

## Der Seniorenspielplatz

Dr. med. Ulrich Peschel

Ärztlicher Direktor der Mühlenbergklinik, Malente

### Der Seniorenspielplatz-Playfit Bewegungsgeräte

### Seniorenspielplatz

- Bewegungsangebot für ältere Menschen
- soll auf öffentlichen Grünflächen stattfinden
- Die Idee kommt ursprünglich aus China

### Qigong Geschichte und Herkunft

### QiGong Ziele

- Kommt aus der chinesischen Medizin
- Entwicklung seit ca. 200 v. Chr.
- Einflüsse aus dem
  - *Daoismus*
    - Ausrichtung nach einer natürlichen Ordnung
  - *Buddhismus*
    - Meditative Komponente
- Hat trotz der generellen Ablehnung aller Traditionen die Kulturrevolution überlebt
  - Wird heute vom Chinesischen Sportministerium unterstützt

- Stärkung der Lebensenergie
- Stärkung der geistigen Energie
- Prävention

### Qigong Evidenz

### Qigong

- Keine hohe Evidenz im klassischen Sinne
- Studien mit geringer Evidenz:
  - *Bluthochdruck*
  - *Chronischer Schmerz*
  - *Heroinentzug*
  - *Krankheitsverarbeitung bei chronischen Verläufen*
  - *Kardilogischer Rehabilitation*
  - *Asthma*
  - *Lebensqualität allgemein*
- Und noch 13 andere Bereiche

- Wirkungen
  - Entfaltung individueller Lebendigkeit und Kreativität.
  - körperliche und geistige Harmonie
- Verbindungen zu westlichen Ideen
  - Feldenkrais
    - *Bewußtheit durch Bewegung"*
  - Gestaltkreis (V. v. Weizsäcker)
    - *Theorie der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen*

## Der Seniorenspielplatz

### Playfit

- **Idee**
  - Spielerisch Körper und Geist in Einklang bringen
- **Trainingsziele**
  - Stimulierung von Herz und Kreislauf
  - Förderung der
    - *Beweglichkeit*
    - *Koordination*
    - *Dehnung*
- **Triggerpunktbehandlung**

### Playfit Nutzen

- nicht ausschließlich für Senioren
- Echte Outdoor Geräte
- In ganz normaler Alltags-, Büro- und Strassenkleidung nutzbar
- Sehr ansprechende Optik
- Europäischen Sicherheitsstandards genügend
  - TÜV
  - GS



### Nutzen aus der Sicht des Rehabilitationsmediziners

- Der Nutzen regelmäßiger Bewegungsprogramme ist mit hoher Evidenz belegt
  - Ass Studie
  - Brustkrebs
- Große Motivationsproblematik
- Gute Ergebnisse bei den Koronarsportgruppen

### Nutzen aus der Sicht des Rehabilitationsmediziners

- Bewegungsprogramme für Senioren
  - Sicherheit und Koordination
  - Vermeidung von Muskelabbau
  - soziale Teilhabe
  - "schlechte" Bewegungserfahrungen werden mit "guten" überschrieben
- Betreuungskonzept
  - das alleinige Aufstellen von Geräten führt ins Leere
  - Trainer am Treffpunkt
  - gezielte Akquise in Senioreneinrichtungen u. Ä.
- Kostenerstattung
  - Präventionsprogramme der Krankenkassen
  - Sponsoren

### Visionen

- Seniorenspielplätze mutieren Generationenplätzen
  - Analog dem Generationen übergreifenden Wohnen
  - Wiedererweckung des Campus oder der Agora
- Als Ersatz für die klassische Kur
  - wird sowieso nur noch selten genehmigt
- Zuerst Schaffung von Leuchtturmprojekten
-