

**Lisa Riedel, Sebastian Vetter, Simon Knöbel & Nanna Notthoff**

## Die Rolle von körperlicher Aktivität für die physische Gesundheit, die kognitive Leistungsfähigkeit und das emotionale Erleben älterer Erwachsener: Ein Überblick für die Praxis

### Summary

This review summarizes the effects of physical activity on health outcomes for older adults (60+). This article addresses experts from the field and intends to provide a general overview at the promotion of physical, cognitive and socio-emotional factors through physical activity. Overall research hints at a health-promoting effect of physical activity in old age, while the protective benefit depends on dose and type of physical activity. In addition, the effect of physical activity on health is influenced by moderators and mediators such as genetic disposition and lifestyle choices. All in all the implementation of minimum levels of physical activity, as proposed by the World Health Organization (WHO), can positively alter degenerative processes. Adapting physical activity training based on the current resilience and health issues of the ageing person, as well as manifesting a health promoting lifestyle, could immensely increase the benefit of physical activity on health in older people. Considering these factors results in a holistic and sustainable promotion of health.

### Zusammenfassung

In diesem Überblicksartikel werden die Effekte von körperlicher Aktivität auf die gesundheitliche Entwicklung älterer Erwachsener (60+) zusammengefasst. Dabei richtet sich dieser Artikel vorwiegend an Fachleute aus der Praxis und soll eine allgemeine Übersicht bieten. Betrachtet wird die Förderung von physischen, kognitiven sowie sozio-emotionalen Faktoren durch körperliche Aktivität. Insgesamt lässt sich feststellen, dass körperliche Aktivität eine gesundheitsfördernde Wirkung im Alter haben kann und der protektive Nutzen von

Dosis und Art abhängt. Ebenso beeinflussen Moderatoren und Mediatoren, wie sie genetische Disposition und Lifestyle-Komponenten darstellen, die Wirkung von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit. Demnach lässt sich zusammenfassen, dass durch eine Ausführung von offiziell vorgeschlagenen Mindestmengen an Aktivität, wie sie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beispielsweise vorschlägt, degenerative Prozesse positiv verändert werden können. Wird körperliche Aktivität an die aktuelle Belastbarkeit und die Beschwerdebilder der alternden Person angepasst und eine gesundheitsfördernde Veränderung des Lifestyles vorgenommen, so ist mit einer deutlichen Steigerung des protektiven Nutzens von körperlicher Aktivität auf die genannten Zielgrößen zu rechnen. Dabei kann man von einer ganzheitlichen und nachhaltigen Förderung der Gesundheit sprechen.

**Schlagworte:** ältere Erwachsene, körperliche Aktivität, physische Gesundheit, kognitive Leistung, emotionales Wohlbefinden