

**Basel im Dezember 2021, Prof. Dr. Lukas Zahner und Hopp-la-Team**

## **Leuchtende Augen, erhöhter Puls! Wenn Kinder sich zusammen mit älteren Menschen bewegen: Lebensfreude und Gesundheit**

---

An der Universität Basel ist in einer Kooperation mit der Stiftung Hopp-la ein weltweit einzigartiges Forschungsprojekt mit Kindern und Senior\*innen abgeschlossen worden. Alice Minghetti konnte mit ihrer Dissertationsarbeit die Effekte von intergenerativen Trainings auf die physische sowie psychosoziale Gesundheit von Kindern und Senior\*innen nachweisen<sup>1</sup>.

### **Wie war die Fragestellung?**

Welche psychosozialen und physischen Effekte hat ein intergeneratives Training im Vergleich zu altersspezifischem Training?

### **Wie waren die Resultate?**

Sowohl die Senior\*innen als auch die Kinder der intergenerativen Gruppe hatten einen höheren Profit von den Trainingsmassnahmen als die altersspezifischen Vergleichsgruppen (Senior\*innen bzw. Kinder unter sich). Die grössten Unterschiede zeigten sich bei den Senior\*innen in der Zunahme der physischen Alltagsfunktionalität sowie des psychosozialen Wohlbefindens und der Lebensqualität. Die Kinder der intergenerativen Gruppe profitierten vor allem im motorischen Bereich. Zusammengefasst konnte nachgewiesen werden, dass die Trainingseffekte in intergenerativen Gruppen in mehreren Belangen dem Training der altersspezifischen Gruppen überlegen ist.

### **Was folgern wir daraus?**

- Die Forschungsergebnisse stützen einerseits das bisherige Engagement der Stiftung Hopp-la und zeigen andererseits das enorme Potential der (weltweiten) praktischen Umsetzung auf.
- Bewegung und Begegnung in intergenerativen Gruppen sind sinnvoll. Sie fördern Jung und Alt einzigartig und mehrdimensional und sind deshalb künftig vermehrt zu fördern. Die geteilte Freude wirkt nachhaltig.
- Die demografische Entwicklung der Bevölkerung in der Schweiz fordert insbesondere aus gesundheitlicher als auch aus sozioökonomischer Sicht neue Lösungsansätze (Förderung der Autonomie, Erhöhung der Bewegungsaktivität<sup>2</sup>, Beeinflussung der Sturzgefahr<sup>3</sup>, Förderung der gesellschaftlichen Teilhabe, u.a. Beeinflussung der sozialen Vereinsamung).

### **Welche Empfehlungen leiten wir daraus ab?**

- Die Schaffung eines nationalen Kompetenzzentrums zur Förderung der intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderung ist anzustreben. Forschungsprojekte von unabhängigen wissenschaftlichen Institutionen bilden hierfür das Fundament und bieten eine verlässliche Basis für zukünftige politische Entscheidungen.
- Die Schaffung eines Dachverbandes für Institutionen und Stiftungen, die sich für die Bewegungs- und Gesundheitsförderung von Kindern und Senior\*innen engagieren, zur Förderung der Kooperation, um politisches Gewicht zu gewinnen.

Exkurs: Der eindrückliche Wirkungskreislauf intergenerativer Bewegung (nach Minghetti 2021).



<sup>1</sup> Minghetti A, Donath L, Zahner L, Hanssen H, Faude O. 2021. Beneficial effects of an intergenerational exercise intervention on health-related physical and psychosocial outcomes in Swiss preschool children and residential seniors: a clinical trial. *PeerJ* 9:e11292 <https://doi.org/10.7717/peerj.11292>

<sup>2</sup> Lamprecht, Markus, Rahel Bürgi und Hanspeter Stamm (2020): Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

<sup>3</sup> Die gesamten volkswirtschaftlichen Kosten von Stürzen bei Senioren schätzt die bfu auf rund 14 Mia. CHF/Jahr (Bfu, 2021). Sturzunfälle von selbstständig lebenden 65- bis 97-Jährigen können durch Kraft- und Gleichgewichtstraining um 15–50% verringert werden (Gillespie et al. 2009)