

Transkription des Podcasts „Immer in Bewegung bleiben - mit Michael Holzer“

SVLFG-digital im Dialog. Der Podcast

Denise Gundlach (DG): Schönen guten Tag und herzlich willkommen!

Mein Name ist Denise Gundlach und ich darf heute mit Herrn Michael Holzer sprechen. Herr Holzer ist der Leiter der Stabsstelle Gesundheit Angebote bei uns in der Sozialversicherung für Landwirtschaft und Gartenbau. Und er nimmt sich heute die Zeit, mit uns über das Bewegungskonzept von Trittsicher zu sprechen.

Herzlich willkommen, Herr Holzer.

Michael Holzer (MH): Hallo Frau Gundlach, Gerne.

DG: Herr Holzer. Es ist bekannt, dass sich körperliche Aktivität auf verschiedene Bereiche auswirkt. Wir reden jetzt zum Beispiel auf der einen Seite vom Stoffwechsel, wir reden vom seelischen Wohlbefinden, aber eben auch von der psychischen Gesundheit. Warum ist es bei der Entwicklung von neuen Programm wichtig, gerade die Seniorinnen und Senioren in den Fokus zu nehmen?

MH: Zwei Aspekte: Zum einen ist, weil gerade in der Landwirtschaft und im Gartenbau die älteren Menschen, die Seniorinnen und Senioren bis ins hohe Alter auf den Beinen sein wollen und wirklich auch mitwirken wollen - im Familienalltag aber auch im betrieblichen Alltag. Und solange sie das machen können, geht es ihnen gut. Es hat viel mit Selbstwert zu tun, mit Zufriedenheit zu tun.

Wir haben auch bei einer Befragung einmal das Ergebnis erhalten: Arbeit ist eine Quelle von Vitalität bis ins hohe Alter. Das funktioniert aber eben nur, wenn ich auch wirklich mo-

bil bin. Und das ist der eine Aspekt, warum wir gerade für die Seniorinnen und Senioren immer wieder Angebote kreieren. Und das zweite ist, das ist schon eine Besonderheit in der SVLFG, dass der Anteil an älteren Versicherten bei uns sehr, sehr hoch ist, - wir sagen immer, wir nehmen den demografischen Wandel wirklich um Jahre voraus. Und allein bei unserer Krankenversicherung sind etwas mehr wie 50 % Rentner versichert. Also das ist einfach ganz wichtig und eine wesentliche Zielgruppe.

DG: Welches Training bieten wir im Speziellen gerade für Seniorinnen und Senioren an?

MH: Wir haben zum einen Trittsicher durchs Leben, das ist mittlerweile ein etabliertes Bewegungsangebot, das dann sechs Kurs-Einheiten à 90 Minuten in der Gruppe ist. Wird trainiert, zum Beispiel in einem Raum vom Feuerwehrhaus. Das funktioniert aber im Raum von der Gaststätte oder in den kirchlichen Raum. Es kommt der Gruppe zusammenzogen 12 bis 15 Seniorinnen und Senioren. Es geht dabei um ein ganz intensives Krafttraining.

Ja, man weiß: umso älter der Mensch, umso defizitärer der Mensch ist, umso effektiver ist so ein Krafttraining. Es geht aber auch um Koordination, es geht auch um Gleichgewicht dabei. Angeleitet wird man durch geschulte Kursleiter, die sind zum einen Übungsleiter von den Sportvereinen, es sind aber auch Physiotherapeuten, die die Trainings abhalten und anbieten. Und wenn ich gesagt habe intensives Krafttraining, dann braucht es keine irgendwie Sorge haben, was da auf ihn zukommt. Er braucht auch für das Training keine Sportkleidung.

Also normale Alltagskleidung, bequemes Schuhwerk, das reicht aus.

Man muss nicht runter auf den Boden, auf die Isomatte. Die Übungen geschehen sitzend am Stuhl oder stehend meistens hinterm Stuhl. Dass man die Möglichkeit hat, sich noch festzuhalten, dass man nicht beim Trainieren ins Straucheln kommt.

Genau so in etwa kann man sich so Training vorstellen.

Was hinzukommt ist, dass es in der Gruppe meistens auch sehr lustig zugeht. Es wird viel gelacht und das gehört letztendlich auch mit dazu.

DG: Klingt auf jeden Fall nach einem sehr geselligen Training. Welche Ziele verfolgt Trittsicher denn genau? Bzw. Auf welche Erfolge darf ich als Teilnehmerinnen und als Teilnehmer vertrauen?

MH: Das oberste Ziel ist wirklich das Ziel: lange mobil sein. Und so ein ganz schönes Beispiel ist: Wir haben ja immer wieder Teilnehmer, die tatsächlich mit Rollator zum Training kommen und wir hatten auch schon Teilnehmer, die dann beim nach Hause gehen den Rollator vergessen haben. Und dann würde ich sagen: Ziel erreicht.

Sie fühlen sich sicherer und stärker.

Und beim Thema sicherer kann man dazu sagen: - da dann kommt man vielleicht zu einem weiteren Ziel - :

Man weiß, wenn jemand gestürzt ist und er sich nicht mal verletzen dabei. Allein der Sturz reicht aus, dass er in dem darauffolgenden Jahr viermal häufiger Wahrscheinlichkeit hat, wieder zu stürzen. Und umso mehr Angst ich davor habe, umso mehr schränke ich mein Bewegungsradius ein, also umso weniger bewege ich mich.

Und die Kurse sollen eben auch dazu beitragen, dass sie wieder Mut fassen, dass sie bei den Alltagsdingen nachgehen, dass sie ihren Bewegungsradius wieder vergrößern, einfach wieder am Leben teilnehmen.

DG: Wenn wir uns einmal vorstellen, ich bin jetzt jemand, der gerne an einem Trittsicherkurs teilnehmen möchte, wie finde ich denn heraus, ob auch ein Angebot in meiner Region besteht? Oder gibt es jetzt überhaupt diese Angebote generell überall oder nur jetzt zum Beispiel in den Ballungszentren.

MH: Gerade eben nicht in städtischen Ballungsgebieten. Sondern unser Ziel ist, dass man ein qualitativ hochwertiges Angebot ganz neu zu Menschen bringen. Dazu haben wir Partner, die am Land einfach sehr gut strukturiert sind, wie die Landfrauen zum Beispiel oder jetzt bei unserem neuen Projekt Trittsicher in die Zukunft haben mit dem Deutschen Städte und Gemeindebund, wo wir auf die Kommunen zugehen. Also gerade wir wollen mit dem

Programm in die Dörfer gehen und wenn sie teilnehmen wollen und nicht gern übers Internet suchen wollen, dann rufen Sie am besten bei uns, bei der SVLFG an, am besten im Zentrum, mit uns im Gleichgewicht. Dort sitzen Kolleginnen und Kollegen von mir, die Ihnen behilflich sind und schauen: Wo gibt es bei Ihnen in der Nähe Kurse?

Wer es übers Internet finden will, der geht am besten auf unsere Internetseite der SVLFG. Gibt bei der Suchfunktion „Gesundheits-Kurse finden“, dann kommt er auf einen Link und dieser Link führt ihn zu einer zentralen Datenbank. Das ist die Datenbank der Zentralen Prüfstelle für Prävention.

Dort sind alle Primär-Präventionsangebote oder sagen wir, alle Gesundheitsangebote gelistet, die die gesetzlichen Krankenkassen auch bezuschussen können und dürfen. Nicht nur zum Thema Bewegung, auch zum Thema Ernährung oder Suchtprävention oder zum Thema Stress. Und wenn Sie jetzt darüber eine Trittsicherkurs finden wollen, dann klicken Sie „Bewegung“ an als Themenfeld. Als Stichwort geben Sie „trittsicher“ ein, schreiben noch Ihre Postleitzahl in das entsprechende Feld und klicken den Radius an Kilometern an, den Sie bereit sind, zum Kurs zu fahren oder zu gehen. Und dann zeigt Ihnen im besten Fall das System einen Kurs in Ihrer Nähe.

DG: In diesem Zusammenhang stellt sich dann natürlich auch oft die Frage nach den Kosten und nach der Kassenzugehörigkeit. Muss ich denn zwingend bei der landwirtschaftlichen Krankenkasse versichert sein, um an einem Trittsicherkurs teilnehmen zu können?

MH: Nein, Sie müssen nicht zwingend bei der LKK versichert sein. Es ist wichtig, dass Sie gesetzlich krankenkassenversichert sind. Und das ist übrigens bei allen Gesundheitsangeboten oder Primär-Präventionsangeboten, die Sie in dieser Datenbank finden. Da können alle gesetzlichen Krankenkassenversicherte teilnehmen. Und die Krankenkassen, die gesetzlichen, können auch bezuschussen. In der Regel bezuschussen die Krankenkassen so bis zu 80 %.

Für unsere LKK Versicherten, wenn die einen Kurs besuchen, dann zahlen wir den Kurs komplett. Also die 100 % der Kurskosten, weil es ist ein eigenes Angebot von uns, von der landwirtschaftlichen Krankenkasse.

Was ich grundsätzlich raten würde, auch anderen gesetzlich Krankenkassenversicherten: Bevor Sie an einem Kurs teilnehmen, fragen Sie noch mal bei Ihrer Krankenkasse nach, ob Sie den Kurs bezuschussen und auch in welcher Höhe.

DG: Gibt es denn Ausschlusskriterien, die dafür sorgen, dass ich an einem Kurs nicht teilnehmen kann?

MH: Nein, ich muss in der Lage sein, zu dem Kurs hinzukommen. Wir wurden schon von Töchtern oder Schwiegertöchter gefragt, ob sie auch teilnehmen können, weil sie würden die Mutter oder die Schwiegermutter hinfahren. Und wie eingangs gesagt habe, um so defizitärer, umso älter man ist, umso mehr profitiert man von den Trainings. Und die Kursleiter sind so geschult, dass die wirklich jeden Teilnehmer so abschätzend einschätzen können, dass der die Übungen macht, die ihn weiterbringen, die ihm aber nicht schaden.

DG: Als weiterentwickelte Form von Trittsicher durchs Leben gibt es ja nun ein neues Konzept, das darauf aufbaut: Trittsicher in die Zukunft. Was können wir uns denn darunter vorstellen?

MH: Ja, ich erklär's vielleicht noch mal beim „Trittsicher durchs Leben“. Da habe ich ja gesagt, es sind sechs Kurseinheiten à 90 Minuten vor Ort in der Gruppe. Und als Corona kam, während der Pandemiezeit, hatten wir 100 Kurse am Laufen und von heute auf morgen konnten die Seniorinnen und Senioren nicht mehr trainieren. Das hat uns unendlich leid getan, weil denen wirklich was weggebrochen ist.

Für mich waren die großen Verlierer der Corona Situation und wir hatten aber auch ganz findige und einfühlsame Kursleiterinnen, die dann versucht haben über WhatsApp Gruppen

und über Video-Funktionen vom Handy und vom Tablet mit den Senioren in den Wohnzimmern zu trainieren. Und das hat uns veranlasst darüber nachzudenken, ob wir nicht „Trittsicher durchs Leben“ weiterentwickeln sollen. Und darum gibt es dann „Trittsicher in die Zukunft.“

Das sind dann auch wiederum ganz normal Trainings vor Ort in der Gruppe. Aber gleichzeitig bekommen die Teilnehmer ein Tablet in die Hand, werden angeleitet, das Tablet zu bedienen und sie können dann auch live am Training von zu Hause aus teilnehmen, zum Beispiel wenn sie rausschauen und sehen, es fängt zu schneien an und vermutlich ist glatt draußen. Also ist es sicherer als zum Training zu gehen. Dann können sie im Wohnzimmer mit dem Tablet trainieren oder sie finden eine Mitfahrgelegenheit, dann brauchen Sie nicht das Training nicht ausfallen lassen und können es live übers Tablet trainieren. Die bekommen aber auch die Hausaufgaben aufs Tablet gespielt und angezeigt. Und ja, jetzt wollen wir einfach feststellen, funktioniert das und hat das einen Mehrwert?

DG: Und in welchen Regionen genau wird „Trittsicher in die Zukunft“ angeboten?

MH: Mit „Trittsicher in die Zukunft“ gehen wir jetzt in die östlichen Bundesländer. Dort schulen wir gerade die Kursleiter und wir sind in sogenannten Regionalkonferenzen unterwegs, die der Deutsche Städte und Gemeindebund organisiert. Das ist einer unserer Sozialpartner in dem Projekt und dort informieren wir die Kommunen und die Interessierten in den Kommunen, wie zum Beispiel die Sportvereine oder die Senioren Beauftragten: Was ist Ziel in die Zukunft? Und im besten Fall wollen wir sie motivieren, dass sie dies bei sich auch organisieren.

DG: In Bezug auf „Trittsicher in die Zukunft“ führen wir auch begleitend eine Studie durch. Wie läuft diese genau ab?

MH: Die Studie unterteilt und untersucht drei Gruppen. Die eine Gruppe ist die, die das konventionelle Training durchführt, also wieder vor Ort in der Gruppe.

Die zweite Gruppe hat gleichzeitig diese digitale Variante mit dabei. Sie trainieren auch vor Ort, aber eben auch zu einem bestimmten Anteil digital übers Tablet.

Und die dritte Gruppe ist die sogenannte Wartegruppe. Die zwar schon an der Studie mit Befragungen teilnimmt, die aber eben noch warten muss, um mit dem Training zu beginnen.

Und feststellen wollen wir, wie wirksam ist diese Trainingseinheit. - Zum einen ist das Training kombiniert mit dem Tablet also digital - ist das vielleicht noch effektiver in der Wirksamkeit als konventionell zu trainieren?

Haben die Trainings überhaupt Effekte, gerade im Vergleich zur Wartegruppe? Werden wirklich die Körperfunktionen verbessert? Wenn ich sag wir, dann haben wir einen namhaften wissenschaftlichen Partner mit an Bord. Zum einen ist das das Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart, die sind wissenschaftlich verantwortlich, aber die Charité in Berlin, UKE in Hamburg oder die Uni in Ulm.

DG: Und was schätzen Sie, Herr Holzer? Wann können wir ungefähr mit den Ergebnissen der Studie rechnen?

MH: In zweieinhalb bis drei Jahren hoffen wir, die ersten Ergebnisse zeigen zu können.

DG: Da dürfen wir auf jeden Fall gespannt auf die Ergebnisse sein und werden auf unserer Internetseite oder auch an anderer Stelle mit Sicherheit über die Ergebnisse berichten, wenn es soweit ist. Wenn Sie mir an dieser Stelle noch eine persönliche Frage erlauben, Holzer. Gerade wenn wir uns so Trittsicher durchs Leben bzw. in die Zukunft anschauen und auch allgemein Bewegungskonzepte für Seniorinnen und Senioren: Warum ist das Thema für Sie so eine wichtige Herzensangelegenheit?

MH: Ich bin zum Großteil persönlich motiviert und das kommt aus der Zeit heraus, als ich als Sicherheitsberater der SVLFG unterwegs war. Also, ich bin früher auf die Betriebe rausgefahren, habe die Betriebe auf Betriebssicherheit angeschaut, habe Untersuchungen durchgeführt und hatte da viel Begegnungen mit allen auf dem Betrieb, mit der ganzen Familie, mit den Beschäftigten, aber eben auch mit Oma und Opa auf dem Betrieb.

Und es war immer das Schönste gewesen zu sehen, mit welcher Selbstbestimmtheit und welcher Zufriedenheit unsere Seniorinnen und Senioren auf dem Betrieb unterwegs sind. Und zwar so lange sie am Familienalltag teilhaben können. Aber eben solange sie irgendwo in Betriebsabläufe eingebunden sind. Da haben wir auch große Versichertenbefragung durchgeführt. Da war ein Ergebnis: Arbeit ist eine Quelle von Vitalität bis ins hohe Alter.

Und dazu muss ich aber einfach wirklich mobil sein. Und das ist ein ganz großes Anliegen von uns, dass unsere Versicherten, dass die Seniorinnen und Senioren gesund alt werden können.

DG: Vielen herzlichen Dank für das Gespräch, Herr Holzer.

MH: Ich bedanke mich bei Ihnen Frau Gundlach.

DG: Mehr über unsere Bewegungsprogramme „Trittsicher durchs Leben“ und „Trittsicher in die Zukunft“ finden Sie online auf www.svlfg.de unter dem Suchbegriff „trittsicher“ Ihre Fragen beantworten außerdem gerne unsere Ansprechpartner im Telezentrum mit uns im Gleichgewicht. Dieses erreichen Sie unter der Telefonnummer 056178510512.