5	0	5
	Anteil *	21,7%	,0%	16,7%
sehr zufrieden	Anzahl	6	5	11
	Anteil *	26,1%	71,4%	36,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

4.2.14 Zufriedenheit mit der Selbständigkeit

Im Bereich der Selbständigkeit lagen die BewohnerInnen, die sich regelmäßig bewegten, deutlich vorne. Die Bewertungskategorien zufrieden und sehr zufrieden machten insgesamt bei 52,2% aus. Im Gegensatz dazu machten diese zwei Kategorien bei denen, die sich nicht regelmäßig bewegten nur 28,6% aus.

Tabelle 23: Selbständigkeit

wie zufrieden sind sie mit ihren Fähigkeiten tägliche Dinge zu erledigen		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
sehr unzufrieden	Anzahl	0	1	1
	Anteil *	,0%	14,3%	3,3%
unzufrieden	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
weder zufrieden noch unzufrieden	Anzahl	10	4	14
	Anteil *	43,5%	57,1%	46,7%
zufrieden	Anzahl	6	0	6
	Anteil *	26,1%	,0%	20,0%
sehr zufrieden	Anzahl	6	2	8
	Anteil *	26,1%	28,6%	26,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	5,643a	4	,227
Likelihood-Quotient	6,847	4	,144
Zusammenhang linear-mit-linear	1,033	1	,309
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 8 Zellen (80,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.15 Zufriedenheit mit der Arbeitsfähigkeit

Auch im Bereich der Zufriedenheit mit der Arbeitsfähigkeit zeigte sich eine deutlich zufriedenere Bewertung bei den sportlich aktiven BewohnerInnen. Hier waren nur 8,7% der Befragten sehr unzufrieden, bei der Vergleichsgruppe waren es 42,9%.

Tabelle 24: Arbeitsfähigkeit

wie zufrieden sind sie mit ihrer Arbeitsfähigkeit		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
sehr unzufrieden	Anzahl	2	3	5
	Anteil *	8,7%	42,9%	16,7%
unzufrieden	Anzahl	6	1	7
	Anteil *	26,1%	14,3%	23,3%
weder zufrieden noch unzufrieden	Anzahl	6	2	8
	Anteil *	26,1%	28,6%	26,7%
zufrieden	Anzahl	6	0	6
	Anteil *	26,1%	,0%	20,0%
sehr zufrieden	Anzahl	3	1	4
	Anteil *	13,0%	14,3%	13,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	5,923a	4	,205
Likelihood-Quotient	6,629	4	,157
Zusammenhang linear-mit-linear	2,052	1	,152
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 8 Zellen (80,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,93.

4.2.16 Selbstzufriedenheit

Hier war eine Tendenz zu einer größeren Zufriedenheit mit sich selbst bei den bewegungsbejahenden BewohnerInnen zu bemerken. Sehr zufrieden mit sich selbst waren 26,1% der Bewegungsfreudigen und nur 14,3% der Bewegungsarmen. Es gab insgesamt 42,9% Unzufriedene bei den nicht aktiven und 21,7% bei den aktiven Personen.

Tabelle 25: Selbstzufriedenheit

wie zufrieden sind sie mit sich selbst		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
sehr unzufrieden	Anzahl	2	0	2
	Anteil *	8,7%	,0%	6,7%
unzufrieden	Anzahl	3	3	6
	Anteil *	13,0%	42,9%	20,0%
weder zufrieden noch unzufrieden	Anzahl	8	1	9
	Anteil *	34,8%	14,3%	30,0%
zufrieden	Anzahl	4	2	6
	Anteil *	17,4%	28,6%	20,0%
sehr zufrieden	Anzahl	6	1	7
	Anteil *	26,1%	14,3%	23,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	4,401a	4	,354
Likelihood-Quotient	4,620	4	,329
Zusammenhang linear-mit-linear	,215	1	,643
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 8 Zellen (80,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,47.

4.2.17 Zufriedenheit mit den persönlichen Beziehungen

Die Gruppe derjenigen, die regelmäßig Bewegung machten gab hier gemäßigtere Angaben, hingegen gaben die anderen lediglich komplett unzufrieden oder sehr zufrieden an.

Tabelle 26: Persönliche Beziehungen

wie zufrieden sind sie mit ihren persönlichen Beziehungen		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
unzufrieden	Anzahl	1	2	3
	Anteil *	4,3%	28,6%	10,0%
weder zufrieden noch unzufrieden	Anzahl	5	0	5
	Anteil *	21,7%	,0%	16,7%
zufrieden	Anzahl	7	0	7
	Anteil *	30,4%	,0%	23,3%
sehr zufrieden	Anzahl	10	5	15
	Anteil *	43,5%	71,4%	50,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	7,640a	3	,054
Likelihood-Quotient	9,682	3	,021
Zusammenhang linear-mit-linear	,001	1	,978
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,70.

4.2.18 Zufriedenheit mit dem Sexualleben

Bezüglich des Sexuallebens gaben die nicht aktiven eine höhere Zufriedenheit an. Während der persönlichen Gespräche bei der Befragung wurde mir aber mit Ausnahme von 2 von allen BewohnerInnen erklärt, nicht mehr sexuell aktiv zu sein. Die Antworten auf die Zufriedenheit bezog sich somit auf die Zufriedenheit mit dem Fehlen von Sexualität im Leben der Befragten.

Tabelle 27: Sexualleben

wie zufrieden sind sie mit ihrem Sexualleben		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
sehr unzufrieden	Anzahl	8	1	9
	Anteil *	34,8%	14,3%	30,0%
weder zufrieden noch unzufrieden	Anzahl	4	2	6
	Anteil *	17,4%	28,6%	20,0%
zufrieden	Anzahl	4	1	5
	Anteil *	17,4%	14,3%	16,7%
sehr zufrieden	Anzahl	7	3	10
	Anteil *	30,4%	42,9%	33,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	1,366a	3	,713
Likelihood-Quotient	1,458	3	,692
Zusammenhang linear-mit-linear	,772	1	,380
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,17.

4.2.19 Zufriedenheit mit der Unterstützung durch Freunde

Hier gab es keine nennenswerten Unterschiede.

Tabelle 28: Unterstützung durch Freunde

wie zufrieden sind sie mit der Unterstützung durch Freunde		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
sehr unzufrieden	Anzahl	4	1	5
	Anteil *	17,4%	14,3%	16,7%
unzufrieden	Anzahl	4	0	4
	Anteil *	17,4%	,0%	13,3%
weder zufrieden noch unzufrieden	Anzahl	1	2	3
	Anteil *	4,3%	28,6%	10,0%
zufrieden	Anzahl	5	2	7
	Anteil *	21,7%	28,6%	23,3%
sehr zufrieden	Anzahl	9	2	11
	Anteil *	39,1%	28,6%	36,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	4,668a	4	,323
Likelihood-Quotient	4,966	4	,291
Zusammenhang linear-mit-linear	,020	1	,887
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 8 Zellen (80,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,70.

4.2.20 Zufriedenheit mit der Wohnsituation

Insgesamt waren bis auf 2 Personen alle Befragten zufrieden oder sehr zufrieden mit ihrer Wohnsituation im Seniorenheim.

Tabelle 29: Wohnsituation

wie zufrieden sind sie mit ihrer Wohnsituation		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
unzufrieden	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
weder zufrieden noch unzufrieden	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
zufrieden	Anzahl	8	5	13
	Anteil *	34,8%	71,4%	43,3%
sehr zufrieden	Anzahl	13	2	15
	Anteil *	56,5%	28,6%	50,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	3,110a	3	,375
Likelihood-Quotient	3,493	3	,322
Zusammenhang linear-mit-linear	,228	1	,633
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.21 Zufriedenheit mit den Gesundheitsdiensten

Über die Möglichkeit, Gesundheitsdienste in Anspruch nehmen zu können, äußerte sich niemand der Befragten negativ. Bei den bewegungsaktiven BewohnerInnen gab es jedoch deutlich mehr sehr zufriedene (69,6%) als bei den passiven (28,6%).

Tabelle 30: Gesundheitsdienste

wie zufrieden mit Möglichkeit Gesundheitsdienste in Anspruch zu nehmen		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	Nein	
weder zufrieden noch unzufrieden	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
zufrieden	Anzahl	6	5	11
	Anteil *	26,1%	71,4%	36,7%
sehr zufrieden	Anzahl	16	2	18
	Anteil *	69,6%	28,6%	60,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	4,816a	2	,090
Likelihood-Quotient	4,880	2	,087
Zusammenhang linear-mit-linear	2,231	1	,135
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 4 Zellen (66,7%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.22 Zufriedenheit mit den Beförderungsmitteln

Bei den Beförderungsmitteln herrschte prinzipiell auf beiden Seiten eine gute bis sehr gute Zufriedenheit.

Tabelle 31: Beförderungsmittel

wie zufrieden sind sie mit Beförderungsmitteln die ihnen zur Verfügung stehen		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
unzufrieden	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
weder zufrieden noch unzufrieden	Anzahl	2	1	3
	Anteil *	8,7%	14,3%	10,0%
zufrieden	Anzahl	7	3	10
	Anteil *	30,4%	42,9%	33,3%
sehr zufrieden	Anzahl	13	3	16
	Anteil *	56,5%	42,9%	53,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,908a	3	,823
Likelihood-Quotient	1,118	3	,773
Zusammenhang linear-mit-linear	,091	1	,762
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.23 Häufigkeit von Depressionen, Angst, Verzweiflung, Traurigkeit

Sehr deutlich war der Unterschied in der Angabe der Häufigkeit von negativen Gefühlen wie Depressionen, Angst, Verzweiflung, Traurigkeit. Hier gaben die Personen, die sich laut Angaben selten bewegten zu 71,4% an, dies immer zu empfinden im Gegensatz zu den sich häufiger bewegenden mit 26,1%.

Tabelle 32: Negative Gefühle

wie häufig haben sie Depressionen, Angst, Verzweiflung Traurigkeit		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
niemals	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
nicht oft	Anzahl	5	0	5
	Anteil *	21,7%	,0%	16,7%
zeitweilig	Anzahl	6	1	7
	Anteil *	26,1%	14,3%	23,3%
oftmals	Anzahl	5	1	6
	Anteil *	21,7%	14,3%	20,0%
immer	Anzahl	6	5	11
	Anteil *	26,1%	71,4%	36,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	5,305a	4	,257
Likelihood-Quotient	6,290	4	,179
Zusammenhang linear-mit-linear	4,539	1	,033
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 8 Zellen (80,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.24 Wertigkeit der Lebensqualität

Alle BewohnerInnen gaben der eigenen Lebensqualität eine zumindest mittelmäßige Bedeutung. Äußerst wichtig nahmen diese diejenigen, die angaben, sich nicht regelmäßig zu bewegen mit 57,1% gegenüber 34,8% der sich regelmäßig bewusst Bewegenden.

Tabelle 33: Wertigkeit der Lebensqualität

wie zufrieden mit Möglichkeit Gesundheitsdienste in Anspruch zu nehmen		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
mittelmäßig	Anzahl	4	2	6
	Anteil *	17,4%	28,6%	20,0%
ziemlich	Anzahl	11	1	12
	Anteil *	47,8%	14,3%	40,0%
äußerst	Anzahl	8	4	12
	Anteil *	34,8%	57,1%	40,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	2,516a	2	,284
Likelihood-Quotient	2,798	2	,247
Zusammenhang linear-mit-linear	,116	1	,734
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 4 Zellen (66,7%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,40.

4.2.25 Wertigkeit der Gesundheit

Entgegen der Vermutung, dass die aktiven BewohnerInnen mehr auf Ihre Gesundheit achten, gab es keine nennenswerten Unterschiede bezüglich der Wertigkeit der Gesundheit bei den beiden Vergleichsgruppen.

Tabelle 34: Wertigkeit der Gesundheit

wie wichtig ist Ihnen Ihre Gesundheit		machen Sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ein wenig	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
ziemlich	Anzahl	3	1	4
	Anteil *	13,0%	14,3%	13,3%
äußerst	Anzahl	19	6	25
	Anteil *	82,6%	85,7%	83,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,317a	2	,854
Likelihood-Quotient	,544	2	,762
Zusammenhang linear-mit-linear	,191	1	,662
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 4 Zellen (66,7%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.26 Wertigkeit der Schmerzfreiheit

Beide Gruppen gaben eine hohe Wertigkeit an, wobei die bewegungsarme Gruppe es zu 100% als äußerst wichtig betrachtete, frei von Schmerzen zu sein.

Tabelle 35: Wertigkeit der Schmerzfreiheit

wie wichtig ist es für Sie frei von Schmerzen zu sein		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
mittelmäßig	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
ziemlich	Anzahl	4	0	4
	Anteil *	17,4%	,0%	13,3%
äußerst	Anzahl	18	7	25
	Anteil *	78,3%	100,0%	83,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	1,826a	2	,401
Likelihood-Quotient	2,949	2	,229
Zusammenhang linear-mit-linear	1,558	1	,212
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 4 Zellen (66,7%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.27 Wertigkeit der eigenen Energie

Beide Gruppen gaben mehrheitlich an, dass es Ihnen äußerst bzw. ziemlich wichtig sei, viel Energie zu haben.

Tabelle 36: Wertigkeit der eigenen Energie

wie wichtig ist es für Sie Energie zu haben		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ein wenig	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
mittelmäßig	Anzahl	3	1	4
	Anteil *	13,0%	14,3%	13,3%
ziemlich	Anzahl	8	3	11
	Anteil *	34,8%	42,9%	36,7%
äußerst	Anzahl	11	3	14
	Anteil *	47,8%	42,9%	46,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,434a	3	,933
Likelihood-Quotient	,658	3	,883
Zusammenhang linear-mit-linear	,005	1	,945
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.28 Wertigkeit eines erholsamen Schlafes

Auch im Bereich des erholsamen Schlafes gab es bei beiden Vergleichsgruppen eine große Wertigkeit ohne nennenswerte Unterschiede.

Tabelle 37: Wertigkeit des erholsamen Schlafes

wie wichtig ist für Sie ein erholsamer Schlaf		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ziemlich	Anzahl	4	1	5
	Anteil *	17,4%	14,3%	16,7%
äußerst	Anzahl	19	6	25
	Anteil *	82,6%	85,7%	83,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,037a	1	,847		
Kontinuitätskorrekturb	,000	1	1,000		
Likelihood-Quotient	,038	1	,845		
Exakter Test nach Fisher				1,000	,671
Zusammenhang linear-mit-linear	,036	1	,849		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,17.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.29 Wertigkeit von Glück und Lebensfreude

Im Bereich wie wichtig die Person Glück und Lebensfreude empfindet, gaben bei den weniger bewegungsfreudigen Personen 85,7% an, dies äußerst stark zu empfinden. Interessant ist hier der Vergleich mit der häufigen Angabe immer negative Gefühle zu empfinden mit 71,4%.

Tabelle 38: Wertigkeit von Glück und Lebensfreude

wie wichtig ist Glück und Lebensfreude für Sie		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ein wenig	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
mittelmäßig	Anzahl	3	0	3
	Anteil *	13,0%	,0%	10,0%
ziemlich	Anzahl	9	1	10
	Anteil *	39,1%	14,3%	33,3%
äußerst	Anzahl	10	6	16
	Anteil *	43,5%	85,7%	53,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	4,006a	3	,261
Likelihood-Quotient	4,925	3	,177
Zusammenhang linear-mit-linear	3,358	1	,067
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.30 Wertigkeit der eigenen Zufriedenheit

Kein einziger Proband gab an, dass ihm seine/ihre Zufriedenheit völlig unwichtig sei. Insgesamt gab die überwiegende Mehrheit an, dies als ziemlich bis äußerst wichtig zu nehmen, wobei hier das Verhältnis der Nicht-Bewegungsfreudigen mit 57,1% zu den Bewegungsfreudigen mit 47,8% äußerst wichtig deklarierten Personen

Tabelle 39: Wertigkeit der eigenen Zufriedenheit

wie wichtig für Sie zufrieden zu sein		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ein wenig	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
mittelmäßig	Anzahl	0	1	1
	Anteil *	,0%	14,3%	3,3%
ziemlich	Anzahl	11	2	13
	Anteil *	47,8%	28,6%	43,3%
äußerst	Anzahl	11	4	15
	Anteil *	47,8%	57,1%	50,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	4,142a	3	,246
Likelihood-Quotient	4,037	3	,258
Zusammenhang linear-mit-linear	,014	1	,905
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.31 Wertigkeit der Zuversicht

Die Bedeutung der Zuversicht, mit der die SeniorInnen, die befragt wurden, in die Zukunft blicken, war bei denen größer, die sich regelmäßig bewegen. 39, 1% sahen dies als äußerst wichtig und 30, 4% als ziemlich.

Tabelle 40: Wertigkeit der Zuversicht

wie wichtig ist für Sie zuversichtlich zu sein		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
mittelmäßig	Anzahl	7	3	10
	Anteil *	30,4%	42,9%	33,3%
ziemlich	Anzahl	7	2	9
	Anteil *	30,4%	28,6%	30,0%
äußerst	Anzahl	9	2	11
	Anteil *	39,1%	28,6%	36,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,418a	2	,811
Likelihood-Quotient	,413	2	,813
Zusammenhang linear-mit-linear	,392	1	,531
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 3 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,10.

4.2.32 Wertigkeit der Entscheidungsfähigkeit

Vor allem die Gruppe derer, die sich nicht regelmäßig bewegen, gab ihre Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, als äußerst wichtig mit 57,1% an. Dem gegenüber standen die Bewegungsfreudigen mit 30,4%.

Tabelle 41: Wertigkeit der Entscheidungsfähigkeit

wie wichtig für Sie die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ein wenig	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
mittelmäßig	Anzahl	5	1	6
	Anteil *	21,7%	14,3%	20,0%
ziemlich	Anzahl	10	2	12
	Anteil *	43,5%	28,6%	40,0%
äußerst	Anzahl	7	4	11
	Anteil *	30,4%	57,1%	36,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	1,796a	3	,616
Likelihood-Quotient	1,956	3	,582
Zusammenhang linear-mit-linear	1,381	1	,240
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23

4.2.33 Wertigkeit der Konzentrationsfähigkeit

Erfreulicherweise gaben die meisten Befragten an, ziemlich oder sogar äußerst großen Wert auf ihre Konzentrationsfähigkeit zu legen. Bei beiden Gruppen umfassten diese beiden besten Bewertungskategorien über 80%.

Tabelle 42: Wertigkeit der Konzentrationsfähigkeit

wie wichtig für Sie die Fähigkeit sich zu konzentrieren		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ein wenig	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
mittelmäßig	Anzahl	3	1	4
	Anteil *	13,0%	14,3%	13,3%
ziemlich	Anzahl	7	1	8
	Anteil *	30,4%	14,3%	26,7%
äußerst	Anzahl	12	5	17
	Anteil *	52,2%	71,4%	56,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	1,187a	3	,756
Likelihood-Quotient	1,472	3	,689
Zusammenhang linear-mit-linear	,529	1	,467
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.34 Wertigkeit der positiven Einstellung zu sich selbst

Die Gruppe derjenigen, die sich nicht gern zusätzlich bewegten, gab eine höhere Wertigkeit bezüglich der Einstellung zu sich selbst ab. 57,1% gaben eine äußerst hohe Wertigkeit an. Aber auch die Gruppe der Bewegungsfreudigen hatte mit 43,5% äußerst wichtig angegeben.

Tabelle 43: Wertigkeit der positiven Einstellung zu sich selbst

wie wichtig für Sie die Fähigkeit sich zu konzentrieren		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
überhaupt nicht	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
mittelmäßig	Anzahl	4	1	5
	Anteil *	17,4%	14,3%	16,7%
ziemlich	Anzahl	8	2	10
	Anteil *	34,8%	28,6%	33,3%
äußerst	Anzahl	10	4	14
	Anteil *	43,5%	57,1%	46,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,612a	3	,894
Likelihood-Quotient	,833	3	,842
Zusammenhang linear-mit-linear	,516	1	,472
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.35 Wertigkeit des eigenen Körperbildes und der Erscheinung

Die Bedeutung des eigenen Körperbildes und der Erscheinung lag bei fast allen Befragten in einem mittelmäßigen bis äußerst hohen Bereich. Vor allem die Bewegungsvermeider gaben hier mit 71,4% eine äußerst hohe an.

Tabelle 44: Wertigkeit der positiven Einstellung zu sich selbst

wie wichtig ist für Sie Ihr Körperbild und Ihre Erscheinung		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
überhaupt nicht	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
mittelmäßig	Anzahl	4	1	5
	Anteil *	17,4%	14,3%	16,7%
ziemlich	Anzahl	8	2	10
	Anteil *	34,8%	28,6%	33,3%
äußerst	Anzahl	10	4	14
	Anteil *	43,5%	57,1%	46,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,612 ^a	3	,894
Likelihood-Quotient	,833	3	,842
Zusammenhang linear-mit-linear	,516	1	,472
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23

4.2.36 Wertigkeit des Fehlens negativer Gefühle

Zu einem höheren Ergebnis kamen hier diejenigen, die angaben nicht regelmäßig Bewegung auszuüben. Sie sagten alle, dass es ihnen äußerst wichtig sei, völlig frei von negativen Gefühlen seien. Dies steht im krassen Gegensatz zu bescheiden anmutenden 43,5% der sich freiwillig bewegendenden.

Tabelle 45: Wertigkeit des Fehlens negativer Gefühle

wie wichtig ist für Sie frei von negativen Gefühlen zu sein		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
mittelmäßig	Anzahl	3	0	3
	Anteil *	13,0%	,0%	10,0%
ziemlich	Anzahl	10	0	10
	Anteil *	43,5%	,0%	33,3%
äußerst	Anzahl	10	7	17
	Anteil *	43,5%	100,0%	56,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	6,982a	2	,030
Likelihood-Quotient	9,562	2	,008
Zusammenhang linear-mit-linear	5,593	1	,018
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 4 Zellen (66,7%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,70.

4.2.37 Wertigkeit der Mobilität

Ein sehr positives Ergebnis fand sich im Bereich der Fortbewegung. Alle Probanden gaben an, dass es Ihnen äußerst oder sehr wichtig sei (in beiden Fällen mehr als 80%!) sich fortbewegen zu können.

Wichtig ist diese Information auch dahingehend, dass sie zeigt, dass die Bewegungsunwilligen der Mobilität ebenfalls einen sehr hohen Stellenwert gaben.

Tabelle 46: Wertigkeit der Mobilität

wie wichtig ist für Sie sich fortbewegen zu können		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ziemlich	Anzahl	4	1	5
	Anteil *	17,4%	14,3%	16,7%
äußerst	Anzahl	19	6	25
	Anteil *	82,6%	85,7%	83,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,037a	1	,847		
Kontinuitätskorrekturb	,000	1	1,000		
Likelihood-Quotient	,038	1	,845		
Exakter Test nach Fisher				1,000	,671
Zusammenhang linear-mit-linear	,036	1	,849		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,17.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.38 Wertigkeit der Selbständigkeit

Dasselbe positive Ergebnis zeigte sich bei der Frage nach der Möglichkeit, alltägliche Dinge erledigen zu können.

Tabelle 47: Wertigkeit der Selbständigkeit

wie wichtig ist für Sie alltägliche Dinge erledigen zu können		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ziemlich	Anzahl	4	1	5
	Anteil *	17,4%	14,3%	16,7%
äußerst	Anzahl	19	6	25
	Anteil *	82,6%	85,7%	83,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,037a	1	,847		
Kontinuitätskorrekturb	,000	1	1,000		
Likelihood-Quotient	,038	1	,845		
Exakter Test nach Fisher				1,000	,671
Zusammenhang linear-mit-linear	,036	1	,849		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,17.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.39 Wertigkeit der Unabhängigkeit von Medikamenten und Behandlungen

Bei der Gruppe derer, die sich nicht freiwillig regelmäßig bewegten, lag eine höhere Wertigkeit bezüglich der Unabhängigkeit von Medikamenten vor. 71,4% gaben an, dass es ihnen äußerst wichtig sei, unabhängig von Medikamenten und Behandlungen zu sein, gegenüber 21,7% Bewegungsfreudiger.

Tabelle 48: Wertigkeit der Unabhängigkeit von Medikamenten und Behandlungen

wie wichtig für Sie nicht auf Medikamente und Behandlungen angewiesen zu sein		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ein wenig	Anzahl	5	0	5
	Anteil *	21,7%	,0%	16,7%
mittelmäßig	Anzahl	5	1	6
	Anteil *	21,7%	14,3%	20,0%
ziemlich	Anzahl	8	1	9
	Anteil *	34,8%	14,3%	30,0%
äußerst	Anzahl	5	5	10
	Anteil *	21,7%	71,4%	33,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	6,398a	3	,094
Likelihood-Quotient	7,048	3	,070
Zusammenhang linear-mit-linear	4,528	1	,033
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,17.

4.2.40 Wertigkeit der Arbeitsfähigkeit

Die häufigste Antwort auf die Frage, ob die befragte Person es als wichtig sehe, arbeiten zu können, war „ziemlich“. Insgesamt beliefen sich die beste und zweitbeste Bewertung dieser Frage bei beiden befragten Gruppen auf jeweils über 70%. Eine Antwort, die wohl so manchen Politiker sehr freuen dürfte, hinsichtlich der demographischen Bevölkerungsentwicklung.

Tabelle 49: Wertigkeit der Arbeitsfähigkeit

wie wichtig ist für Sie Ihr Körperbild und Ihre Erscheinung		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
überhaupt nicht	Anzahl	2	1	3
	Anteil *	8,7%	14,3%	10,0%
ein wenig	Anzahl	1	1	2
	Anteil *	4,3%	14,3%	6,7%
mittelmäßig	Anzahl	2	0	2
	Anteil *	8,7%	,0%	6,7%
ziemlich	Anzahl	11	3	14
	Anteil *	47,8%	42,9%	46,7%
äußerst	Anzahl	7	2	9
	Anteil *	30,4%	28,6%	30,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	1,606a	4	,808
Likelihood-Quotient	1,922	4	,750
Zusammenhang linear-mit-linear	,309	1	,578
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 8 Zellen (80,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,47.

4.2.41 Wertigkeit der Beziehungen zu anderen Menschen

Bezüglich der Beziehungen zu anderen Menschen sagten fast doppelt so viele sich wenig bewegende Personen, dass dies äußerst wichtig für sie wäre, als Bewegungsfreudige.

Tabelle 50: Wertigkeit der Beziehungen zu anderen Menschen

wie wichtig ist für Sie Beziehungen zu anderen Menschen zu haben		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ein wenig	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
mittelmäßig	Anzahl	5	0	5
	Anteil *	21,7%	,0%	16,7%
ziemlich	Anzahl	7	1	8
	Anteil *	30,4%	14,3%	26,7%
äußerst	Anzahl	10	6	16
	Anteil *	43,5%	85,7%	53,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	4,146a	3	,246
Likelihood-Quotient	5,398	3	,145
Zusammenhang linear-mit-linear	3,686	1	,055
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.42 Wertigkeit der Unterstützung durch andere Menschen

Die Gruppe der Personen, die sich nicht regelmäßig sportlich betätigten, gab vermehrt an, es als äußerst wichtig zu empfinden, unterstützt zu werden durch andere Menschen. Der Unterschied lag hier bei 71,4% zu 34,8%.

Tabelle 51: Wertigkeit der Unterstützung durch andere Menschen

wie wichtig ist für Sie Unterstützung durch andere Menschen		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ein wenig	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
mittelmäßig	Anzahl	5	1	6
	Anteil *	21,7%	14,3%	20,0%
ziemlich	Anzahl	9	1	10
	Anteil *	39,1%	14,3%	33,3%
äußerst	Anzahl	8	5	13
	Anteil *	34,8%	71,4%	43,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	3,110a	3	,375
Likelihood-Quotient	3,365	3	,339
Zusammenhang linear-mit-linear	1,957	1	,162
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.43 Wertigkeit des Sexuallebens

Die Frage nach der Wertigkeit des persönlichen Sexuallebens wurde in der Praxis von den Befragten meist belächelt. Die ProbandInnen gaben bis auf zwei alle an, keinerlei aktives Sexualleben zu haben.

Tabelle 52: Wertigkeit des Sexuallebens

wie wichtig ist für Sie Ihr Sexualleben		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
überhaupt nicht	Anzahl	20	4	24
	Anteil *	87,0%	57,1%	80,0%
ein wenig	Anzahl	2	0	2
	Anteil *	8,7%	,0%	6,7%
ziemlich	Anzahl	0	3	3
	Anteil *	,0%	42,9%	10,0%
äußerst	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	11,366a	3	,010
Likelihood-Quotient	10,969	3	,012
Zusammenhang linear-mit-linear	4,359	1	,037
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.44 Wertigkeit des Gefühls von Sicherheit

Bezüglich des Sicherheitsgefühls gab es bei allen BewohnerInnen sehr hohe und hohe Bewertungen.

Tabelle 53: Wertigkeit des Gefühls von Sicherheit

wie wichtig ist für Sie sich sicher und geschützt zu fühlen		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ziemlich	Anzahl	8	3	11
	Anteil *	34,8%	42,9%	36,7%
äußerst	Anzahl	15	4	19
	Anteil *	65,2%	57,1%	63,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,151a	1	,698		
Kontinuitätskorrekturb	,000	1	1,000		
Likelihood-Quotient	,149	1	,700		
Exakter Test nach Fisher				1,000	,515
Zusammenhang linear-mit-linear	,146	1	,703		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,57.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.45 Wertigkeit des häuslichen Umfeldes

Ihr häusliches Umfeld nahmen diejenigen, die angaben, sich nicht regelmäßig zu bewegen, im leichten Ausmaß als wichtiger.

Tabelle 54: Wertigkeit des häuslichen Umfeldes

wie wichtig ist für Sie ihr häusliches Umfeld		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
mittelmäßig	Anzahl	4	0	4
	Anteil *	17,4%	,0%	13,3%
ziemlich	Anzahl	9	3	12
	Anteil *	39,1%	42,9%	40,0%
äußerst	Anzahl	10	4	14
	Anteil *	43,5%	57,1%	46,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	1,451a	2	,484
Likelihood-Quotient	2,349	2	,309
Zusammenhang linear-mit-linear	1,023	1	,312
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 4 Zellen (66,7%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,93.

4.2.46 Wertigkeit der finanziellen Mittel

Die Gruppe der Bewegungsarmen gab in doppelt so hohem Ausmaß an, ihre finanziellen Mitteln als äußerst wichtig zu nehmen als die Bewegungsfreudigen.

Tabelle 55: Wertigkeit der finanziellen Mittel

wie wichtig sind für Sie finanzielle Mittel		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
mittelmäßig	Anzahl	4	0	4
	Anteil *	17,4%	,0%	13,3%
ziemlich	Anzahl	14	4	18
	Anteil *	60,9%	57,1%	60,0%
äußerst	Anzahl	5	3	8
	Anteil *	21,7%	42,9%	26,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	2,127a	2	,345
Likelihood-Quotient	2,942	2	,230
Zusammenhang linear-mit-linear	2,013	1	,156
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 4 Zellen (66,7%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,93.

4.2.47 Wertigkeit der angemessenen medizinischen Versorgung

Die Stellung der medizinischen Versorgung fiel sehr hoch aus. Im leichten Ausmaß gaben die Bewegungsbefürworter mit 65,2% häufiger äußerst wichtig an als die Bewegungsvermeider.

Tabelle 56: Wertigkeit der angemessenen medizinischen Versorgung

wie wichtig ist für Sie angemessene medizinische Versorgung zu erhalten		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ziemlich	Anzahl	8	3	11
	Anteil *	34,8%	42,9%	36,7%
äußerst	Anzahl	15	4	19
	Anteil *	65,2%	57,1%	63,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,151a	1	,698		
Kontinuitätskorrekturb	,000	1	1,000		
Likelihood-Quotient	,149	1	,700		
Exakter Test nach Fisher				1,000	,515
Zusammenhang linear-mit-linear	,146	1	,703		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,57.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.48 Wertigkeit einer angemessenen sozialen Unterstützung

Die befragten Personen gaben größtenteils an, dass Ihnen die soziale Unterstützung äußerst bzw. ziemlich wichtig sei.

Tabelle 57: Wertigkeit einer angemessenen sozialen Unterstützung

wie wichtig ist für Sie angemessene soziale Unterstützung zu erhalten		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ein wenig	Anzahl	3	0	3
	Anteil *	13,0%	,0%	10,0%
mittelmäßig	Anzahl	2	1	3
	Anteil *	8,7%	14,3%	10,0%
ziemlich	Anzahl	10	4	14
	Anteil *	43,5%	57,1%	46,7%
äußerst	Anzahl	8	2	10
	Anteil *	34,8%	28,6%	33,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	1,358a	3	,716
Likelihood-Quotient	2,018	3	,569
Zusammenhang linear-mit-linear	,127	1	,721
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,70

4.2.49 Wertigkeit des Erlangens neuer Informationen und Wissens

Bezüglich der Möglichkeiten neue Informationen und Wissen zu erlangen, gaben die Bewegungsbefürworter mit 34,8% deutlich mehr als die 14,3% der Bewegungsvermeider eine äußerst hohe Wertigkeit an.

Tabelle 58: Wertigkeit des Erlangens neuer Informationen und Wissens

wie wichtig ist für Sie neue Informationen und Wissen zu erlangen		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
überhaupt nicht	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
ein wenig	Anzahl	3	0	3
	Anteil *	13,0%	,0%	10,0%
mittelmäßig	Anzahl	3	0	3
	Anteil *	13,0%	,0%	10,0%
ziemlich	Anzahl	8	6	14
	Anteil *	34,8%	85,7%	46,7%
äußerst	Anzahl	8	1	9
	Anteil *	34,8%	14,3%	30,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	5,865a	4	,209
Likelihood-Quotient	7,196	4	,126
Zusammenhang linear-mit-linear	,478	1	,490
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 8 Zellen (80,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.50 Wertigkeit des Erlernens neuer Funktionen

Diejenigen, die sich nicht regelmäßig bewegen, gaben mit 42,9% ziemlich und äußerst hohe Wertigkeit im Vergleich zu den sich regelmäßig bewegendenden mit 17,4% deutlich höhere Bewertungen für die Möglichkeit neue Fertigkeiten zu erlernen.

Tabelle 59: Wertigkeit des Erlernens neuer Funktionen

wie wichtig ist für Sie neue Fertigkeiten zu erlernen		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
überhaupt nicht	Anzahl	8	2	10
	Anteil *	34,8%	28,6%	33,3%
ein wenig	Anzahl	4	1	5
	Anteil *	17,4%	14,3%	16,7%
mittelmäßig	Anzahl	7	1	8
	Anteil *	30,4%	14,3%	26,7%
ziemlich	Anzahl	4	2	6
	Anteil *	17,4%	28,6%	20,0%
äußerst	Anzahl	0	1	1
	Anteil *	,0%	14,3%	3,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	4,239a	4	,375
Likelihood-Quotient	3,918	4	,417
Zusammenhang linear-mit-linear	1,048	1	,306
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 8 Zellen (80,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.51 Wertigkeit der Entspannung und Freizeit

Auch im Bereich Entspannung und Freizeit gab es insgesamt auf beiden Seiten gute Bewertungen.

Tabelle 60: Wertigkeit der Entspannung und Freizeit

wie wichtig ist für Sie Entspannung und Freizeit		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
ein wenig	Anzahl	2	1	3
	Anteil *	8,7%	14,3%	10,0%
mittelmäßig	Anzahl	4	0	4
	Anteil *	17,4%	,0%	13,3%
ziemlich	Anzahl	9	3	12
	Anteil *	39,1%	42,9%	40,0%
äußerst	Anzahl	8	3	11
	Anteil *	34,8%	42,9%	36,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	1,499a	3	,682
Likelihood-Quotient	2,390	3	,495
Zusammenhang linear-mit-linear	,118	1	,731
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,70.

4.2.52 Wertigkeit der Umwelt

Im Bereich der Beurteilung der Wichtigkeit der Umwelt der direkten Umgebung waren fast doppelt so viele sportaktive (56,5%) äußerst engagiert als nicht sportlich aktive (28,6%).

Tabelle 61: Wertigkeit der Umwelt

wie wichtig ist für Sie ihre Umwelt (Lärm ect.)		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
überhaupt nicht	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
mittelmäßig	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
ziemlich	Anzahl	8	5	13
	Anteil *	34,8%	71,4%	43,3%
äußerst	Anzahl	13	2	15
	Anteil *	56,5%	28,6%	50,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	3,110a	3	,375
Likelihood-Quotient	3,493	3	,322
Zusammenhang linear-mit-linear	,083	1	,774
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 6 Zellen (75,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.53 Wertigkeit der Beförderungsmöglichkeiten im Alltag

Bei den Beförderungsmöglichkeiten im Alltag lag die Beurteilung der Wichtigkeit bei denjenigen, die sich laut eigener Angabe nicht regelmäßig bewegen, deutlich höher. Äußerst wichtig gaben hier 85,7% an, bei den anderen hingegen nur 43,5%

Tabelle 62: Wertigkeit der Beförderungsmöglichkeiten im Alltag

wie wichtig ist für Sie Beförderungsmöglichkeiten im Alltag		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
überhaupt nicht	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
ein wenig	Anzahl	3	0	3
	Anteil *	13,0%	,0%	10,0%
mittelmäßig	Anzahl	2	0	2
	Anteil *	8,7%	,0%	6,7%
ziemlich	Anzahl	7	1	8
	Anteil *	30,4%	14,3%	26,7%
äußerst	Anzahl	10	6	16
	Anteil *	43,5%	85,7%	53,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	4,146a	4	,387
Likelihood-Quotient	5,398	4	,249
Zusammenhang linear-mit-linear	3,308	1	,069
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 8 Zellen (80,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.54 Wertigkeit der persönlichen Anschauungen

Im Bereich der Wertigkeit der persönlichen Anschauung gaben deutlich mehr sportlich passive äußerst wichtig mit 42,9% an als sportlich aktive mit 17,4%.

Tabelle 63: Wertigkeit der persönlichen Anschauungen

wie wichtig ist für Sie Ihre persönliche Anschauungen		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
überhaupt nicht	Anzahl	1	0	1
	Anteil *	4,3%	,0%	3,3%
ein wenig	Anzahl	3	0	3
	Anteil *	13,0%	,0%	10,0%
mittelmäßig	Anzahl	4	1	5
	Anteil *	17,4%	14,3%	16,7%
ziemlich	Anzahl	11	3	14
	Anteil *	47,8%	42,9%	46,7%
äußerst	Anzahl	4	3	7
	Anteil *	17,4%	42,9%	23,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	2,768a	4	,597
Likelihood-Quotient	3,483	4	,480
Zusammenhang linear-mit-linear	2,274	1	,132
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 8 Zellen (80,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,23.

4.2.55 Wertigkeit der eigenen Ausgeglichenheit

Beide Kontrollgruppen gaben im Bereich der Ausgeglichenheit sehr wichtige bis wichtige Wertungen ab.

Tabelle 64: Wertigkeit der eigenen Ausgeglichenheit

wie wichtig ist für Sie ausgeglichen zu sein		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
mittelmäßig	Anzahl	2	0	2
	Anteil *	8,7%	,0%	6,7%
ziemlich	Anzahl	9	4	13
	Anteil *	39,1%	57,1%	43,3%
äußerst	Anzahl	12	3	15
	Anteil *	52,2%	42,9%	50,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	1,104a	2	,576
Likelihood-Quotient	1,536	2	,464
Zusammenhang linear-mit-linear	,001	1	,982
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 4 Zellen (66,7%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,47.

4.2.56 Wertigkeit der Versorgungsmöglichkeit anderer Menschen

Für andere Menschen sorgen können war laut eigenen Angaben für die Bewegungsfreunde äußerst und ziemlich mit insgesamt 65,2 Prozent, für die Bewegungsmuffeln hingegen nur mit insgesamt 42,9 Prozent wichtig.

Tabelle 65: Wertigkeit der Versorgungsmöglichkeit anderer Menschen

wie wichtig ist für Sie für andere Menschen zu sorgen		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
überhaupt nicht	Anzahl	2	0	2
	Anteil *	8,7%	,0%	6,7%
ein wenig	Anzahl	3	2	5
	Anteil *	13,0%	28,6%	16,7%
mittelmäßig	Anzahl	3	2	5
	Anteil *	13,0%	28,6%	16,7%
ziemlich	Anzahl	9	2	11
	Anteil *	39,1%	28,6%	36,7%
äußerst	Anzahl	6	1	7
	Anteil *	26,1%	14,3%	23,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	2,645a	4	,619
Likelihood-Quotient	2,963	4	,564
Zusammenhang linear-mit-linear	,374	1	,541
Anzahl der gültigen Fälle	30		

a. 8 Zellen (80,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,47.

4.2.57 Zufriedenheit mit dem eigenen Leben

Von den insgesamt 30 befragten Personen gaben 28 an, mit ihrem Leben zufrieden zu sein.

Tabelle 66: Zufriedenheit mit dem eigenen Leben

sind sie mit ihrem Leben zufrieden		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
Ja	Anzahl	21	7	28
	Anteil *	91,3%	100,0%	93,3%
Nein	Anzahl	2	0	2
	Anteil *	8,7%	,0%	6,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,652a	1	,419		
Kontinuitätskorrekturb	,000	1	1,000		
Likelihood-Quotient	1,106	1	,293		
Exakter Test nach Fisher				1,000	,582
Zusammenhang linear-mit-linear	,630	1	,427		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,47

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.58 Aufgabe früherer Interessen

Auch im Bereich ob viele der früheren Interessen aufgegeben wurden, gab es kaum nennenswerte Unterschiede. Beide Gruppen gaben zu mehr als 70 Prozent ja an.

Tabelle 67: Aufgabe früherer Interessen

haben sie viele frühere Interessen aufgegeben		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
Ja	Anzahl	18	5	23
	Anteil *	78,3%	71,4%	76,7%
Nein	Anzahl	5	2	7
	Anteil *	21,7%	28,6%	23,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,140a	1	,708		
Kontinuitätskorrekturb	,000	1	1,000		
Likelihood-Quotient	,136	1	,713		
Exakter Test nach Fisher				1,000	,532
Zusammenhang linear-mit-linear	,135	1	,713		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 1 Zellen (25,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,63.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.59 Gefühl der Sinnlosigkeit

Bezüglich der Sinnfindung im eigenen Leben gab es eine leicht positivere Bewertung bei den Bewegungsarmen. Hier negierten 85,7%, dass ihr Leben ohne Sinn sei, bei den Bewegungsreichen waren dies 78,3%.

Tabelle 68: Gefühl der Sinnlosigkeit

haben sie das Gefühl ihr Leben sei ohne Sinn		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
Ja	Anzahl	5	1	6
	Anteil *	21,7%	14,3%	20,0%
Nein	Anzahl	18	6	24
	Anteil *	78,3%	85,7%	80,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,186a	1	,666		
Kontinuitätskorrekturb	,000	1	1,000		
Likelihood-Quotient	,198	1	,657		
Exakter Test nach Fisher				1,000	,567
Zusammenhang linear-mit-linear	,180	1	,671		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,40.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.60 Langeweile

Die befragten Bewohner des Pensionistenheimes gaben fast einstimmig an, sich nicht oft zu langweilen.

Tabelle 69: Langeweile

langweilen sie sich oft		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
Ja	Anzahl	2	0	2
	Anteil *	8,7%	,0%	6,7%
Nein	Anzahl	21	7	28
	Anteil *	91,3%	100,0%	93,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,652a	1	,419		
Kontinuitätskorrektur	,000	1	1,000		
Likelihood-Quotient	1,106	1	,293		
Exakter Test nach Fisher				1,000	,582
Zusammenhang linear-mit-linear	,630	1	,427		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,47.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.61 Stimmung

Diejenigen, die sich laut eigenen Angaben nicht regelmäßig bewegten, gaben mit 85,7% deutlich mehr als diejenigen, die sich regelmäßig bewegten mit nur 65,2% an, meist gut gelaunt zu sein.

Tabelle 70: Stimmung

sind sie meist gut gelaunt		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
Ja	Anzahl	15	6	21
	Anteil *	65,2%	85,7%	70,0%
Nein	Anzahl	8	1	9
	Anteil *	34,8%	14,3%	30,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	1,074a	1	,300		
Kontinuitätskorrekturb	,319	1	,572		
Likelihood-Quotient	1,190	1	,275		
Exakter Test nach Fisher				,393	,297
Zusammenhang linear-mit-linear	1,038	1	,308		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,10.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.62 Zukunftsangst

Bezüglich der Angst, dass ihnen etwas Schlimmes passieren könnte, verhält es sich genau umgekehrt. Hier blickten die Bewegungsfreudigen mit 73,9% im Gegensatz zu nur 57,1% der Bewegungsmuffeln optimistischer in die Zukunft.

Tabelle 71: Zukunftsangst

haben sie Angst, dass ihnen etwas schlimmes passiert		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
Ja	Anzahl	6	3	9
	Anteil *	26,1%	42,9%	30,0%
Nein	Anzahl	17	4	21
	Anteil *	73,9%	57,1%	70,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,719a	1	,397		
Kontinuitätskorrekturb	,142	1	,706		
Likelihood-Quotient	,689	1	,407		
Exakter Test nach Fisher				,640	,343
Zusammenhang linear-mit-linear	,695	1	,405		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,10.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.63 Stimmung am Morgen

Bei den Angaben nach den Gefühlen beim morgendlichen Aufwachen gaben diejenigen, die angaben, sich weniger zu bewegen, positivere Werte ab.

Tabelle 72: Stimmung am Morgen

wachen sie morgens gerne auf		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
Ja	Anzahl	8	4	12
	Anteil *	34,8%	57,1%	40,0%
Nein	Anzahl	15	3	18
	Anteil *	65,2%	42,9%	60,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	1,118a	1	,290		
Kontinuitätskorrekturb	,380	1	,537		
Likelihood-Quotient	1,100	1	,294		
Exakter Test nach Fisher				,392	,266
Zusammenhang linear-mit-linear	1,081	1	,299		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,80.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.64 Gefühl der Hilflosigkeit

Bei dem Gefühl der Hilflosigkeit herrscht mit ca. 13,5% Übereinstimmung beider Gruppen.

Tabelle 73: Gefühl der Hilflosigkeit

fühlen sie sich oft hilflos		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
Ja	Anzahl	3	1	4
	Anteil *	13,0%	14,3%	13,3%
Nein	Anzahl	20	6	26
	Anteil *	87,0%	85,7%	86,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,007a	1	,933		
Kontinuitätskorrektur	,000	1	1,000		
Likelihood-Quotient	,007	1	,933		
Exakter Test nach Fisher				1,000	,677
Zusammenhang linear-mit-linear	,007	1	,934		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,93.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.65 Unzufriedenheit mit der Vergangenheit

Hier gab es eine deutlich positivere Bewertung bei denen, die sich laut eigenen Angaben nicht regelmäßig bewegen. Sie gaben zu 100 Prozent an, nicht mit ihrer Vergangenheit zu hadern.

Tabelle 74: Unzufriedenheit mit der Vergangenheit

hadern sie mit ihrer Vergangenheit		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
Ja	Anzahl	6	0	6
	Anteil *	26,1%	,0%	20,0%
Nein	Anzahl	17	7	24
	Anteil *	73,9%	100,0%	80,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	2,283a	1	,131		
Kontinuitätskorrekturb	,943	1	,331		
Likelihood-Quotient	3,622	1	,057		
Exakter Test nach Fisher				,290	,170
Zusammenhang linear-mit-linear	2,207	1	,137		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,40.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.66 Bewertung der eigenen Gedächtnisleistung

Auch hier hatte die Gruppe, die sich selbst (provokativ?) als Nicht-Bewegende bezeichnete eine positivere Selbstwahrnehmung. Nur 14,3% gaben hier ja an, wohingegen bei den regelmäßig Bewegenden 30,4% sich selbst als Person mit einem schlechteren Gedächtnis einstufen.

Tabelle 75: Bewertung der eigenen Gedächtnisleistung

haben sie ein schlechteres Gedächtnis als andere Leute		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
Ja	Anzahl	7	1	8
	Anteil *	30,4%	14,3%	26,7%
Nein	Anzahl	16	6	22
	Anteil *	69,6%	85,7%	73,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,716a	1	,398		
Kontinuitätskorrekturb	,128	1	,720		
Likelihood-Quotient	,786	1	,375		
Exakter Test nach Fisher				,638	,377
Zusammenhang linear-mit-linear	,692	1	,406		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 1 Zellen (25,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,87.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.67 Zufriedenheit mit den Lebensbedingungen heutzutage

Etwas mehr (65, 2% verglichen mit 57,1%) Bewegungsfreunde gaben an, es schön zu finden, in der heutigen Zeit zu leben.

Tabelle 76: Zufriedenheit mit den Lebensbedingungen heutzutage

finden sie es schön in der heutigen Zeit zu leben		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
Ja	Anzahl	15	4	19
	Anteil *	65,2%	57,1%	63,3%
Nein	Anzahl	8	3	11
	Anteil *	34,8%	42,9%	36,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,151a	1	,698		
Kontinuitätskorrekturb	,000	1	1,000		
Likelihood-Quotient	,149	1	,700		
Exakter Test nach Fisher				1,000	,515
Zusammenhang linear-mit-linear	,146	1	,703		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,57.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.68 Kontaktfreude

Mit 85,7% gaben die Bewegungsmuffeln an kontaktfreudig zu sein, die Bewegungswilligen hingegen nur mit 52,2%.

Tabelle 77: Kontaktfreude

sind sie kontaktfreudig		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
Ja	Anzahl	12	6	18
	Anteil *	52,2%	85,7%	60,0%
Nein	Anzahl	11	1	12
	Anteil *	47,8%	14,3%	40,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	2,516a	1	,113		
Kontinuitätskorrekturb	1,312	1	,252		
Likelihood-Quotient	2,798	1	,094		
Exakter Test nach Fisher				,193	,125
Zusammenhang linear-mit-linear	2,432	1	,119		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,80.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.69 Tatendrang

Hier herrschte ein leichter Unterschied zugunsten der Sportaffinen. Insgesamt gab die Mehrheit an, sich nicht voll Tatendrang zu fühlen.

Tabelle 78: Tatendrang

sind sie voll Tatendrang		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
Ja	Anzahl	9	3	12
	Anteil *	39,1%	42,9%	40,0%
Nein	Anzahl	14	4	18
	Anteil *	60,9%	57,1%	60,0%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,031a	1	,860		
Kontinuitätskorrekturb	,000	1	1,000		
Likelihood-Quotient	,031	1	,860		
Exakter Test nach Fisher				1,000	,597
Zusammenhang linear-mit-linear	,030	1	,862		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,80.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.70 Gefühl der Hoffnungslosigkeit

Es gaben beide Kontrollgruppen mit mehr als 85% an, ihre Lage nicht als hoffnungslos einzustufen.

Tabelle 79: Gefühl der Hoffnungslosigkeit

erscheint ihre Lage hoffnungslos		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
Ja	Anzahl	3	1	4
	Anteil *	13,0%	14,3%	13,3%
Nein	Anzahl	20	6	26
	Anteil *	87,0%	85,7%	86,7%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,007a	1	,933		
Kontinuitätskorrekturb	,000	1	1,000		
Likelihood-Quotient	,007	1	,933		
Exakter Test nach Fisher				1,000	,677
Zusammenhang linear-mit-linear	,007	1	,934		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,93.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.2.71 Bewertung der eigenen Situation verglichen mit Gleichaltrigen

Die Bewegungsmuffeln hatten im Vergleich zu Gleichaltrigen häufiger (28, 6% zu 13, 0%) das Gefühl schlechter dran zu sein als die Bewegungsfreunde.

Tabelle 80: Bewertung der eigenen Situation verglichen mit Gleichaltrigen

geht es den meisten Menschen ihres Alters besser als Ihnen		machen sie regelmäßig Bewegung?		Gesamt
		ja	nein	
Ja	Anzahl	3	2	5
	Anteil *	13,0%	28,6%	16,7%
Nein	Anzahl	20	5	25
	Anteil *	87,0%	71,4%	83,3%
Gesamt	Anzahl	23	7	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der bewegungsbezogener Gruppe

Chi-Quadrat-Tests	Wert	Df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,932a	1	,334		
Kontinuitätskorrekturb	,149	1	,699		
Likelihood-Quotient	,846	1	,358		
Exakter Test nach Fisher				,565	,329
Zusammenhang linear-mit-linear	,901	1	,343		
Anzahl der gültigen Fälle	30				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,17.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

4.3 ZUSAMMENHÄNGE DER BEDEUTSAMKEIT VON BEWEGUNG

In Frage 12 (F12) wird nach der subjektiven Einschätzung der Bedeutsamkeit von Laufen, Lernen, Lieben und Lachen für die Erreichung eines hohen Alters gefragt. Im folgenden Kapitel werden die Zusammenhänge abhängig von der Bewertung der Bedeutsamkeit Laufen als Synonym von Bewegung dargestellt.

Subjektive Lebensqualität

Bei der Frage nach der subjektiven Lebensqualität gaben innerhalb der Gruppe, die Laufen als sehr wichtig einstufen, 54,6% an, eine mittelmäßig bis gute Lebensqualität zu haben. Aber auch bei denjenigen, die Bewegung als sehr unwichtig einstufen, bewerteten 66,7% ihre Lebensqualität als mittelmäßig bis gut. Die mäßigen Beurteilungen hatten schlechtere Ergebnisse.

Tabelle 81: Subjektive Lebensqualität

Subjektive Lebensqualität		Laufen					Gesamt
		sehr unwichtig	eher unwichtig	neutral	eher wichtig	sehr wichtig	
...sehr schlecht	Anzahl	0	0	0	2	1	3
	Anteil *	,0%	,0%	,0%	22,2%	9,1%	10,0%
...schlecht	Anzahl	2	0	1	3	4	10
	Anteil *	33,3%	,0%		33,3%	36,4%	33,3%
...mittelmäßig	Anzahl	3	1	2	3	5	14
	Anteil *	50,0%	67,0%		33,3%	45,5%	46,7%
...gut	Anzahl	1	0	0	1	1	3
	Anteil *	16,7%	,0%	,0%	11,1%	9,1%	10,0%
Gesamt	Anzahl	6	1	3	9	11	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der laufbezogenen Gruppe

Lebensgenuss

Die schlechteste Bewertung mit nur ein wenig gaben am häufigsten diejenigen an, die der Bewegung eine sehr unwichtige Stellung gaben. Die häufigste Bewertung der Genussfähigkeit war „ziemlich“, welche vor allem von denjenigen angegeben wurde, die Laufen als „eher wichtig“, bzw. „sehr wichtig“ einstufen. Die höchste Genussfähigkeit gaben nur zwei ProbandInnen an, wobei eine(r) Laufen als sehr unwichtig und der/die zweite als eher wichtig bewerteten.

Tabelle 82: Lebensgenuss

können sie ihr Leben genießen		Laufen					Gesamt
		sehr unwichtig	eher unwichtig	neutral	eher wichtig	sehr wichtig	
...ein wenig	Anzahl	3	0	1	1	1	6
	Anteil *	50,0%	,0%	33,3%	11,1%	9,1%	20,0%
...mittelmäßig	Anzahl	1	1	1	2	5	10
	Anteil *	16,7%	100,0%	33,3%	22,2%	45,0%	33,3%
...ziemlich	Anzahl	1	0	1	5	5	12
	Anteil *	16,7%	,0%	33,3%	55,6%	45,0%	40,0%
...äußerst	Anzahl	1	0	0	1	0	2
	Anteil *	16,7%	,0%	,0%	11,1%	,0%	6,7%
Gesamt	Anzahl	6	1	3	9	11	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der laufbezogenen Gruppe

Sinnfindung des Lebens

Hier war das Ergebnis eindeutig. Mit 72,7% gaben innerhalb der Gruppe derer, die Sport eine sehr wichtige Rolle im Leben zuschreiben, an, ihr Leben als äußerst sinnvoll zu betrachten.

Tabelle 83: Sinnfindung des Lebens

betrachten sie ihr Leben als sinnvoll		Laufen					Gesamt
		sehr unwichtig	eher unwichtig	neutral	eher wichtig	sehr wichtig	
...überhaupt nicht	Anzahl	1	0	0	0	1	2
	Anteil *	16,7%	,0%	,0%	,0%	9,1%	6,7%
...ein wenig	Anzahl	1	0	1	0	1	3
	Anteil *	16,7%	,0%	33,3%	,0%	9,1%	10,0%
...mittelmäßig	Anzahl	1	0	1	1	1	4
	Anteil *	16,7%	,0%	33,3%	11,1%	9,1%	13,3%
...ziemlich	Anzahl	1	0	1	4	0	6
	Anteil *	16,7%	,0%	33,3%	44,4%	,0%	20,0%
...äußerst	Anzahl	2	1	0	4	8	15
	Anteil *	33,3%	100,0%	,0%	44,4%	72,7%	50,0%
Gesamt	Anzahl	6	1	3	9	11	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der laufbezogenen Gruppe

Vergleich der Lebenssituation mit Gleichaltrigen

Auch hier sind die besten Bewertungen mit 100% nein bei den Extrempositionen mit „sehr unwichtig“ und „sehr wichtig“ bezüglich der Wertigkeit der Bewegung im eigenen Leben zu finden.

Tabelle 84: Vergleich der Lebenssituation mit Gleichaltrigen

geht es den meisten Menschen ihres Alters besser als Ihnen		Laufen					Gesamt
		sehr unwichtig	eher unwichtig	neutral	eher wichtig	sehr wichtig	
Ja	Anzahl	0	1	2	2	0	5
	Anteil *	,0%	100,0%	66,7%	22,2%	,0%	16,7%
Nein	Anzahl	6	0	1	7	11	25
	Anteil *	100,0%	,0%	33,3%	77,8%	100,0%	83,3%
Gesamt	Anzahl	6	1	3	9	11	30
	Anteil *	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

* Anteil in % der laufbezogenen Gruppe

4.4 DOMÄNENVERGLEICH

Domänen Global, Physisch, Psychisch, Sozial und Umwelt in Abhängigkeit von regelmäßiger Bewegung

Bei der Ausarbeitung des WHOQOL-100 und WHOQOL-BREF wurden verschiedene Unterkategorien der Lebensqualität als Domänen zusammengefasst.

Der Wert der Domäne *Global* lag bei denjenigen, die sich regelmäßig bewegten, mit einem Mittelwert von 63,0435 deutlich über denjenigen, die dies nicht taten mit 48,2143.

Innerhalb der Domänen *Physisch* (61,1801 zu 57,1429) und *Umwelt* (85,7337 zu 79,9107) zeigten sich ebenfalls höhere Werte bei den Sportlichen. Bei den Domänen *Psychisch* und *Sozial* hatten die Nichtsportlichen höhere Mittelwerte.

Tabelle 85: Domänenvergleich unter der Bedingung regelmäßiger Bewegung

Domäne	regelmäßige Bewegung	Anzahl	Mittelwert	Standard-Abweichung	Signifikanz
Global	JA	23	63,0435	16,63370	0,027
	NEIN	7	48,2143	26,44626	
Physisch	JA	23	61,1801	16,01919	0,742
	NEIN	7	57,1429	19,66989	
Psychisch	JA	23	67,3913	15,00485	0,423
	NEIN	7	73,2143	17,81742	
Sozial	JA	23	64,1304	24,67398	0,438
	NEIN	7	70,2381	32,58079	
Umwelt	JA	23	85,7337	9,07797	0,391
	NEIN	7	79,9107	15,29412	

Domäne Global, Physisch, Psychisch, Sozial und Umwelt abhängig von der Sportlichkeit der Gleichaltrigen

Die Domänen *Global*, *Physisch*, *Psychisch* und *Umwelt* zeigten einen deutlich höheren Mittelwert bei der Personengruppe, die sich im Vergleich mit Gleichaltri-

gen für sportlich hält, gegenüber denjenigen, die sich nicht für sportlich halten und auch gegenüber denjenigen, die angaben, nicht zu wissen, ob sie sportlicher seien oder nicht. Den größten Unterschied fand man im Bereich der Domäne *Physisch*. Hier hatten die Sportlichen einen Mittelwert von 70,3571 und die nicht Sportlichen einen Mittelwert von 54,0476.

Bei der Domäne *Umwelt* hingegen zeigte sich ein höherer Mittelwert bei denjenigen, die angaben, dass sie sich nicht für sportlich im Vergleich mit Gleichaltrigen hielten, dicht gefolgt von der Gruppe, die sich neutral äußerte.

Tabelle 86: Domänenvergleich unter der Bedingung relativer Sportlichkeit

Sind Sie im Vergleich mit Gleichaltrigen sportlich		Domäne				
		Global	Physisch	Psychisch	Sozial	Umwelt
ja	X	67,5000	70,3571	73,7500	60,0000	85,9375
	N	10	10	10	10	10
	SD	19,72027	12,02911	14,83578	21,80157	8,23510
nein	X	55,0000	54,0476	67,5000	68,8889	83,7500
	N	15	15	15	15	15
	SD	21,54729	16,79855	16,90309	30,28742	12,17204
weiss nicht	X	57,500	58,5714	62,5000	66,6667	83,1250
	N	5	5	5	5	5
	SD	11,18034	17,23931	12,14782	24,29563	12,99790
gesamt	X	59,5833	60,2381	68,7500	66,6667	83,1250
	N	30	30	30	30	30
	SD	19,88202	16,66549	15,58064	26,23696	10,82532
Signifikanz		0,306	0,049	0,394	0,719	0,859

X ... Mittelwert, N ... Anzahl, SD ... Standardabweichung

Domäne Global, Physisch, Psychisch, Sozial und Umwelt abhängig von der Verwendung von Treppen statt dem Lift

Die Domäne *Global* hatte den höchsten Mittelwert in der Kategorie *mehrmals täglich wird die Treppe statt dem Lift benutzt*, gefolgt von *selten, täglich* und *nie*.

Den höchsten Mittelwert in der Domäne *Physisch* hatte die Gruppe, die *selten* die Treppen benutzte, dicht gefolgt von denjenigen, die sie *mehrmals täglich* benut-

zen. Auch hier hatten die Personen, die nie die Treppen benutzen, den kleinsten Mittelwert.

Bei der Domäne *Psychisch* ergab sich dieselbe Reihenfolge mit dem höchsten Mittelwert bei denjenigen, die selten die Treppe benutzten, den zweithöchsten bei denjenigen, die sie mehrmals täglich benutzten, danach folgte die Gruppe derjenigen, die sie einmal täglich benutzten und den niedrigsten Mittelwert hatten diejenigen, die sie nie benutzten.

Die Domäne *Sozial* zeigte ihren höchsten Mittelwert bei der Gruppe, die angaben, einmal täglich die Treppe zu benutzen, gefolgt von denjenigen, die sie selten benutzten und schlussendlich denjenigen, die sie täglich mehrmals benutzten.

Die Domäne *Umwelt* war am höchsten ausgeprägt bei denjenigen, die selten die Treppen benutzten, am zweithöchsten bei denjenigen, die sie nie benutzten gefolgt von mehrmals täglich, sowie einmal tägliche Benutzung der Treppen.

Tabelle 87: Domänenvergleich unter der Bedingung der Treppennutzung

Treppen statt Lift		Domäne				
		Global	Physisch	Psychisch	Sozial	Umwelt
mehrmals täglich	X	66,6667	73,8095	75,0000	61,1111	81,2500
	N	3	3	3	3	3
	SD	31,45764	13,52121	19,09407	19,24501	11,26735
1 x täglich	X	58,3333	55,9524	70,8333	77,7778	81,2500
	N	3	3	3	3	3
	SD	14,43376	16,10446	15,02313	12,72938	5,41266
selten	X	65,6250	75,8929	81,2500	72,9167	88,2813
	N	4	4	4	4	4
	SD	11,96784	15,25715	12,95469	38,11229	8,97588
nie	X	57,5000	55,7143	65,0000	62,9167	84,5312
	N	20	20	20	20	20
	SD	20,83772	15,34599	15,07777	26,82996	11,97392
gesamt	X	59,5833	60,2381	68,7500	65,5556	84,3750
	N	30	30	30	30	30
	SD	19,88202	16,66549	15,58064	26,23696	10,82532
Signifikanz		0,822	0,056	0,239	0,760	0,813

X ... Mittelwert, N ... Anzahl, SD ... Standardabweichung

Domäne Global, Physisch, Psychisch, Sozial und Umwelt in Abhängigkeit von der Bedeutsamkeit von Bewegung

Gefragt wurde nach der persönlichen Wertigkeit des Laufens, stellvertretend für sportliche Bewegung jeglicher Art, für die Erreichung eines hohen Alters. Kombiniert mit den standardisierten Fragen nach der Lebensqualität ergaben sich in allen Domänen die höchsten Mittelwerte bei denjenigen, die Sport als wichtig empfanden. Besonders deutlich zeigte sich dieses Ergebnis bei den Domänen *Global* (wichtig hat hier einen Mittelwert von 63,7500 unwichtig einen von 50,0000) und *Psychisch* (wichtig hat einen Mittelwert von 73,3333 unwichtig einen von 60,7143).

Tabelle 88: Domänenvergleich unter der Bedingung des Laufens

Laufen		Domäne				
		Global	Physisch	Psychisch	Sozial	Umwelt
unwichtig	X	50,0000	54,0816	60,7143	60,7143	84,8214
	N	7	7	7	7	7
	SD	25,00000	18,60672	20,67399	39,00210	16,96624
neutral	X	54,1667	45,2381	56,9444	52,7778	78,1250
	N	3	3	3	3	3
	SD	19,09407	16,87791	9,62250	29,26570	14,32055
wichtig	X	63,7500	64,6429	73,3333	69,1667	85,1563
	N	20	20	20	20	20
	SD	17,63109	14,65225	12,56562	20,78503	7,71318
gesamt	X	59,5833	60,2381	68,7500	65,5556	84,3750
	N	30	30	30	30	30
	SD	19,88202	16,66549	15,58064	26,23696	10,82532
Signifikanz		0,433	0,204	0,177	0,494	0,903

X ... Mittelwert, N ... Anzahl, SD ... Standardabweichung

Domäne Global, Physisch, Psychisch, Sozial und Umwelt abhängig von der Bedeutsamkeit von lebenslangem Lernen

Ebenso wurde die Kombination Wertigkeit des Lernens für ein hohes Alter und die standardisierten Fragen auf die fünf Domänen verteilt, getestet. Hier ergab sich jedoch nur ein direktes Verhältnis in den Domänen Psychisch und Sozial. Die Domäne *Psychisch* hatte bei denjenigen, die Lernen als wichtig angaben einen Mittelwert von 70,4365 und bei denjenigen, die Lernen als unwichtig angaben einen Mittelwert von 50,0000. Die Domäne *Sozial* hat bei denjenigen, die Lernen einen wichtigen Stellenwert gaben einen Mittelwert von 65,4762 und bei denjenigen, die Lernen einen unwichtigen Stellenwert geben, einen Mittelwert von 45,8333.

Domäne Global, Physisch, Psychisch, Sozial und Umwelt abhängig von der Bedeutsamkeit von Lieben

Eindeutig war das Ergebnis ebenfalls bei der Frage nach der Wertigkeit des Liebens, stellvertretend für Beziehungen auf partnerschaftlicher, familiärer oder freundschaftlicher Ebene. Hier waren diejenigen, die Liebe als wichtig angeben in allen Domänen mit den höchsten Mittelwerten gekennzeichnet, diejenigen, die neutral angaben, lagen knapp darunter und die Person, die Liebe als unwichtig angab, hat in allen Domänen niedrigere Mittelwerte.

Es ergab sich eine Signifikanz bei der Kombination Domäne *Global* und *Liebe* von 0,45, bei der Kombination Domäne *Sozial* und *Liebe* von 0,75 und bei der Kombination von Domäne *Umwelt* und *Liebe* von 0,002.

Domäne Global, Physisch, Psychisch, Sozial und Umwelt abhängig von der Bedeutsamkeit von Lachen

Die Untersuchung der Domänen unter dem Gesichtspunkt der subjektiven Wertigkeit des Lachens für die Erreichung eines hohen Alters, ergab nur geringe Unterschiede im Bereich der Mittelwerte, sowohl direkt als auch indirekt.

Im Bereich der Domäne *Sozial* kombiniert mit Lachen ergab sich eine Signifikanz von 0,24.

4.5 QUALITATIVE INTERVIEWS MIT HOCHBETAGTEN

Während der 5 durchgeführten Interviews mit über 100-jährigen (4 Frauen, 1 Mann) entwickelten sich sehr angeregte Gespräche, die ich mittels Diktiergerätes aufzeichnete. Eine der Damen, die mittlerweile bereits 105 Jahre alt war, war angesichts der Aufregung um ihre Person bereits etwas enerviert und gab nur sehr kurz angebundene Antworten. Um den Rahmen dieser Arbeit nicht zu sprengen, hier ein paar aussagekräftige Zitate aller Interviewten:

Fr. K, 100 Jahre alt: „Ich mag einmal alle Menschen, egal wer sie sind. Solange ich nicht das Gegenteil erlebe, gehe ich davon aus, dass sie gut sind.“

Hr. D, 101 Jahre alt: „Ich hab mich immer viel bewegt. Sport hat es nicht viel gegeben, aber gearbeitet im Freien hab ich viel. Oft den ganzen Tag.“

Fr. K-N, 105 Jahre alt: „Ich weiß nicht, was die alle wollen von mir. Ich bin nichts Besonderes, nur alt.“

Fr. Z, 100 Jahre alt: „Jeden Tag bin ich Radl gefahren. 30 km in die Arbeit und wieder zurück. Bei jedem Wetter. Jeden Tag!“

Fr. K, 100 Jahre alt singt: „Mit Humor, mit Humor, kommt uns alles leichter vor.“

Fr. K, 100 Jahre alt: „Ich habe niemals einem Menschen was Böses gewollt.“

Fr. K-N, 105 Jahre alt: „Ja, ich habe alles gemacht. Geturnt, Schi gefahren – alles. Und ich gehe ununterbrochen. Immer eine dreiviertel Stunde, dann mach ich Pause. Das geht so den ganzen Tag.“

Fr. H, 101 Jahre alt: „Ich hab immer viele Menschen um mich gehabt.“

5 DISKUSSION

5.1 ANTHROPOMETRISCHE DATEN

Die Probanden waren zwischen 85 und 97 Jahren alt. 70 Prozent (21 Personen) waren zwischen 85 und 89 Jahre alt. Der Mittelwert des Alters lag bei 83,33 Jahren.

80% der Befragten waren weiblich und 20% männlich. Da es sich hier um die aktiv im 2. Weltkrieg kämpfende Generation handelt, sind diese starken Unterschiede neben der unterschiedlichen Lebenserwartung von Männern und Frauen auch auf den Umstand der nicht mehr lebenden Kriegsoffer zurückzuführen.

Ein hoher Prozentsatz von 76,6 hat eine höhere Schulbildung als die Hauptschule. Dies entspricht einem unerwartet hohen Bildungsgrad, der durch die Lokalisation der Seniorenheime in einem einkommensstarken Teil Wiens zu erklären ist.

Abgesehen von einer Person waren alle zum Zeitpunkt der Befragung verwitwet, verheiratet oder geschieden.

Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer im Seniorenheim lag bei 5,433 Jahren.

5.2 BEWEGUNGSVERHALTEN

Die Frage danach, ob die Person im Vergleich mit Gleichaltrigen sportlich sei, beantworteten nur 33,3 % (10 Befragte) mit ja. 50 % meinten, dass sie im Vergleich nicht sportlich seien. Jedoch 76,7 % gaben an, regelmäßig Bewegung zu machen und nur 23,3 % nicht.

20 % erklärten, dass sie regelmäßig die Treppe benutzten, 13,3 % taten dies selten. Da viele Personen in dieser Alterskategorie nicht mehr in der Lage sind, Treppen zu steigen, bzw. einige eine Gehhilfe in Form eines Rollators verwenden, liegt die Quote derer, die nie die Treppe benutzen bei 66,7%.

Bei näherer Befragung nach den Bewegungsformen ergab sich, dass Spaziergänge mit 63,3 % die am häufigsten praktizierte war.

An zweiter Stelle der Beliebtheit erfreute sich mit 40% die Einzelgymnastik. In beiden Fällen ist durch die individuelle Gestaltung wann, in welcher Form und wo die betroffene Person sich gezielt bewegt, die Durchführung leicht organisierbar. Der größte limitierende Faktor stellt in diesem Zusammenhang die Eigenmotiva-

tion dar. Durch ein hohes Maß an Selbsterfahrung, wie wichtig Bewegung zur Schmerzlinderung und Autonomieerhaltung ist, scheint hier eine hohe Compliance vorhanden zu sein.

Gruppengymnastik betrieben 16,7% der Befragten regelmäßig. In diesem Seniorenheim gab es als Gruppengymnastikangebote 3 verschiedene Formen: Qui Gong, Lerngymnastik und Sitzgymnastik.

Nach Hinweis auf konkrete Bewegungsmöglichkeiten verringerte sich die Anzahl von 23,3 Prozent auf nur 16,7 Prozent, die erklärten keine Bewegung zu machen. Eine mögliche Erklärung hierfür ist die Unsicherheit der individuellen Definition des Begriffs „Bewegung“ gegenüber.

Die Motivation für Bewegung lag zu 76,7 % bei der zugeschriebenen gesundheitsfördernden Wirkung, an zweiter Stelle lag die Freude an Bewegung gefolgt von den sozialen Kontakten, die sich daraus ergeben.

Auf die Frage nach den in der Jugend betriebenen Sportarten kam es zu einer besonders häufigen Nennung von Schwimmen und Wandern. 46,7 % meinten, dass sich ihre frühere sportliche Betätigung nachhaltig positiv auf sie auswirke, 16,7 % verneinten dies. Der Rest gab an, es nicht zu wissen, bzw. keinen Sport betrieben zu haben.

5.3 ZUSAMMENHÄNGE REGELMÄßIGER BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung, was im Sinne von altersadäquater sportlicher Betätigung in diesem Kontext zu verstehen ist, wirkte sich bei den befragten Personen auf einzelne Gebiete unterschiedlich aus.

Positive Ergebnisse bei denjenigen, die sich regelmäßig bewegten

Bemerkenswert ist, dass innerhalb der Gruppe der Bewegungsfreudigen 26,1% angaben, überhaupt nicht auf medizinische Hilfe angewiesen zu sein. Im Vergleich dazu waren dies nur 14,3 % bei denjenigen, die wenig Bewegung machten. Äußerst angewiesen auf medizinische Hilfe fühlten sich bei den sportlich aktiven nur 8,7 %, bei der zweiten Gruppe 14,3 %.

Eine deutlich positivere Wahrnehmung ihres Wohngebietes hatten die Hobby-sportler. 43,5 % beurteilten ihr Wohngebiet als „äußerst gesund“, die Vergleichsgruppe tat dies nur mit 14,3 %.

Einer der auffälligsten Unterschiede ergab sich bei der Angabe nach den Möglichkeiten für Freizeitaktivität. Hier fühlten sich die sportaffinen Bewohner mit 73,9% völlig ausreichend versorgt, während die übrigen Bewohner sich lediglich mit 28,6% völlig ausgelastet fühlten.

An dem Ergebnis der Befragung nach den Fortbewegungsmöglichkeiten, zeigte sich, dass diejenigen, die nicht regelmäßig Bewegung machten, ein deutlich schlechteres Ergebnis bei der Frage danach hatten, ob sie sich auch gut fortbewegen könnten. Der Unterschied fand sich vor allem in der Negativbewertung, wo insgesamt 85,8% eher nicht oder nur halbwegs gute Fortbewegungsmöglichkeit bei denjenigen, die nicht regelmäßig Bewegung machten, deutlich über den 56,5% der eher schlecht bewerteten Personen, die regelmäßig Bewegung machten, lagen. Möglicherweise lag darin aber auch zum Teil die Ursache für die verringerte Mobilität dieser Personen.

Im Bereich der Selbständigkeit zeigten die BewohnerInnen, die sich regelmäßig bewegten, deutlich größere Zufriedenheit. Die Bewertungskategorien zufrieden und sehr zufrieden machten insgesamt 52,2% aus. Im Gegensatz dazu lagen diese zwei Kategorien bei denen, die sich nicht regelmäßig bewegen bei nur 28,6%.

Dazu passend zeigte sich auch im Bereich der Zufriedenheit mit der Arbeitsfähigkeit eine deutlich zufriedenere Bewertung bei den sportlich aktiven BewohnerInnen. Hier sind nur 8,7% der Befragten sehr unzufrieden, bei der Vergleichsgruppe sind es 42,9%.

Insgesamt lag die Zufriedenheit mit sich selbst bei den Aktiveren in einem höheren Bereich. Sehr zufrieden mit sich selbst waren hier 26,1 % im Vergleich zu den Nicht Aktiven mit 14,3 %.

Die Möglichkeit, Gesundheitsdienste in Anspruch nehmen zu können, bewerteten die aktiven BewohnerInnen deutlich häufiger mit sehr zufrieden (69,6%) als die passiven (28,6%).

Besonders auffallend war die Beurteilung der Frage „Haben Sie häufig negative Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Verzweiflung und Depression“. Hier gaben die Personen, die sich laut Angaben selten bewegten zu 71,4% an, dies immer zu empfinden im Gegensatz zu den sich häufiger bewegenden mit nur 26,1%.

Bezüglich der Angst, dass ihnen etwas Schlimmes passieren könnte, verhielt es sich ebenso. Hier blickten die Bewegungsfreudigen mit 73,9% im Gegensatz zu nur 57,1% der Bewegungsmuffeln optimistisch in die Zukunft.

Die passive Gruppe hatte häufiger (28,6 % zu 13 %) das Gefühl im Vergleich zu Gleichaltrigen schlechter dran zu sein.

Positive Ergebnisse bei denjenigen, die sich nicht regelmäßig bewegten

Interessant ist die Tatsache, dass diejenigen, die angaben, sich nicht regelmäßig zu bewegen, weitaus mehr eine sehr zufriedene und zufriedene Bewertung der eigenen Gesundheit angaben. 28, 6 % sehr zufrieden bei den Bewegungsvermeidern stehen 8,7 % der Bewegungsfreudigen gegenüber. Bei der Befragung selbst war der Interviewerin allerdings eine gewisse Trotzhaltung aufgefallen. Dieser Aspekt sollte bei der Betrachtung dieser irritierend anmutenden Zahlen beachtet werden.

Auch bei der Selbsteinschätzung der Konzentrationsfähigkeit bewerteten sich die selbsternannten Bewegungsvermeider mit 57,1 % äußerst gut im Vergleich zu den anderen mit 26,1 %.

Ebenso gibt diese Gruppe vermehrt an (85,7 % verglichen mit 65,2 %) meist gut gelaunt zu sein.

Sie gaben auch vermehrt an, morgens gern aufzuwachen und nicht mit ihrer Vergangenheit zu hadern.

Bei der Bewertung der eigenen Gedächtnisleistung im Vergleich mit Gleichaltrigen besticht die Gruppe, die sich selbst (provokativ?) als Nicht-Bewegende be-

zeichnen mit einem höheren Selbstbewusstsein. Nur 14,3% gaben hier an, ein vergleichsweise schlechtes Gedächtnis zu haben, wohingegen bei den regelmäßig Bewegenden dies 30,4% taten.

Kontaktfreudig haben die Bewegungsmuffeln eindeutig die Nase vorne. Mit 85,7% gaben sie an kontaktfreudig zu sein, die Bewegungswilligen hingegen nur mit 52,2%.

Innerhalb der Gruppe derjenigen, die nicht regelmäßig Bewegung machten, waren 71,4% sehr zufrieden mit ihrem Schlaf. Im Gegensatz dazu waren es bei denjenigen, die regelmäßig Bewegung machen nur 26,1

5.4 ZUSAMMENHÄNGE MIT DER BEDEUTUNG VON BEWEGUNG

In Frage 12 (F12) wurde nach der subjektiven Einschätzung der Bedeutsamkeit von Laufen, Lernen, Lieben und Lachen für die Erreichung eines hohen Alters gefragt. Es wurden Zusammenhänge abhängig von der Bewertung der Bedeutsamkeit von Laufen als Synonym von Bewegung der Probanden untersucht. 6 Probanden beurteilten Laufen als „sehr unwichtig“, 1 als „eher unwichtig“, 3 als „neutral“, 9 als „eher wichtig“ und 11 als „sehr wichtig“. Es ergaben sich folgende Ergebnisse:

Subjektive Lebensqualität

Bei der Frage nach der subjektiven Lebensqualität gaben innerhalb der Gruppe, die Laufen als sehr wichtig einstufen, 54,6% an, eine mittelmäßig bis gute Lebensqualität zu haben. Aber auch bei denjenigen, die Bewegung als sehr unwichtig einstufen, bewerteten 66,7% ihre Lebensqualität als mittelmäßig bis gut. Das Ergebnis ist hier nicht eindeutig.

Lebensgenuss

Diejenigen, die Bewegung als sehr unwichtig einstufen, gaben zu 50 % an, dass sie ihr Leben nur ein wenig genießen könnten im Gegensatz zu denen, die Bewegung als sehr wichtig bezeichneten mit nur 9,1 %.

Sinnfindung des Lebens

72,7 % der Personen, die Sport sehr wichtig fanden, fanden ihr Leben äußerst sinnvoll. Aber nur 33,3 % die Sport eine sehr unwichtige Rolle gaben, taten dies ebenso.

Vergleich der Lebenssituation mit Gleichaltrigen

Hier hatten diejenigen, die Sport als „sehr unwichtig“ bzw. „sehr wichtig“ einstufen, die besten Ergebnisse. Sie fanden zu 100 %, dass es gleichaltrigen Personen nicht besser ginge als ihnen. Bei den gemäßigten Bewertungen waren die Antworten gemischt,.

5.5 ZUSAMMENHÄNGE DER EINZELNEN DOMÄNEN

Die Ergebnisse der Lebensqualität wurden in unterschiedliche Teilbereiche, die Domänen untergliedert. Es sind dies die Domäne Global, Physisch, Psychisch, Sozial und Umwelt.

Regelmäßige Bewegung

Die Domäne Global lag bei denjenigen, die sich regelmäßig bewegten, mit einem Mittelwert von 63,0435 deutlich über denjenigen, die dies nicht taten mit 48,2143.

Innerhalb der Domäne *Physisch* (61,1801 bei den Aktiven zu 57,1429 bei den Passiven) und *Umwelt* (85,7337 zu 79,9107) zeigten sich ebenfalls höhere Werte bei den Sportlichen. Bei den Domänen *Psychisch* und *Sozial* hatten die Nicht-sportlichen höhere Mittelwerte.

Domäne Global, Physisch, Psychisch, Sozial und Umwelt abhängig von der Sportlichkeit der Gleichaltrigen

Die Domänen *Global*, *Physisch*, *Psychisch* und *Umwelt* zeigten einen deutlich höheren Mittelwert bei denjenigen, die sich für sportlicher als die meisten Gleichaltrigen hielten. Den größten Unterschied fand man im Bereich der Domäne *Physisch*. Hier hatten die Sportlichen einen Mittelwert von 70,3571 und die nicht Sportlichen einen Mittelwert von 54,0476.

Bei der Domäne *Umwelt* hingegen zeigte sich ein höherer Mittelwert bei denjenigen, die angaben, dass sie sich nicht für sportlicher hielten, dicht gefolgt von der Gruppe, die sich neutral äußerte.

Domäne Global, Physisch, Psychisch, Sozial und Umwelt abhängig von der Benutzung der Treppen

In den Domänen *Global* und *Physisch* hatten diejenigen, die regelmäßig die Treppen benutzten, einen Mittelwert von 66,6667 bzw. 73,8095 verglichen mit einem Mittelwert von nur 57,5 bzw. 55,7143 von denjenigen, die sie nie benutzten.

In den anderen Domänen gab es widersprüchliche Ergebnisse in diesem Kontext.

Domäne Global, Physisch, Psychisch, Sozial und Umwelt in Abhängigkeit von der Bedeutsamkeit von Bewegung

Für die Erreichung eines hohen Alters wurden die Begriffe Laufen, Lernen, Lieben, Lachen angeboten. Im Zusammenhang zu den Domänen ergaben sich in allen Domänen die höchsten Mittelwerte bei denjenigen, die Sport als wichtig empfanden. Gefragt wurde nach der persönlichen Wertigkeit des Laufens, stellvertretend für sportliche Bewegung jeglicher Art, für die Erreichung eines hohen Alters. Dies zeigte sich besonders deutlich bei den Domänen *Global* und *Psychisch*.

Bei der Domäne *Global* hatten die Personen, die Laufen als sehr wichtig empfanden, einen Mittelwert von 63,75 und die Personen, die es als unwichtig betrachteten, einen Mittelwert von 50,00. Die Domäne *Physisch* hatte einen Mittelwert von 64,6429 bei den Sportbefürwortern im Gegensatz zu 54,0816. *Psychisch* lag der Unterschied von 73,3333 zu 60,7143 im Mittelwert. *Sozial* ergab sich ebenfalls ein Unterschied von 69,1667 zu 60,7143 und in der Domäne *Umwelt* war die kleinste Differenz von 85,1563 bei den Sportaffinen zu 84,8214.

Tabelle 89: Domänenvergleich unter der Bedingung des Laufens

Laufen		Domäne				
		Global	Physisch	Psychisch	Sozial	Umwelt
unwichtig	X	50,0000	54,0816	60,7143	60,7143	84,8214
	N	7	7	7	7	7
	SD	25,00000	18,60672	20,67399	39,00210	16,96624
neutral	X	54,1667	45,2381	56,9444	52,7778	78,1250
	N	3	3	3	3	3
	SD	19,09407	16,87791	9,62250	29,26570	14,32055
wichtig	X	63,7500	64,6429	73,3333	69,1667	85,1563
	N	20	20	20	20	20
	SD	17,63109	14,65225	12,56562	20,78503	7,71318
gesamt	X	59,5833	60,2381	68,7500	65,5556	84,3750
	N	30	30	30	30	30
	SD	19,88202	16,66549	15,58064	26,23696	10,82532

LITERATUR

- Amann A. (2004): Die großen Alterslügen. Generationenkrieg, Pflegechaos, Fortschrittsbremse? Wien: Böhlau, Wien, Köln, Weimar. ISBN 3-205-77246-6
- American Geriatrics Society Panel on Exercise and Osteoarthritis (2001): Exercise prescription for older adults with osteoarthritis pain: consensus practice recommendations. A supplement to the AGS Clinical Practice Guidelines on the management of chronic pain in older adults. In: Journal of the American Geriatrics Society
- Angermeyer M.C., Kilian R., Matschinger H. (2000): WHOQOL-100 und WHOQOL-BREF. Handbuch für die deutschsprachige Version der WHO Instrumente zur Erfassung von Lebensqualität. Verlag Hogrefe
- Arking (1998): Biology of aging. 2. Auflage. Sinauer Associates, Sunderland
- Baltes P. B. und Baltes M. M. (1992): Gerontologie: Begriff, Herausforderung und Brennpunkte. In: P.B. Baltes, J. Mittelstraß (Hrsg.): Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklung. Verlag W. de Gruyter, ISBN 3-11-013248-6
- Baltes M.M., Horgas A.L., Klingenspor B, Freund A.M., Carstensen L.L. (1996): Geschlechtsunterschiede in der Berliner Altersstudie. In: Mayer K.U., Baltes P.B. (Hrsg.): Die Berliner Altersstudie Akademie, Berlin, S. 527 - 598
- Bassey EJ, Bendall MJ, Person M (1988): Muscle strength in the triceps surae and objectively measured customary walking activity in men and women over 65 years of age. In: Clin. Science
- Bouchard C, Lesage R, Lortie G, et al (1986): Aerobic performance in brothers, dizygotic, and monozygotic twins. In: Med Sci Sports Exerc.
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (2009): http://www.bmask.gv.at/cms/site/attachments/8/5/7/CH2233/CMS1218112881779/hochaltrigen_kleine_datei.pdf
- Caspersen CJ, DiPietro L.(1991): National estimates of physical activity among older adults . In: Med.Sci Sports Exerc.
- Chandler JM, Hadley EC,(1996): Exercise to improve physiologic and functional performance in old age: Clin Geriatr. Med.
- Coggan AR, Spina RJ, King DS, et al. (1992): Skeletal muscle adaptations to endurance training in 60- to 70-yr-old men and women. In: Journals of Appl. Physiol.
- Collatz K.G. (2013) In: www.wissenschaft-online.de/abo/lexikon/bio/2492
- Day, Lesely, Fildes, B., Gordon, I., Fitzharris, M., Flamer, H. & Lord, S. (2002): Randomised factorial trial of falls prevention among older people living in their own homes. In: British Medical Journal, 325: 128.
- DiPietro L, Caspersen CJ (1991): National estimates of physical activity among black and white Americans.In: Med Sci Sports Exerc.
- Drewnoski Adam und William J. Evans (2001): Introduction Series A. In: Journals of Gerontology, The Gerontological Society of America.

- Engeln A (2003): Zur Bedeutung von Aktivität und Mobilität für die Entwicklung im Alter. In: Zeitschrift für Gerontopsychologie und –psychiatrie, 16(3): S. 117 – 129.
- Ferguson KV, Yesalis CE, Pomrehn PR, Kirkpatrick MB (1989): Attitudes, knowledge, and beliefs as predictors of exercise intent and behavior in school children. In: J. School Health
- Finch C.E. (1994): Longevity, Senescence, and the Genome. University of Chicago Press, ISBN 0-226-24889-5.
- Finch C.E. (1997): Comparative perspectives on plasticity in human aging and life spans. In: Wachter K.W., Finch C.E. (Hrsg.): Between Zeus and the Salmon. The biodemography of longevity. National Academy Press, Washington.
- Folsom AR, Cook TC, Sprafka JM, Burke GL, Norsted SW, Jacobs DR (1991): Differences in leisure –time physical activity levels between blacks and whites in a population-based sample: the Minnesota Heart Survey. In: J. Behav. Med.
- Franke H, Chohanetz W., Schramm A (1985): Auf den Spuren der Langlebigkeit. Schattauer, Stuttgart
- Gillespie W. J., Lesley D., Robertson M.C., Lamb S.E., Cumming R.G., Rowe B.H. (2001): Interventions for preventing falls in elderly people. In: Cochrane Database Systemic Review, CD000340
- Grupe G., Christiansen K, Schröder I., Wittwer-Backofen U. (2012): Anthropologie Einführendes Lehrbuch, 2. Auflage. Springer Spektrum Verlag S. 307 - 351
- Gunzelmann T. (2008): Ist Altern messbar? S. 59 – 77. In: W.D. Oswald u.a. Hrsg.: Gerontopsychologie, 2008, ISBN 978-3-211-75685-0
- Harris T., et al (2013): Randomised controlled trial of a complex intervention by primary care nurses to increase walking in patients aged 60 – 74 years: protocol of the PACE-Lift trial. In: BMC Public Health 2013 Jan.4
- Hayflick L. (2007): Biological aging is no longer an unsolved problem. In: Ann N Y Acad Sci, 1100, 2007, p1-13 PMID 17460161
- Horgas A.L., Wilms H-U, Baltes M (1998): Daily life in very old age: Everyday activities as expression of successful living. In: The Gerontologist, 38(5): S 556 – 568.
- Hurley B., Roth S.M. (2000): Strength training in the elderly: effects and risk factors for age-related diseases. In: Sports Medicine
- Institut Sicher Leben (2005): Lebensgefahr in der eigenen Wohnung. Aussendung, Wien. www.sfs-research.at/projekte/P55.../hochaltrigen_bericht_ende1.pdf
- Jansen P., Dahmen-Zimmer K (2012): Auswirkungen von kognitiven, motorischen und Karate Training auf die kognitive Funktion und das emotionale Wohlbefinden der älteren Menschen. In: Vorne Psychol. Über PubMed
- Kohler I. (2001): Can Frailty Models Explain Mortality Differentials by Socioeconomic Status? (http://www.iussp.org/Brazil2001/s10/s15_04_kohler.pdf) IUSSP-Konferenz 2001
- Knußmann R. (1996) Vergleichende Biologie des Menschen. Lehrbuch der Anthropologie und Humangenetik, 2. Auflage, Fischer, Stuttgart.

- Kuratorium für Verkehrssicherheit (2005): Freizeitunfallstatistik 2005
www.kfv.at/unfallstatistik/uploads/media/Freizeitunfallstatistik_2005.pdf
- Lange N. (2007): Alternsvorstellungen und Rehabilitation bei Hochaltrigen Pflegeheimbewohnern. GRIN Verlag, ISBN 978-3-638-74293-1
- Larsson L.(1983): Histochemical characteristics of human skeletal muscle during aging.
 In: Acta Physiol Scandinavica
- Marburger C. und Oster P. (2002): Körperliche Aktivität im hohen Lebensalter. In: Günther Samitz, Gert Mensink (Hg). Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis. München: Hans Marseille Verlag GmbH.
- Medvedev Z. (1986): Age structure of Soviet populations in the Caucasus: facts and myths. In: Bittles A.H., Collins K.J. (Hrsg.): The biology of human ageing. Cambridge Univ. Press, Cambridge. S. 181 – 200
- Nelson, Miriam E., Fiatarone, M.A., Mor ganti, C.M., Trice, I., Greenberg, R.A. & Evans, W.J. (1994): Effects of high-intensity strength training on multiple risk factors for osteoporotic fractures. A randomized controlled trial. In: Journal of the American Medical Association, 272: 1909-1914.
- Neugarten BL, Havighurst RJ, Tobin SS (1961): The measurement of life satisfaction. In: J. Gerontol
- Posner Joel D., Gorman K.M., Windsor-Landsberg L., Larsen J., Bleiman M., Shaw C., Rosenberg B., Knebl J (1992): Low to moderate intensity endurance training in healthy older adults: physiological responses after four months. In: Journal of the American Geriatrics Society
- Patrick DL, Danis M, Southerland LI, Hong G (1988): Quality of life following intensive care. In: J. Gen. Intern. Med.
- Perrig-Chiello Pasqualina, Perrig W.J., Ehlers R., Staehelin H.B. & Krings, F. (1998): The effects of resistance training on well-being and memory in elderly volunteers. In: Age and Ageing, 27:469-475.
- Peppers LG (1976): Patterns of leisure and adjustment to retirement. In: Gerontologist
- Perls T.T. (1995): Vitale Hochbetagte. Spektrum der Wissenschaft 1995 (3) S. 72 - 77
- Pollock Michael L., Franklin B.A., Balady G.J., Chaitman B.L., Fleg J.L., Fletcher B., Limacher M., Pina I.L., Stein R.A., Williams M., Bazzarre T. & AHA Science Advisory (2000): Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease: benefits, rationale, safety, and prescription: An advisory from the Committee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention, Council on Clinical Cardiology, American Heart Association; Position paper endorsed by the American College of Sports Medicine. In: Circulation, 101: 828-833
- Robertson, M. Clare, Campbell, A.J., Gardner, M.M., Devlin, N. (2002): Preventing injuries in older people by preventing falls: a meta-analysis of individual-level data. In: Journal of the American Geriatrics Society, 50: 905-911.
- Rockwood K. et al. (2006): Long-term risks of death and institutionalization of elderly people in relation to deficit accumulation at age 70. In: J Am Geriatr. Soc. 54, S 975 – 979. <http://dx.doi.org/10.1111%2Fj.1532-5415.2006.00738.x>.

- Rowe J. W., Kahn R. L. (1997): Successful aging. In: The Gerontologist, 37: S. 433 - 440
- Salomon MJ, Conte VA (1988): Manual fort he Salamon-Conte Life Satisfaction in the Elderly Scale. In: Psychological Assessement Resources
- Schneider U, Schober F, Harroch B (2012): Ambient Assisted Living-Technologie im betreubaren Wohnen. Forschungsinstitut für Altersökonomie an der WU Wien
- Schwartz F.W. (2003): Das Public Health Buch. Elsevier, Urban & Fischer Verlag, S. 163, ISBN 3-437-22260-0
- Shumaker SA, Anderson RT, Czajkowski SM (1990): Psychological tests and scales . In: Spiker B, ed. Quality of Life Assessments in Clinical Trials, New York: Raven Press
- Statistik Austria (2006): Bevölkerungsvorausschätzung 2006 – 2050 (mittlere Variante). Statistisches Handbuch 2007. Wien.
- Statistik Austria (2007): Mikrozensus 2006. Wien.
http://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/index.html
- Strehler B.L. (1977): Time, cells and aging. In: 2. Ausgabe, Academic Press, ISBN 0-12-673260-4
- Strehler B. (1982): Time, cells, and aging. Academic, New York.
- Taunton J. E., Martin A.D., Rhodes E.C., Wolski L.A., Donelly M., Elliot J. (1997): Exercise for the older woman: choosing the right prescription. In: British Journal of Sports Medicine, 31: S. 5 - 10
- Verbrugge LM, Gruber-Baldini AL, Fozard JL (1996): Age differences and age changes in activities: Baltimore Longitudinal Study of Aging. In: Gerontol Soc Sci
- Villareal D. T., Apovian C.M., Kushner R.F., Klein S., American Society for Nutrition; NAASO, The Obesty Society (2005): Obesity in older adults: technical review and position statement of the American Society for Nutrition and NAASO, the Obesity Society. In: American Journal of Clinical Nutrition, 82: S. 923 – 934.
- Walston J., Hadley E.C., Ferrucci L., Guralnik J.M., Newman A.B., Studenski S.A., Ershler, W.B., Harris T., Fried L.P. (2006): Research agenda for frailty in older adults: Toward a better understanding of physiology and etiology: Summary from the American Geriatrics Society, 54: S. 991 – 1001.
- Weiss K. M. (1981): Evolutionary perspectives on aging. In: Amoss P.T., Harrell S. (Hrsg.): Other ways of growing old. Anthrpological perspectives. Stanford Univ Press, Stanford. S. 25 - 58
- Westerterp Klaas R, Meijer Erwin P (2001): Physical activity and parameters of aging: A physiological perspective In: Journals of Gerontology
- Zamboni M., Mazzali G., Zoico E., Harris T.B., Meigs J.B., Di Francesco V., Fantin F., Bissoli L., Bosello O. (2005): Health consequences of obesity in the elderly: a review of four unresolved questions. In: International Journal of Obesity (London), 29: S. 1011 – 1029.

www.age-plattform.org

www.aphorismen.de/suche?f_autor=925_Marcus... **Cicero**

ANHANG

Ergänzender Fragenkatalog

F1: Was ist Ihr Geschlecht?

☐ M

☐ W

F2: Wann sind Sie geboren?

F3: Was ist Ihr höchster Schulabschluss?

☐ Volksschule

☐ Lehrabschluss

☐ Matura

☐ Hauptschule

☐ Berufsbildende Schule

☐ Universität

F4: Wie ist Ihr Familienstand?

☐ Allein stehend

☐ Mit Partner lebend

☐ Geschieden

☐ Verheiratet

☐ Getrennt lebend

☐ Verwitwet

F5: Seit wann wohnen Sie im Seniorenheim?

F6: Glauben Sie im Vergleich mit Gleichaltrigen eher sportlich zu sein?

☐ Ja

☐ Neutral

☐ Nein

F7: Nehmen Sie freiwillig die Treppen statt dem Lift?

☐ Mehrmals täglich

☐ 1x / Tag

☐ Selten

☐ Nie

F8: Betreiben Sie regelmäßig Bewegung?

Wenn ja, welche (Mehrfachnennung möglich!)

☐ Nein

☐ Nordic Walken

☐ Ausgedehnte Spaziergänge

☐ Gruppengymnastik

☐ Ja

☐ Einzelgymnastik

☐ Anderes: _____

F9: Warum machen Sie regelmäßig Bewegung? (Mehrfachnennung möglich)

- ☐ Ich mache nicht regelmäßig Bewegungsübungen
- ☐ Für meine Gesundheit
- ☐ Um soziale Kontakte zu haben
- ☐ Aus Freude an der Bewegung an sich

F10: Welchen Sport betrieben Sie früher im Erwachsenenalter über mindestens 5 Jahre regelmäßig? (Mehrfachnennung möglich)

- | | | |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Mannschaftssport | ☐ Wintersport | ☐ Sonstiges: |
| ☐ Kampfsport | ☐ Tennis | _____ |
| ☐ Leichtathletik | ☐ Gymnastik | _____ |
| ☐ Schwimmen | ☐ Rad fahren | _____ |
| ☐ Wandern | ☐ Reiten | ☐ Keinen |

F11: Glauben Sie, dass sich Ihre frühere sportliche Betätigung nachhaltig bis heute positiv auf Sie auswirkt?

- ☐ Ja ☐ Neutral ☐ Nein ☐ Ich habe keinen Sport betrieben

F12: Im Zusammenhang mit einem hohen Alter wird von den vier großen „L“ gesprochen: Laufen, Lernen, Lieben, Lachen.

Wie wichtig sind diese Punkte Ihrer Meinung nach auf einer Skala von 1 – 5, wobei 1 „unwichtig“ und 5 „sehr wichtig“ bedeutet:

Laufen _____ Lernen _____ Lieben _____ Lachen _____

Standardisierter Fragenkatalog:

F13: Wie würden Sie Ihre Lebensqualität beurteilen?

Bitte Zutreffendes ankreuzen

sehr schlecht

☐

schlecht

☐

mittelmäßig

☐

gut

☐

sehr gut

☐

F14: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit?

Bitte Zutreffendes ankreuzen

sehr
unzufrieden

☐

unzufrieden

☐

weder
noch

☐

zufrieden

☐

sehr
zufrieden

☐

Bei den folgenden Fragen geht es darum, wie stark Sie während der vergangenen zwei Wochen bestimmte Dinge erlebt haben.

Bitte Zutreffendes ankreuzen:		überhaupt nicht	ein wenig	mittelmäßig	ziemlich	äußerst
F15:	Wie stark werden Sie durch Schmerzen daran gehindert, notwendige Dinge zu tun?	☐	☐	☐	☐	☐
F16:	Wie sehr sind Sie auf medizinische Behandlung angewiesen, um das tägliche Leben zu meistern?	☐	☐	☐	☐	☐
F17:	Wie gut können Sie Ihr Leben genießen?	☐	☐	☐	☐	☐
F18:	Betrachten Sie Ihr Leben als sinnvoll?	☐	☐	☐	☐	☐
F19:	Wie gut können Sie sich konzentrieren?	☐	☐	☐	☐	☐
F20:	Wie sicher fühlen Sie sich in Ihrem täglichen Leben?	☐	☐	☐	☐	☐
F21:	Wie gesund sind die Umweltbedingungen in Ihrem Wohngebiet?	☐	☐	☐	☐	☐

In den folgenden Fragen geht es darum, in welchem Umfang Sie während der vergangenen zwei Wochen bestimmte Dinge erlebt haben oder in der Lage waren, bestimmte Dinge zu tun.

Bitte Zutreffendes ankreuzen:		überhaupt nicht	ein wenig	mittelmäßig	gut	sehr gut
F22:	Haben Sie genug Energie für das tägliche Leben?	☐	☐	☐	☐	☐
F23:	Können Sie Ihr Aussehen akzeptieren?	☐	☐	☐	☐	☐
F24:	Haben Sie genug Geld, um Ihre Bedürfnisse erfüllen zu können?	☐	☐	☐	☐	☐
F25:	Haben Sie Zugang zu den Informationen, die Sie für das tägliche Leben brauchen?	☐	☐	☐	☐	☐
F26:	Haben Sie ausreichend Möglichkeiten zu Freizeitaktivitäten?	☐	☐	☐	☐	☐

Bitte Zutreffendes ankreuzen:		sehr schlecht	schlecht	mittelmäßig	ziemlich	äußerst
F27:	Wie gut können Sie sich fortbewegen?	☐	☐	☐	☐	☐

In den folgenden Fragen geht es darum, wie zufrieden, glücklich oder gut Sie sich während der vergangenen zwei Wochen hinsichtlich verschiedener Aspekte Ihres Lebens gefühlt haben.

Bitte Zutreffendes ankreuzen:		sehr unzufrieden	unzufrieden	weder noch	zufrieden	sehr zufrieden
F28:	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Schlaf?	☐	☐	☐	☐	☐
F29:	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Fähigkeit, alltägliche Dinge erledigen zu können?	☐	☐	☐	☐	☐
F30:	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeitsfähigkeit?	☐	☐	☐	☐	☐
F31:	Wie zufrieden sind Sie mit sich selbst?	☐	☐	☐	☐	☐
F32:	Wie zufrieden sind Sie mit Ihren persönlichen Beziehungen?	☐	☐	☐	☐	☐
F33:	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexualleben?	☐	☐	☐	☐	☐
F34:	Wie zufrieden sind Sie mit der Unterstützung durch Ihre Freunde?	☐	☐	☐	☐	☐
F35:	Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Wohnbedingungen?	☐	☐	☐	☐	☐
F36:	Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Möglichkeiten, Gesundheitsdienste in Anspruch nehmen zu können?	☐	☐	☐	☐	☐
F37:	Wie zufrieden sind Sie mit den Beförderungsmitteln, die Ihnen zur Verfügung stehen?	☐	☐	☐	☐	☐

In den folgenden Fragen geht es darum, wie oft sich während der vergangenen zwei Wochen bei Ihnen negative Gefühle eingestellt haben, wie zum Beispiel Angst oder Traurigkeit

Bitte Zutreffendes ankreuzen:		niemals	nicht oft	zeitweilig	oftmals	immer
F38:	Wie häufig haben Sie negative Gefühle wie Traurigkeit, Verzweiflung, Angst oder Depression?	☐	☐	☐	☐	☐

In den folgenden Fragen geht es darum, wie wichtig verschiedene Bereiche Ihres Lebens für Sie sind.

Wir möchten von Ihnen wissen, wie stark diese Lebensbereiche Ihrer Meinung nach Ihre Lebensqualität beeinflussen. Zum Beispiel wird in einer dieser Fragen danach gefragt, wie wichtig für Sie Schlaf ist. Wenn Schlaf für Sie überhaupt nicht wichtig ist, so bewerten Sie bitte mit 1 für „Überhaupt nicht“. Wenn Schlaf für Sie ziemlich wichtig ist, aber nicht äußerst so bewerten Sie bitte mit 4 für „Ziemlich“. Diese Fragen beziehen sich nun auf Ihre allgemeine Haltung über die letzten 2 Wochen hinaus.

Bitte Zutreffendes ankreuzen:	überhaupt nicht	ein wenig	mittelmäßig	ziemlich	äußerst
F39: Wie wichtig ist Ihre allgemeine Lebensqualität für Sie?	☐	☐	☐	☐	☐
F40: Wie wichtig ist Ihnen Ihre Gesundheit?	☐	☐	☐	☐	☐
F41: Wie wichtig ist es für Sie, frei von Schmerzen zu sein?	☐	☐	☐	☐	☐
F42: Wie wichtig ist es für Sie, Energie zu haben?	☐	☐	☐	☐	☐
F43: Wie wichtig ist für Sie erholsamer Schlaf?	☐	☐	☐	☐	☐
F44: Wie wichtig ist es für Sie, Glück und Lebensfreude zu spüren?	☐	☐	☐	☐	☐
F45: Wie wichtig ist es für Sie, zufrieden zu sein?	☐	☐	☐	☐	☐
F46: Wie wichtig ist es für Sie, zuversichtlich zu sein?	☐	☐	☐	☐	☐
F47: Wie wichtig ist für Sie die Fähigkeit, alltägliche Probleme zu durchdenken und Entscheidungen zu treffen?	☐	☐	☐	☐	☐
F48: Wie wichtig ist es für Sie, sich zu konzentrieren?	☐	☐	☐	☐	☐
F49: Wie wichtig ist es für Sie, eine positive Einstellung zu sich selbst zu haben?	☐	☐	☐	☐	☐
F50: Wie wichtig ist Ihr Körperbild und Ihre Erscheinung für Sie?	☐	☐	☐	☐	☐

Bitte Zutreffendes ankreuzen:		überhaupt nicht	ein wenig	mittelmäßig	ziemlich	äußerst
F51:	Wie wichtig ist es für Sie, frei zu sein von negativen Gefühlen (z.B. Traurigkeit, Depression, Angst, Sorgen)?	☐	☐	☐	☐	☐
F52:	Wie wichtig ist es für Sie, sich fortbewegen zu können?	☐	☐	☐	☐	☐
F53:	Wie wichtig ist es für Sie, alltägliche Dinge erledigen zu können (z.B. sich waschen, anziehen, essen)?	☐	☐	☐	☐	☐
F54:	Wie wichtig ist es für Sie, nicht auf Medikamente oder Behandlungen angewiesen zu sein?	☐	☐	☐	☐	☐
F55:	Wie wichtig ist es für Sie, arbeiten zu können?	☐	☐	☐	☐	☐
F56:	Wie wichtig sind für Sie Beziehungen mit anderen Menschen?	☐	☐	☐	☐	☐
F57:	Wie wichtig ist Unterstützung durch andere Menschen für Sie?	☐	☐	☐	☐	☐
F58:	Wie wichtig ist das Sexualleben für Sie?	☐	☐	☐	☐	☐
F59:	Wie wichtig ist es für Sie, sich sicher und geschützt zu fühlen?	☐	☐	☐	☐	☐
F60:	Wie wichtig ist Ihr häusliches Umfeld für Sie?	☐	☐	☐	☐	☐
F61:	Wie wichtig sind Ihre finanziellen Mittel für Sie?	☐	☐	☐	☐	☐
F62:	Wie wichtig ist es für Sie, eine angemessene medizinische Versorgung zu erhalten?	☐	☐	☐	☐	☐
F63:	Wie wichtig ist es für Sie, angemessene soziale Unterstützung zu erhalten?	☐	☐	☐	☐	☐
F64:	Wie wichtig ist für Sie die Möglichkeit, neue Information und Wissen zu erlangen?	☐	☐	☐	☐	☐
F65:	Wie wichtig ist für Sie die Gelegenheit, neue Fertigkeiten zu erlernen?	☐	☐	☐	☐	☐
F66:	Wie wichtig sind Entspannung und Freizeit für Sie?	☐	☐	☐	☐	☐
F67:	Wie wichtig ist Ihre Umwelt (z.B. Verschmutzung, Klima, Lärm, Attraktivität) für Sie?	☐	☐	☐	☐	☐

Bitte Zutreffendes ankreuzen:		überhaupt nicht	ein wenig	mittelmäßig	ziemlich	äußerst
F68:	Wie wichtig sind angemessene Beförderungsmöglichkeiten für Ihren Alltag?	☐	☐	☐	☐	☐
F69:	Wie wichtig sind Ihnen Ihre persönlichen Anschauungen?	☐	☐	☐	☐	☐
F70:	Wie wichtig ist es für Sie, ausgeglichen zu sein?	☐	☐	☐	☐	☐
F71:	Wie wichtig ist es für Sie, für andere Menschen zu sorgen und sie unterstützen zu können?	☐	☐	☐	☐	☐

Folgende Fragen beantworten Sie bitte mit Ja oder Nein

		ja	nein
F72:	Sind Sie grundsätzlich mit Ihrem Leben zufrieden?	☐	☐
F73:	Haben Sie viele Ihrer früheren Aktivitäten und Interessen aufgegeben?	☐	☐
F74:	Haben Sie das Gefühl, Ihr Leben sei ohne Sinn?	☐	☐
F75:	Langweilen Sie sich oft?	☐	☐
F76:	Sind Sie meist gut gelaunt?	☐	☐
F77:	Haben Sie manchmal Angst, dass Ihnen etwas Schlimmes passieren wird?	☐	☐
F78:	Wachen Sie morgens gerne auf?	☐	☐
F79:	Fühlen Sie sich oft hilflos?	☐	☐
F80:	Hadern Sie manchmal mit Ihrer Vergangenheit?	☐	☐
F81:	Haben Sie das Gefühl, ein schlechteres Gedächtnis zu haben, als andere Leute Ihres Alters?	☐	☐
F82:	Finden Sie es schön, in unserer heutigen Zeit zu leben?	☐	☐
F83:	Würden Sie sich als kontaktfreudig bezeichnen?	☐	☐
F84:	Haben Sie noch viel Tatendrang?	☐	☐
F85:	Finden Sie Ihre Lage oft hoffnungslos?	☐	☐
F86:	Glauben Sie, dass es den meisten Leuten Ihres Alters besser geht als Ihnen?	☐	☐

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!!!!

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der vorliegenden Studie ist es, die Zusammenhänge zwischen körperlicher Betätigung und Lebensqualität im hohen Alter zu betrachten. Die Hypothese lautet: Menschen im hohen Altern (85+ Jahre), die sich regelmäßig körperlich betätigen, haben eine höhere Lebensqualität. Betrachtet wird einerseits das Ausmaß an Bewegung im Alltag zum Zeitpunkt der Datenerhebung und andererseits die Bedeutung, die körperlicher Betätigung beigemessen wird.

30 Personen, die mindestens 85 Jahre alt waren, wurden in einem 86 Punkte umfassenden Fragebogen persönlich befragt. Die Themen bezogen sich auf demographische Daten sowie persönliche sportliche Gewohnheiten kombiniert mit dem von der WHO standardisierter Fragebogen WHOQOL – 100 und WHOQOL – BREF [Angermeyer et. al 2000] betreffend die Lebensqualität der Probanden.

Außerdem wurden 5 qualitative Interviews mit Hochbetagten (100+ Jahre) geführt und markante Zitate daraus angeführt.

Die Ergebnisse wurden zusammengefasst in Einzelpunkte in Abhängigkeit von regelmäßiger körperlicher Betätigung und in Abhängigkeit von der Wertigkeit, die regelmäßiger körperlicher Betätigung gegeben wurde. Hier kam es zu sehr unterschiedlichen Resultaten, die nur teilweise die Hypothese bestätigen konnten.

Weiters wurden die verschiedenen Aspekte der Lebensqualität in Domänen zusammengefasst. Hierbei konnte die positive Wirkung von körperlicher Betätigung festgestellt werden.

LEBENS LAUF

Persönliche Daten

Name: Ursula Haider

Schulbildung

1980 – 84 Volksschule Cottagegasse 1180 Wien

1984 – 88 BG XVIII, Klostersgasse

1988 – 93 HAK, Untere Augartenstraße

Studium

1993 – 96 Akademie für den physiotherapeutischen Dienst, Wilhelminenspital Wien

1997 – 2013 Diplomstudium Anthropologie

Beruf als Physiotherapeutin

1997 – 98 Haus der Barmherzigkeit

1999 – 2000 Physikalisches Institut Höchstädtplatz

Seit 2003 selbständige Arbeit in verschiedenen Praxen und Hausbesuche in Wien sowie Vortragstätigkeit in Betrieben

Fortbildungen

Seit 2001 fachspezifische Fortbildungen für Physiotherapie aus dem Themenkreis Osteopathie, Orthopädie, Gynäkologie.