

<sup>1</sup>Thiel A, <sup>2</sup>Huy C, <sup>2</sup>Gomolinsky U

# Alterssport in Baden-Württemberg – Präferenzen, Motive und Settings für die Sportaktivität in der Generation 50+

*Exercise and sports among older adults in Baden-Wuerttemberg, Germany – Preferences, motives and settings for sporting activity in the 50-plus generation*

<sup>1</sup>Institut für Sportwissenschaft, Universität Tübingen

<sup>2</sup>Institut für Sportwissenschaft, Universität Stuttgart

<sup>3</sup>Medizinische Klinik und Poliklinik, Abteilung Sportmedizin, Universitätsklinikum Tübingen

## ZUSAMMENFASSUNG

Körperliche, insbesondere sportliche Aktivität nimmt einen zentralen Stellenwert in der Prävention und Rehabilitation chronischer Erkrankungen ein. Dennoch gilt ein Großteil der erwachsenen Bevölkerung als inaktiv oder sportabstinent. Will man Sportpotentiale beurteilen, dann ist es notwendig, über sportspezifische Präferenzen, Sportmotive und Settings, in denen Sport betrieben wird, Bescheid zu wissen. Bisher gibt es jedoch nur wenig differenzierte repräsentative Daten zur sportlichen Aktivität von Personen zwischen 50 und 70 Jahren. Daher wurde ein für Baden-Württemberg repräsentativer telefonischer Survey für diese Altersgruppe durchgeführt (N=2.002).

Die Generation 50+ scheint über ausreichend infrastrukturelle und finanzielle Möglichkeiten zu verfügen, um sportlich aktiv zu werden. 59 % der Befragten gaben an, regelmäßig Sport zu treiben. Die am häufigsten genannten Sportarten in der Gesamtstichprobe sind (Nordic) Walking (34%), Jogging (22,7%), Fahrradfahren (19,3%), Schwimmen (14,1%), Ausdauertraining an Geräten (7,2%), Gymnastik (5,4%) und Skifahren (2,3%).

In dieser Altersgruppe rückt der Leistungsgedanke in den Hintergrund. Der Ausgleich zum Alltag, die Prävention von Erkrankungen sowie die Aufrechterhaltung sozialer Netzwerke sind hingegen von zentraler Bedeutung. Dabei werden weniger institutionelle Sportangebote genutzt. Bevorzugt werden Sportarten, die man in der Natur oder zu Hause, mit dem Partner, Freunden oder alleine ausüben kann. Menschen zwischen 50 und 70 Jahren scheinen sich demnach nur ungern an terminliche Verpflichtungen zum Sporttreiben binden zu lassen. Für die Prävention von Erkrankungen stellt dies eine ungünstige Basis dar, da sich positive Gesundheitseffekte nur durch regelmäßige Sportaktivität erzielen lassen.

**Schlüsselwörter:** Ältere, Baden-Württemberg, Querschnittsuntersuchung, Sport

## Einleitung

Körperliche Inaktivität ist ein zentraler Risikofaktor, der mittel- und langfristig pathophysiologische Veränderungen provoziert, die zu Krankheit und frühzeitigem Tod führen können. Weltweit werden etwa 60 Prozent aller Todesfälle durch Erkrankungen verursacht, deren Genese überwiegend mit dem individuellen Gesundheitsverhalten zusammenhängt (17). Betroffen sind vor allem Personen jenseits des 55. Lebensjahres.

## SUMMARY

Physical activity – sporting activity in particular – is a key factor in the prevention and management of chronic disease. Nevertheless, most adults do not engage in sports. As a basis for evaluating the potential of sports, it is necessary first of all to know about the preferences for specific sports, the motives for engaging in sports, and the settings in which sports are practiced. However, there is a lack of differentiated representative data on sporting activity among those aged 50 to 70. This prompted the performance of a representative telephone survey for this age group in Baden-Wuerttemberg, Germany (N=2.002).

Members of the 50-plus generation seem to have sufficient opportunities for sporting activity in terms of available infrastructure and financial resources. 59% of respondents said they engaged in sports on a regular basis. The most commonly-mentioned sports in the total survey population were (Nordic) walking (34%), jogging (22.7%), cycling (19.3%), swimming (14.1%), endurance training on machines (7.2%), gymnastics (5.4%) and skiing (2.3%).

Competitive performance is of lesser importance in this age group. Instead, key motivations include a balanced lifestyle, prevention of disease, and preserving social networks. Participation in organized sports and clubs is low. The respondents preferred sports that can be practiced outdoors or at home with their partner, friends or alone, suggesting that people between 50 and 70 are unwilling to commit to specific times and dates for engaging in sports. This is an unfavorable starting point for disease prevention, as the positive health effects of sports apply only in conjunction with regular performance.

**Key words:** Aged, Cross-Sectional Studies, Exercise, Germany, Sports

Daten aus Vergleichsstudien in anderen Nationen weisen darauf hin, dass sich gerade Personen im höheren Lebensalter weniger bewegen (3,6). Ebenso ist zu vermuten, dass in der deutschen Alterskohorte der 50- bis 70-Jährigen nur wenig sportlich Aktive im engeren Sinn zu finden sind (8). In Deutschland gelten je nach Altersgruppe mehr als 30% der erwachsenen Bevölkerung als völlig inaktiv und nahezu 45% treiben keinen Sport (14). Dieses ist umso erstaunlicher, da ein Großteil der betroffenen Personen weiß, dass körperliche Aktivität im Alter einen erheblichen Beitrag zu individueller Gesunderhaltung und Regulierung von Wohlbefinden und Entspannung leistet.

## PROBLEM- UND ZIELSTELLUNG

Für Baden-Württemberg liegen bis dato keine repräsentativen Daten zur Sportaktivität von Personen der Generation 50+ vor. Ebenso wenig gibt es repräsentative Studien, die ein differenziertes Bild über Art und Ort der präferierten sportlichen Betätigung sowie über die zugrunde liegenden Sportmotive zeichnen. In diesem Artikel geht es um die Frage nach dem Status Quo der körperlich-sportlichen Aktivität, um Einstellungen zum Sport und um bevorzugte Settings in der Altersgruppe der 50- bis 70-Jährigen. Erst diese Daten erlauben Aussagen über die Voraussetzungen einer bestmöglichen Nutzung der integrations- und gesundheitsbezogenen Potentiale des Sports für ein gesundes Altern.

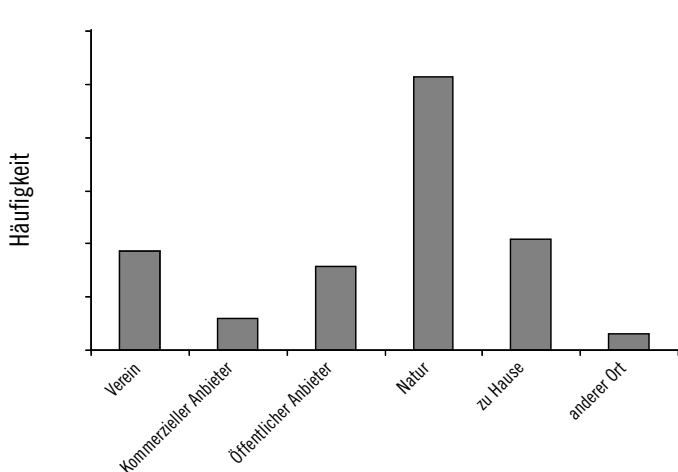
## MATERIAL UND METHODEN

982 Männer und 1.020 Frauen im Alter zwischen 50 und 70 Jahren (M=59,86) wurden zufällig aus der Bevölkerung Baden-Württembergs ausgewählt und mittels computer-assistierten Telefoninterviews unter anderem zum Sportverhalten befragt.

### Studiendurchführung und Operationalisierungen

Die Datenerhebung wurde von einem universitären Telefonlabor durchgeführt (N=2.002). Die randomisierte Stichprobenziehung erfolgte hierbei auf Basis des Gabler-Häder-Verfahrens (10). Details zur Studiendurchführung sind in (2) veröffentlicht.

Zunächst wurden die Voraussetzungen des personalen Umfelds für eine Sportbetätigung erhoben. Hierzu wurden die Probanden mithilfe eines Ja-Nein-Schemas gefragt, in welchem Maße Gelegenheiten zum Sporttreiben im jeweiligen Umfeld gegeben sind – unabhängig davon, ob diese genutzt werden oder nicht. Im Zentrum des Surveys stand die Erfassung der aktuellen Sportaktivität. Die Probanden wurden hierbei nach Sportarten gefragt, die sie zum Befragungszeitpunkt regelmäßig, d. h. mindestens einmal pro Woche ausübten. Zudem wurden Einstellungen, Motive und Settings für Sport erhoben. Soziodemographische und sozioökonomische Variablen wurden mit einem standardisierten Fragebogenteil erfasst (1).



**Abbildung 1:** Settings für Sport: „Wo treiben Sie Sport?“ Kommerzieller Anbieter: z.B. Fitness-Studio, Tanzschule. Öffentlicher Anbieter: z.B. Schwimmbad. Anderer Ort: z.B. Lauffreie, VHS, Sportplatz.

## STATISTISCHE ANALYSEN

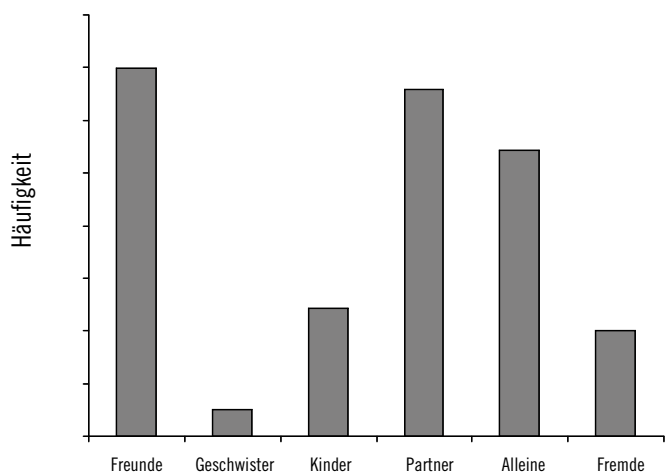
Die Datenanalyse erfolgte mit SPSS for Windows (SPSS 15, Chicago: SPSS Inc, 2006) und schloss standardgemäß nur vollständige Datensätze ein. Die Dimensionen der Einstellung gegenüber dem Sport wurden mit einer explorativen Faktorenanalyse ermittelt. Für die Überprüfung des Einflusses soziodemographischer Merkmale auf den Umfang der Sportaktivität wurden Mittelwertvergleiche durchgeführt (U-Test, H-Test).

## ERGEBNISSE

### Voraussetzungen für eine sportliche Betätigung im personalen Umfeld

Die infrastrukturellen Gegebenheiten für eine Aufnahme sportlicher Aktivität wurden von den Befragten der Altersgruppe 50+ fast durchgängig als günstig eingeschätzt. 95% der Befragten gaben an, dass es in ihrer Nähe Sportgelegenheiten (z. B. Sportvereine oder Fitness-Studios) gibt, die gut zu erreichen sind. 99% der Befragten berichteten davon, dass in ihrer unmittelbaren Umgebung geeignete Wege zum Spaziergehen, Joggen oder Fahrradfahren zur Verfügung stehen. Auch das Preis-Leistungsverhältnis der örtlichen Sportvereine wurde von den Probanden zum Großteil sehr gut bewertet, jedoch scheint nur für knapp Dreiviertel der Befragten (73%) ein passendes Sportangebot dabei zu sein. 7% der Studienteilnehmer kannten die Angebote der örtlichen Vereine nicht.

Finanzielle Barrieren spielen im Hinblick auf das Ausüben einer Sportart in dieser Altersgruppe offenbar eine eher untergeordnete Rolle. 87% der Befragten könnten sich die Eintritte bei öffentlichen Anbietern (z. B. Schwimmbad oder Eishalle) nach eigenen Angaben gut leisten, die Hälfte der Befragten sah auch das Angebot kommerzieller Fitness-Studios in der Regel als nicht zu teuer an. Was die für Sportaktivitäten verfügbaren zeitlichen Ressourcen betrifft, scheinen in der Altersgruppe 50+ ebenfalls überwiegend günstige Bedingungen gegeben zu sein: immerhin 68% der Probanden gaben an, genug Zeit zum Sporttreiben zu haben.



**Abbildung 2:** Settings für Sport: „Mit wem treiben Sie Sport?“ Fremde = Leute, die Sie nicht näher kennen, z.B. VHS-Kurs, Kurs im Fitness-Studio. Kinder = eigene Kinder.

### Einstellungsstruktur und Bedeutung des Sports in der Altersgruppe 50+

Die Faktorenanalyse der Einstellungs-Items ergab eine Lösung mit drei Dimensionen, die 52,9% der Gesamtvarianz aufklärt. Die erste Dimension beinhaltet Items, bei denen Spaß, Entspannung und Freude beim Sport im Mittelpunkt stehen. Der zweite Faktor beinhaltet Items zur sportlichen Leistung und zum Nervenkitzel im Sport, aber auch ein Item, welches die Verletzungsgefahr zum Ausdruck bringt. Die dritte Dimension fasst Items zusammen, die sich auf die Geselligkeit und das Miteinander im Sport beziehen.

Im Hinblick auf die Motive für die Ausübung sportlicher Aktivität rückt der Leistungsgedanke eindeutig in den Hintergrund. So wurde die Bedeutung von Leistung und Wettkampf im Sport im Mittel mit 2,1 Punkten bewertet (5er-Skala: 1 = überhaupt nicht wichtig; 5 = sehr wichtig). Die sportlich aktiven Personen der Generation 50+ suchen auch eher selten Abenteuer oder Risiko im Sport ( $M=2,0$ ). Vielmehr dominieren das Bedürfnis nach einem Ausgleich zum Alltag, das Motiv einer Prävention von Erkrankungen, der Wunsch nach einer Verbesserung von Mobilität und des Gesundheitszustandes sowie die Absicht einer Aufrechterhaltung sozialer Netzwerke. Entspannung ( $M=4,5$ ), Spaß am Sporttreiben ( $M=4,5$ ), Fitness ( $M=4,2$ ) und Geselligkeit ( $M=4,1$ ) stehen in dieser Altersgruppe also im Vordergrund.

Auf die Frage nach der Wichtigkeit des Sporttreibens im Vergleich zu anderen Freizeitaktivitäten gaben die befragten sportlich aktiven Personen im Durchschnitt einen eher geringeren Stellenwert an. So wurde die Bedeutung des Sports im Mittel mit 2,3 Punkten bewertet. Ein großer Teil der Befragten schätzte Sport nur als teilweise wichtig (38%) oder sogar als eher unwichtig ein (32%).

### Sportaktivität und sportbezogene Settingstruktur

59% der Befragten gaben an, regelmäßig Sport zu treiben. Der Umfang der Sportaktivität liegt bei diesen Personen im Mittel bei 5,8 Stunden pro Woche. Tabelle 1 zeigt einen Überblick zu den aktuell ausgeübten Sportarten von Personen zwischen 50 und 70 Jahren in Baden-Württemberg. Insgesamt nehmen Individualsportarten mit einem Anteil von mehr als 50% den größten Stellenwert im Alterssport ein. Es folgen Wasser- und Fitness-Sportarten, jedoch mit wesentlich geringen Anteilen. Mannschaftssportarten sowie Rückschlagsspiele, aber auch Entspannungstechniken, nehmen nur eine Nebenrolle ein. Wintersportarten erfahren hingegen trotz ihrer Saisongebundenheit einen insgesamt relativ hohen Zuspruch.

Die am häufigsten genannten Sportarten in der Gesamtstichprobe sind (Nordic) Walking (34%), Jogging (22,7%), Fahrradfahren (19,3%), Schwimmen (14,1%), Ausdauertraining an Geräten (7,2%), Gymnastik (5,4%) und Skifahren (2,3%).

Die Abbildungen 1 und 2 geben die Nutzung verschiedener Settings durch die befragte Altersgruppe wieder. Demzufolge nutzen Menschen in diesem Alter eher selten institutionelle Angebote. Nur 18,6% der Befragten treiben Sport im Verein. Bevorzugt werden vielmehr Sportarten, die man in der Natur oder zu Hause ausüben kann. Dabei scheinen insbesondere Freunde und der Lebenspartner als Sportpartner von Bedeutung zu sein. Die Analyse zeigt, dass das Sporttreiben in diesem Alter nicht unbedingt von Sozialpartnern abhängig ist, denn immerhin fast ein Drittel der Befragten treibt alleine Sport.

### Soziodemographische Einflüsse auf die Sportaktivität

Die Berechnungen zeigen, dass nur die klassischen Sozialstrukturvariablen erkennbar mit der individuellen Sportaktivität zusam-

Tabelle 1: Sportarten bei 50- bis 70-Jährigen in Baden-Württemberg.

Sportarten-Kategorie	% von gesamt	n	Sportarten	% von Kategorie	% von gesamt	n			
Mannschaftssport	1,3	25	Volleyball	35,3	0,4	9			
			Fußball	32,4	0,4	8			
			Basketball	26,8	0,3	7			
			Handball	14,4	0,2	4			
Individualsport	53,3	1068	Walking	63,6	34,0	680			
			Jogging	42,5	22,7	454			
			Fahrrad	36,2	19,3	387			
			Pferdesport	1,8	1,0	20			
			Golf	1,6	0,9	18			
			Wandern	0,8	0,4	8			
			Turnen	0,7	0,4	7			
			Rückschlagsspiele	2,6	52	Tennis	66,1	1,7	34
Tischtennis	20,9	0,5				11			
Badminton	11,8	0,3				6			
Squash	1,6	0,1				1			
Wassersport	14,8	296	Schwimmen	95,6	14,1	283			
			Aqua-Jogging	1,7	0,3	5			
			Aqua-Gym	1,1	0,2	3			
			Tauchen	1,1	0,2	3			
			Kanu fahren	0,7	0,1	2			
			Segeln	0,7	0,1	2			
			Kampfsport	0,4	7	Aikido	28,6	0,1	2
Judo	28,6	0,1				2			
Taekwon-Do	28,6	0,1				2			
Boxen	14,3	0,1				1			
Karate	14,3	0,1				1			
Fitness	13,0	261				Geräte-Ausd.	54,9	7,2	143
			Gymnastik	41,3	5,4	108			
			Fitness-Studio	3,8	0,5	10			
			Inlineskating	3,1	0,4	8			
			Wirbelsäule	2,5	0,3	6			
			Aerobic	1,9	0,3	5			
			Bodybuilding	0,6	0,1	2			
			Pilates	0,6	0,1	2			
			Wintersport	3,8	76	Abfahrts-Ski	60,2	2,3	46
						Ski-Langlauf	40,1	1,5	30
Eislaufen	2,9	0,1				2			
Ästhetischer Sport	1,0	20	Tanzen	89,1	0,9	18			
			Trampolin	8,9	0,1	2			
Entspannung	1,2	23	Yoga	98,1	1,2	23			
			Qigong	4,3	0,1	1			
			Thai Chi	4,3	0,1	1			

menhängen (Tabelle 2). So ergaben Mittelwertvergleiche des Gesamtumfangs sportlicher Aktivität pro Woche (h/wk) signifikante Unterschiede in Abhängigkeit von Einkommen, Schulbildung und Berufsprestige; allerdings keine signifikanten Differenzen in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht, Erwerbs-/Rentenstatus oder Siedlungsstruktur (Stadt/Land).

### DISKUSSION

Einer sportlichen Betätigung von Menschen im Alter zwischen 50 und 70 Jahren steht unseren Analysen zufolge auf den ersten Blick nur wenig im Wege. Weder finanzielle Barrieren noch Zeitmangel bzw. fehlende Sportpartner scheinen eine bedeutende Rolle zu spielen. So sind nach Aussage der Studienteilnehmer alle infrastrukturellen Voraussetzungen gegeben, um Sport zu treiben, denn im Nahumfeld stehen offenbar sowohl Sportstätten als auch Rad- und Wanderwege zur Verfügung. Allerdings finden nur wenige Menschen der Generation 50+ ein passendes Sportangebot in

**Tabelle 2:** Sportliche Aktivität (h/wk) und deren Zusammenhang mit soziodemographischen Merkmalen. U-Test nach Mann und Whitney; H-Test nach Kruskal und Wallis. Abhängige Variable: Wöchentlicher Umfang der Sportaktivität (h/wk).

	U-Test (z)	H-Test (X <sup>2</sup> )	p	Signifikanz
Alter a	-1,080	-	0,280	-
Geschlecht b	-1,047	-	0,295	-
Bildung c	-	13,844	0,001	**
Erwerbsstatus d	-1,102	-	0,271	-
Einkommen e	-	12,663	0,049	*
Berufsprestige f	-	39,495	<0,001	***
Siedlungsstruktur g	-	0,638	0,727	-

a 50-59 Jahre; 60-70 Jahre. b männlich; weiblich. c kein Abschluss/HS; RS/POS; Abitur. d erwerbstätig; nicht erwerbstätig. e sieben Kategorien von <500€ bis >=3.000€. f fünffach-gestufte Skala nach Hoffmeyer-Zlotnik. g ländlicher Raum (<150 Einwohner/km<sup>2</sup>); verstärkter Raum (150-300 Einwohner/km<sup>2</sup>); Agglomerationsraum (>300 Einwohner/km<sup>2</sup>).

einem örtlichen Sportverein, was sich nicht zuletzt auch im niedrigen Organisationsgrad dieser Bevölkerungsgruppe niederschlägt. Unsere Studie bestätigt also vorangegangene Untersuchungen (4, 13), wonach Sportvereine, wenn sie diese Altersgruppe erreichen möchten, ihre Angebote zukünftig besser auf deren Bedürfnisse ausrichten müssen.

Ganz allgemein zeigt die vorliegende Untersuchung, dass Sport zu einem zentralen Leitwert der Gesellschaft geworden ist, der auch in der Altersgruppe der über 50-Jährigen eine wichtige Rolle spielt. Demnach haben auch die Nicht-Sportler eine genaue Vorstellung von dem, was Sport für sie bedeutet. Dabei dominiert die Suche nach Spaß, Entspannung, Gesundheit und Geselligkeit; weniger bedeutsam sind dagegen sportliche Leistung bzw. Wettkampf.

Der mit 41% vergleichsweise geringe Anteil an Sportabstinenten in der Altersgruppe der 50- bis 70-Jährigen steht ebenso wie der hohe wöchentliche Umfang der Sportaktivität bei Sporttreibenden dieser Gruppe im Gegensatz zu Ergebnissen früherer Untersuchungen (5, 7, 14). Im Hinblick auf die hohen Angaben zum Umfang sportlicher Aktivität ist zu berücksichtigen, dass die Daten der vorliegenden Studie auf der Selbstausskunft der Probanden beruhen. Es kann also nicht ausgeschlossen werden, dass soziale Erwünschtheit bei der Beantwortung der Fragen eine Rolle spielte. Ebenso ist denkbar, dass die Probanden die tatsächliche Dauer der Sportaktivität im Selbstausskunftverfahren überschätzen (9, 11, 15).

Während der Anteil der regelmäßigen Sportaktiven im Vergleich zu anderen Untersuchungen in der vorliegenden Studie deutlich höher ausfällt, stimmt dieser Prozentsatz jedoch mit dem des Telefonischen Gesundheitssurveys 2003 (GesTel03) weitgehend überein (12). Die Variation der Sporthäufigkeit in verschiedenen Studien lässt die Vermutung zu, dass nicht nur soziale Erwünschtheitseffekte, sondern auch Frageform und Antwortskala eine Rolle spielen (2). Sport wird möglicherweise im Kontext von Fragen zum Gesundheitszustand und -verhalten (wie es in der vorliegenden Studie und im GesTel03 der Fall ist) als sozial erwünschter wahrgenommen. Nicht zuletzt muss berücksichtigt werden, dass weitere Unterschiede in der Methodik einer Studie (Studiendesign, Datenerhebung, Frageformulierung, usw.) die Ergebnisse beeinflussen und somit Studien nur schwer vergleichbar sind. Die Betrachtung von Zeitreihen aus der Erwachsenenforschung zeigte bereits, dass verschiedene Schätzungen der Sportaktivität nicht zuletzt aufgrund methodischer Einflüsse stark variieren (16).

Dass Menschen der Altersgruppe 50+ institutionelle Sportangebote eher selten nutzen, sondern ihre Aktivitäten meist unabhängig und individuell in der Natur oder zu Hause gestalten, erschwert die erfolgreiche Implementierung von Präventionsprogrammen für Ältere. Menschen zwischen 50 und 70 Jahren scheinen sich nur ungern binden zu lassen, was terminliche Verpflichtungen zum Sporttreiben betrifft. Dies ist durchaus ein Problem, lassen sich doch nur durch regelmäßige Sportaktivität positive Effekte auf die Gesundheit erzielen.

Für öffentliche und kommerzielle Sportanbieter gilt es, den „Nerv der Zeit“ zu treffen und sich auf die neue Zielgruppe der „Best-ager“ einzulassen. Um den Zuspruch zu erhöhen, könnte die Einrichtung von Kursen hilfreich sein, die nur für diese Altersgruppe offen sind (so wie es heute bereits reine Lady-Fitness-Studios gibt). Neben Cardiofitness sind Angebote zu Gymnastik bzw. Muskelaufbau (z. B. Rückenschule) für ältere Menschen besonders relevant. Solche Kurse sollten von öffentlichen wie auch kommerziellen Sportanbietern (Fitness-Studios) in Zusammenarbeit mit den örtlichen Krankenkassen und Hausärzten speziell auf diese Zielgruppe ausgerichtet und in ein entsprechendes Bonus-Programm integriert werden. Für Sportvereine und andere Anbieter ist zu empfehlen, Abstand vom strengen Terminkorsett des Kursangebots zu nehmen und stattdessen Einführungskurse anzubieten, in denen die Techniken zur Ausübung einer Individualsportart (z. B. Nordic Walking) erlernt werden können. So könnten ältere Personen anschließend entscheiden, ob sie den Sport lieber alleine oder weiterhin in der Gruppe ausüben, oder einfach ab und zu zum gemeinsamen Training vorbeikommen möchten. Unverbindliche Treffs zum Joggen, Walken oder Fahrradfahren sollten daher vermehrt von Sportvereinen und Krankenkassen angeboten werden. Dabei ist es ratsam, dass Übungsleiter auch das Miteinander akzentuieren und das Sportangebot durch „Gemütliches Beisammensein“ ergänzen.

Die Analyseergebnisse zur Setting- und Einstellungsstruktur in der vorliegenden Studie lassen erhoffen, dass durch vermehrt ungezwungene Angebote mit explizit gesundheitsförderlichem Inhalt, ohne terminliche Verpflichtung und unter „seines Gleichen“, auch den noch sportabstinenten Personen das Sporttreiben schmackhaft gemacht werden kann.

*Angaben zu finanziellen Interessen und Beziehungen, wie Patente, Honorare oder Unterstützung durch Firmen: Keine. Die Studie wurde gefördert durch die Landesstiftung Baden-Württemberg, Stuttgart.*

## DANKSAGUNG

Die Studie „Ein aktives Leben leben – Alter und Altern in Baden-Württemberg“ wurde im Auftrag der Landesstiftung Baden-Württemberg, Stuttgart durchgeführt. Projektbeteiligte sind: Prof. Dr. Klaus-Peter Brinkhoff, Universität Stuttgart; Prof. Dr. Ansgar Thiel, Universität Tübingen; Prof. Dr. Thomas Klein, Universität Heidelberg; Dr. Uwe Gomolinsky, Universität Stuttgart; Dr. Monique Zimmermann-Stenzel, Universität Heidelberg; Christina Huy, Universität Stuttgart; Simone Becker, Universität Heidelberg.

## LITERATUR

1. ARBEITSKREIS DEUTSCHER MARKT- UND SOZIALFORSCHUNGSINSTITUTE, ARBEITSGEMEINSCHAFT SOZIALWISSENSCHAFTLICHER INSTITUTE, STATISTISCHES BUNDESAMT: Demographische Standards. Statistisches Bundesamt, Wiesbaden, 2004.
2. BECKER S, HUY C, BRINKHOFF KP, GOMOLINSKY U, KLEIN T, THIEL A, ZIMMERMANN-STENZEL M: "Ein aktives Leben leben" - Sport, Bewegung und Gesundheit im mittleren und höheren Erwachsenenalter. Konzeption, Datenerhebung und erste Ergebnisse eines repräsentativen Basis-Survey für die 50- bis 70-jährige Baden-Württembergische Wohnbevölkerung. *Gesundheitswesen* 69 (2007) 401-407.
3. BIJNEN FC, FESKENS EJ, CASPERSEN CJ, MOSTERD WL, KROMHOUT D: Age, period, and cohort effects on physical activity among elderly men during 10 years of follow-up: the Zutphen Elderly Study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 53 (1998) 235-241.
4. BREUER C, HAASE A, HORCH HD, HOVEMANN G, RITTNER V, SCHUBERT M, ARBEITSGRUPPE SPORTENTWICKLUNGSBERICHT: Sportvereine und demographischer Wandel. Analyse zur Situation des Sports in Deutschland. Deutscher Olympischer Sportbund, Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Köln, 2006.
5. CASPERSEN CJ, PEREIRA MA, CURRAN KM: Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Med Sci Sports Exerc* 32 (2000) 1601-1609.
6. CRESPO CJ, AINSWORTH BE, KETEYIAN SJ, HEATH GW, SMIT E: Prevalence of physical inactivity and its relation to social class in U.S. adults: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. *Med Sci Sports Exerc* 31 (1999) 1821-1827.
7. DISHMAN RK: Measurement of physical activity, in: Poon LW, Chodzko-Zajko W, Tomporowski PD (Hrsg): Active living, cognitive functioning, and ageing. *Human Kinetics*, Champaign, IL, 2006, 91-111.
8. EMRICH E, PITSCH W, PAPATHANASSIOU V: Sportvereine. Ein Versuch auf empirischer Grundlage. Hofmann, Schorndorf, 2001.
9. FERRARI P, FRIEDENREICH C, MATTHEWS CE: The role of measurement error in estimating levels of physical activity. *Am J Epidemiol* 166 (2007) 832-840.
10. GABLER S, HÄDER S: Überlegungen zu einem Stichprobendesign für Telefonumfragen in Deutschland. *ZUMA Nachr* 41 (1997) 7-18.
11. HUY C: Körperliche Aktivität erfassen und operationalisieren. Instrumente, Methoden und epidemiologische Praxis für die Altersgruppe 50+. VDM Verlag, Saarbrücken, 2007.
12. KOHLER M, RIECK A, BORCH S, ZIESE T: Erster telefonischer Gesundheitssurvey des Robert Koch-Instituts. Beiträge zur Gesundheitssberichterstattung des Bundes. Robert Koch-Institut, Berlin, 2005.
13. LANDESSPORTBUND NRW: Praxisbeiträge zum Seniorensport, Bd. 2. Dokumentation der Fachtagung "Sport der Älteren", Duisburg, 2004.
14. MENSINK GB: Körperliche Aktivität. *Gesundheitswesen* 61 (1999) 126-131.
15. MONTROYE HJ, KEMPER HCG, SARIS WHM, WASHBURN RA: Measuring physical activity and energy expenditure. *Human Kinetics*, Champaign, IL, 1996.
16. ROMMEL A, MENSINK G, LAMPERT T: Die Frage nach dem Sport: Gibt es einfache Indikatoren zur Messung des Sportpensums? *B & G* 22 (2006) 246-250.
17. WHO: Global strategy on diet, physical activity and health. World Health Organization, Geneva, 2004.

**Korrespondenzadresse:**  
**Prof. Dr. phil. Ansgar Thiel**  
**Institut für Sportwissenschaft**  
**Universität Tübingen**  
**Wilhelmstraße 124**  
**72074 Tübingen**  
**E-Mail: ansgar.thiel@uni-tuebingen.de**