

**Die Sportaktivität  
älterer Männer aus  
soziologischer  
Perspektive**

Tischer U

Hartmann-Tews I

*Blickpunkt der Mann 2009; 7 (3)*

20-25

**Homepage:**

**[www.kup.at/dermann](http://www.kup.at/dermann)**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

**Krause & Pachernegg GmbH  
Verlag für Medizin und Wirtschaft  
A-3003 Gablitz**

Verlagspostamt: 3002 Purkersdorf  
Erscheinungsort: 3003 Gablitz

# Die Sportaktivität älterer Männer aus soziologischer Perspektive

U. Tischer, I. Hartmann-Tews

**Kurzfassung:** Der Bundesgesundheitsurvey zeigt, dass die Mehrheit der älteren Männer in Deutschland übergewichtig oder adipös ist. Da ausreichende körperliche Bewegung mit der Prävention von Übergewicht und gesundheitlichen Risiken in engem Zusammenhang steht, stellt sich die Frage nach der Sportpartizipation der älteren Männer. Zunächst wird ein Überblick über sportsoziologische Erkenntnisse zum Sportengagement dieser Bevölkerungsgruppe in Deutschland gegeben. Anschließend werden aus einer aktuellen Studie ausgewählte Daten zum Sport-

engagement von Männern zwischen 55 und 75 Jahren in Köln vorgestellt. Hierbei werden Organisationsformen der Sportaktivität und beliebte Sportarten, die Motivlage der Männer sowie ihre Deutungsmuster zu Sportaktivität, Alter und Geschlecht vorgestellt.

**Abstract:** The German Health Survey shows that the majority of elderly men in Germany are overweight or obese. Since physical activity is a key to the prevention of overweight and related health risks it is interesting to look at the sport

participation of elderly men. First we give an overview of the current research status of sport sociology about the sport participation of elderly men in Germany. Then a more detailed look at the subject is provided by presenting the results of a current study about sport of men between 55 and 75 years in Cologne. The issues presented are the organizational frames of sport activities and most popular sports as well as the motives of the men and their interpretations of sport, ageing and gender. **Blickpunkt DER MANN 2009; 7 (3): 20–5.**

## ■ Einleitung

Regelmäßige körperliche Bewegung ist neben der Ernährung der wichtigste Faktor der Lebensführung, der das Körpergewicht beeinflusst. Zunehmend wird dabei auch die Lebensphase „Alter“ mit Sport und körperlicher Aktivität in Verbindung gebracht. Neben der Vermeidung von Übergewicht und Adipositas sind viele gesundheitliche Risiken durch regelmäßige Sportaktivität nachweislich zu verringern, und auch bei bestehendem Übergewicht zeigt Sport protektive Wirkungen [1, 2]. So kann zum Beispiel das kardiovaskuläre Risiko, das bei Männern ab dem 50. Lebensjahr stark zunimmt, durch individualisierte Trainingsprogramme nachhaltig verbessert werden [3]. Für die Verbesserung und Beibehaltung der Gesundheit ist die Regelmäßigkeit der körperlichen Aktivität dabei wichtiger als die Intensität [4]. Neben der physischen Gesundheit profitiert nachweislich auch die Psyche Älterer von sportlicher Aktivität [5].

Das Wissen darüber, dass Sport auch im höheren Alter gesundheitsfördernde Wirkungen hat und ein wichtiger Faktor des „erfolgreichen Alterns“ ist, hat sich in den vergangenen Jahrzehnten nicht nur in der Wissenschaft [6], sondern auch im Alltagsbewusstsein der Menschen zunehmend etabliert [7]. Fitness und Jugendlichkeit sind inzwischen ein „unique“-Ideal, d. h. sie werden von allen Altersgruppen als erstrebenswert und verhaltensvorbildlich angesehen [8], sodass Fitness zunehmend als „gesellschaftlicher Imperativ“ [9], der auch für Ältere gilt, ausgemacht werden kann.

Da in den Diskursen um gesunde Lebensstile Sport und Bewegung zentrale Elemente sind, soll in diesem Artikel nach einer kurzen Darstellung der Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei älteren Männern ein Überblick über die Erkenntnisse zum Sporttreiben dieser Bevölkerungsgruppe ge-

geben werden. Dabei werden wir uns auf das Alter 55–75 Jahre konzentrieren. Zunächst werden Erkenntnisse zur Verbreitung und Entwicklung der Sportaktivität älterer Männer in Deutschland zusammengefasst. Anschließend werden Ergebnisse einer aktuellen Studie zu Sportaktivität im Alter vorgestellt, die die Verbreitung und Organisationsformen sportlicher Aktivität älterer Männer in Köln sowie deren Motivlage und subjektive Wahrnehmung von Sport im Alter verdeutlichen.

## ■ Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei älteren Männern

Die Prävention von Übergewicht und Adipositas in der Bevölkerung ist in den vergangenen Jahren zunehmend in den Fokus der öffentlichen Gesundheitswahrnehmung gerückt. In den vergangenen Jahrzehnten und insbesondere in den 1990er-Jahren ist die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas in der deutschen Bevölkerung angestiegen [10]. Nach den Daten des Robert-Koch-Instituts ist nur etwa ein Drittel der männlichen Bevölkerung normalgewichtig, und in allen Altersgruppen findet sich im Vergleich mit den Frauen ein deutlich größerer Anteil von Übergewichtigen bei den Männern<sup>1</sup> [10]. Das durchschnittliche Körpergewicht steigt mit der Höhe der Altersgruppe an – je älter, desto schwerer sind die Menschen also im Durchschnitt<sup>2</sup>. In der Altersgruppe der 60–69-Jährigen sind > 80 % der Männer übergewichtig oder adipös.

Angesichts dieser Erkenntnisse scheint eine hohe Verbreitung von Sportaktivität im Alter erstrebenswert zu sein, und diver-

Aus der Abteilung Geschlechterforschung, Institut für Soziologie, Deutsche Sporthochschule Köln

**Korrespondenzadresse:** Ulrike Tischer, MA, Abteilung Geschlechterforschung, Institut für Soziologie, Deutsche Sporthochschule Köln, D-50933 Köln, Am Sportpark Müngersdorf; E-Mail: tischer@dshs-koeln.de

<sup>1</sup> Adipositas hingegen tritt bei den unter 60-Jährigen bei beiden Geschlechtern in etwa gleich verteilt auf, bei den über 60-Jährigen sind häufiger Frauen als Männer betroffen.

<sup>2</sup> Erst bei den über 70-Jährigen ist es dann wieder geringer als in der jüngeren Gruppe [10], wobei berücksichtigt werden muss, dass die Mortalitätsraten, die unter anderem mit dem Gewicht zusammenhängen, zu einer unterschiedlichen Zusammensetzung der jeweiligen Altersgruppen führen – für Normalgewichtige ist die Wahrscheinlichkeit höher, hochaltrig zu werden.

se Kampagnen von Regierungsseite und Gesundheitsinstitutionen fordern Ältere auf, regelmäßig sportaktiv zu sein und ausreichend Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Auch die Sportorganisationen entdecken, konfrontiert mit den Auswirkungen des demographischen Wandels, zunehmend die Älteren als Zielgruppe und erkennen die Notwendigkeit, ihre Angebotsstruktur dementsprechend anzupassen [11]. Doch wie gestaltet sich das Sporttreiben der älteren Männer bisher tatsächlich, in welchen Formen und mit welchen Hintergründen treiben sie Sport, und was hindert sie gegebenenfalls daran?

## ■ Zum Forschungsstand: Sportaktivität älterer Männer

Insgesamt treiben heutzutage mehr ältere Menschen Sport als früher – nach den Daten des Sozio-ökonomischen Panels hat sich zum Beispiel die Teilnehmerate der 55–64-Jährigen von 1985 im Vergleich zu 2005 mehr als verdoppelt – bei den Männern von 13,4 auf 27,3 % [12]. Als regelmäßige Sportaktivität wird dabei in den meisten Studien definiert, dass die Personen mindestens einmal pro Woche sportaktiv sind.

Während früher die Wahrscheinlichkeit, jenseits der 50 sportlich aktiv zu sein, gering war, treiben nach den Daten des Bundesgesundheits surveys von 2003 inzwischen 40,2 % der 60–69-jährigen Männer regelmäßig Sport [13]. In sportbezogenen Studien liegt der Anteil sogar häufig noch höher, so ist nach aktuellen Studien in einigen Regionen oder Städten sogar die Mehrheit der über 50-Jährigen regelmäßig aktiv [14]. Die Daten der einzelnen Studien hierzu sind jedoch relativ schwer zu vergleichen, was vor allem am uneinheitlichen Erhebungsinstrumentarium und der unterschiedlichen Konzeption von körperlicher Aktivität bzw. Sportaktivität liegt [13].

Die wissenschaftliche Sicht auf den Sport der Älteren ist dabei in den vergangenen Jahren differenzierter geworden: Während lange Zeit angenommen wurde, dass das Alter selbst ausschlaggebend für die geringeren Partizipationsraten der höheren Altersgruppen sei, verweist eine genauere Analyse auf die Bedeutung von Kohorten- und Periodeneffekten [15]. Die Tatsache, dass immer mehr Ältere sportaktiv geworden sind, lenkt den Blick auf die Sportsozialisation verschiedener Generationen, die in das höhere Alter „hineinwachsen“, und deren Sportbiografie in Verbindung mit einem veränderten Zeitgeist und sich wandelnden Altersnormen. Diese Faktoren spielen bei der Erklärung der Sportaktivität im Alter eine zunehmend wichtige Rolle, während die biologisch geprägte Annahme, dass das Älterwerden automatisch mit einem geringen Sportinteresse einhergeht, durch die zunehmende „Versportlichung des Alters“ in Frage gestellt wird [14]. Dennoch behält das Alter einen gewissen Einfluss auf die Sportaktivität: Die jüngeren Altersgruppen sind sportaktiver als die älteren. Zudem erweist sich die Schicht als relevante Einflussgröße: Je höher die soziale Schicht, desto größer ist der Anteil an Sportaktiven [16]. So treiben nach den Daten des Bundesgesundheits surveys in der niedrigsten der drei Statusgruppen mehr als 60 % der befragten Personen keinen Sport,

während bei der höchsten Statusgruppe nur 30 % der Befragten völlig sportabstinent sind [16]. In anderen Studien sind die Zusammenhänge weniger drastisch, der Anteil der Sportaktiven unter den Älteren weist jedoch durchgängig Korrelationen mit Bildungsstatus, Einkommen und Beruf der Befragten auf [14, 17]. Insbesondere für die Kontinuität von Sport im höheren Alter erweist sich in einer Längsschnittstudie das Einkommen neben der subjektiven Gesundheit als wichtiger Faktor [17].

Eine genauere Analyse von Längsschnittsdaten<sup>3</sup> verweist außerdem auf interessante Zusammenhänge zwischen Alter, Geschlecht und Sportaktivität: Bei den Männern hat das Alter anscheinend einen höheren Einfluss auf die Sportaktivität als bei den Frauen [15]. Traditionell sind Männer im Sport im Vorteil durch Angebotsstrukturen<sup>4</sup> und Erwartungshaltungen, die lange Zeit vor allem Jungen und junge Männer als maßgeblich für Sport ansahen und Frauen vom Wettkampfsport ausgeschlossen haben. In älteren Erhebungen weisen Männer dementsprechend in allen Altersgruppen ein höheres Sportengagement auf als Frauen [18]. Bei differenziertem Blick auf die Geschlechterverteilung der Aktiven in den unterschiedlichen Altersgruppen zeigt sich jedoch, dass dieser lange vorherrschende Geschlechtereffekt bei den aktuellen Daten nicht mehr in dieser eindeutigen Weise besteht [12]. Bei der Entwicklung der vergangenen Jahre fällt nämlich auf, dass sich Männer und Frauen in den höheren Altersgruppen in ihrem Sportengagement angeglichen haben. Die früher stark unterrepräsentierten älteren Frauen waren in den vergangenen 20 Jahren deutlich mehr Teil einer „Versportlichung“ als die Männer [15]. Anscheinend hören mehr Männer in den höheren Altersgruppen ganz mit dem Sport auf, und weniger Männer als Frauen im Alter beginnen, (wieder) sportlich aktiv zu sein. Frauen haben offensichtlich in den vergangenen Jahren von gesellschaftlichen Änderungen hinsichtlich der Fitness- und Aktivitätsnormen im Alter mehr profitieren können als die älteren Männer. Dieser Effekt besteht auch unter Kontrolle des Gesundheitszustandes in den Analysejahren, was auf einen Einfluss geschlechterdifferenter Gesundheitsorientierungen auf die Sportaktivität der Älteren hinweist. Hinsichtlich der Gesundheit im Alter zeigt sich, dass sich ältere Männer im Vergleich zu den Frauen weniger durch gesundheitliche Probleme beeinträchtigt fühlen und diese geringfügiger als Behinderungen im Alltag wahrnehmen [19]. Gleichzeitig weisen sie einen weniger gesundheitsbezogenen Lebensstil auf und sind weniger aufgeschlossen, etwas in ihre Gesundheit zu „investieren“ und ihre Lebensführung gesundheitlichen Erfordernissen anzupassen [20]. So sind Männer zum Beispiel in Präventionsprogrammen wie Kursen zur Gewichtsreduktion im mittleren Erwachsenenalter deutlich unterrepräsentiert [21].

<sup>3</sup> Erkenntnisse aus Längsschnittperspektive, die Aufschluss über das Sportengagement im Lebensverlauf geben können, sind erst in den vergangenen Jahren in den Fokus der Sportwissenschaft gerückt [12, 14].

<sup>4</sup> So sind bei den über 60-Jährigen fast ein Viertel der Männer Mitglied in Sportvereinen, jedoch nur 10,3 % der Frauen. Diese Mitgliedschaftszahlen geben zwar keine Auskunft über die eigene Aktivität im Verein, verweisen aber auf die ursprüngliche Orientierung der Sportvereinskultur auf Männer.

Vorstellungen von Gesundheit, die an der Leistungsfähigkeit und dem Funktionieren des Körpers sowie einer Nicht-Wahrnehmung bzw. Verdrängung von Schmerz oder Schwäche-symptomen orientiert sind, sind Teil einer traditionellen Konstruktion von Männlichkeit [22] und lassen sich auch im Kontext des Sporttreibens in unterschiedlichen Motivmustern und Orientierungen von Männern und Frauen verfolgen [23]. Diese geschlechtsdifferenten Sportorientierungen könnten auch erklären, warum Männer weniger häufig mit Sport im Alter beginnen: Dieser ist meist gesundheitsbezogen in seiner Ausrichtung, wenig wettbewerbsorientiert und beinhaltet oftmals gymnastikähnliche Bewegungsformen. Das Gesundheitsmotiv wird in den höheren Altersgruppen wichtiger, und es kann sein, dass es für manche Männer schwierig ist, sich in Alterssportangeboten wiederzufinden, in denen Gesundheitsförderung und „schonende“ Bewegungsformen dominieren. Je höher die Altersgruppe ist, desto wichtiger wird das Gesundheitsmotiv zwar auch von den Männern eingeschätzt, sie nennen in Umfragen jedoch noch signifikant häufiger als die Frauen das Leistungsmotiv als eigenes Motiv zum Sporttreiben.

Die im Alter mehrheitlich ausgeübten Sportarten weisen einen höheren Gesundheitsbezug auf als jugendtypische Sportarten und könnten ebenfalls Hinweise bieten, weshalb einige ältere Männer geneigt sind, in höherem Alter aus dem Sport auszusteigen: Während bei den über 70-jährigen sportaktiven Männern Gymnastik, Spazierengehen/Wandern, Radfahren, Schwimmen und Laufen/Fitness (in dieser Reihenfolge) die beliebtesten Sportarten sind, bevorzugen Männer der Altersgruppe 60–69 Jahre andere Aktivitäten – Radfahren und Laufen stehen hier vorne, und Tennis ist unter den ersten fünf ausgeübten Sportarten [24]. Bei den Frauen hingegen unterscheiden sich die beliebten und ausgeübten Sportarten nicht in den verschiedenen Altersgruppen. Übertragen auf die Sportkontinuität bedeutet das, dass Männer beim Älterwerden ihre Aktivität umstellen müssten, wenn aus gesundheitlichen Gründen das Tennisspielen oder längeres Joggen nicht mehr möglich sind, während Frauen den Sport, den sie gewohnheitsmäßig betreiben, weiterführen können.

### ■ Kölner Studie zum Alterssport: Stichprobe und Methode

Um aktuelle Daten insbesondere unter Berücksichtigung der Geschlechterperspektive zu Sport im Alter zu erheben, wurde in Köln im Jahr 2006/2007 eine für die Stadt repräsentative Studie über das Sportengagement und damit verknüpfte Einstellungen bei Personen zwischen 55 und 75 Jahren durchgeführt. In der Auswertung werden dabei vier Altersgruppen differenziert (55–59, 60–64, 65–69 und 70–75 Jahre). Die Studie beschränkt sich auf das Sportengagement älterer Menschen in der Großstadt, so dass angenommen werden kann, dass eine hohe Vielfalt an Sportmöglichkeiten und eine gute Sportinfrastruktur gegeben ist. Die Datenerhebung erfolgte in Form einer „Computer-Assisted Telephone Interviewing“-Studie (CATI), für die ein Fragebogen erstellt wurde, der auf dem Forschungsstand zum Thema „Sportengagement älterer Menschen“ sowie auf Erkenntnissen einer vorab durchgeführten explorativen Interviewstudie beruhte. Der Fragebogen umfasste sieben Themenbereiche: Subjektives Alter und Gesundheit, Freizeitaktivitäten und körperliche Aktivitäten, Be-

wegungs- und Sportaktivitäten, Motive/Hinderungsgründe und Sportwünsche, Sportbiografie, Einstellung zu Sport im Alter sowie sozio-demographische Angaben. Von den insgesamt 559 Befragten waren 48,7 % Männer. Aus den Angaben zu Bildungsstand, beruflicher Stellung und dem Einkommen wurden drei Schichtkategorien gebildet. Im Kontext Übergewicht ist zu erwähnen, dass sich in der Stichprobe bei den Männern signifikant höhere Body-Mass-Index- (BMI-) Werte zeigen und damit eine höhere Verbreitung von Übergewicht existiert als bei den Frauen<sup>5</sup>.

Einige ausgewählte Ergebnisse der Studie werden im Folgenden vorgestellt, wobei die Ergebnisse an einigen Stellen durch Erkenntnisse aus einer qualitativen Interviewstudie aus demselben Zeitraum ergänzt werden [25]. Die Zahlenangaben beziehen sich jeweils auf die befragten Männer, an relevanten Stellen werden sie mit den Zahlen der Frauen verglichen.

### ■ Sportaktivität älterer Männer: Teilnahme, Organisationsformen, Sportarten

Auch in unserer Studie sind die völlig Sportabstinenten inzwischen in der Minderheit: 67,3 % der Männer geben an, im vergangenen Jahr in ihrer Freizeit sportlich aktiv gewesen zu sein. Nach einer Herausnahme der unregelmäßig oder weniger als einmal in der Woche Aktiven blieben 58,1 % der Männer als „sportaktiv“ definiert; 25 % sind dabei „regelmäßig“, d. h. 1–2×/Woche aktiv und bei 33,1 % der Befragten wurde die Sportaktivität als „intensiv aktiv“ gekennzeichnet, nämlich wenn sie angaben, 3–5×/Woche, täglich oder sogar mehrmals täglich aktiv zu sein<sup>6</sup>. Relativ überraschend zeigt sich in der Befragung kein Alterseffekt, d. h. die jüngeren Altersgruppen zeigten keine höhere Partizipation im Vergleich mit den älteren. Der Schichteffekt zeigte sich bei näherer Analyse nur für die Frauen signifikant. Die Sportaktivität korreliert signifikant mit den BMI-Werten: je intensiver die Sportaktivität, desto niedriger ist der BMI-Wert.

Neben den enger als Sport definierten Tätigkeiten wurden Alltagsaktivitäten erfragt, die ebenfalls mit körperlicher Bewegung einhergehen. Hierbei fällt auf, dass mit 62,5 % sehr viele der Männer regelmäßig (also mindestens einmal in der Woche) das Fahrrad zur Fortbewegung z. B. beim Einkaufen benutzen. Dies ist bei ihnen verbreiteter als bei den älteren Frauen und unterscheidet sich nicht bei „jungen“ und „älteren“ Alten. Noch verbreiteter ist das „Spazierengehen in gemächlichem Tempo“ und „Hausarbeiten wie Staubsaugen oder Fenster putzen“, welche jeweils > 80 % der Männer als regelmäßige Tätigkeit angeben.

Der Sport wird meistens selbstorganisiert durchgeführt (78,8 %), und dies meist „in der Natur“. Die zweithäufigste Organi-

<sup>5</sup> Auf die Möglichkeit von unterschiedlichen Auskunftstrategien von Männern und Frauen hinsichtlich ihrer Größe und ihres Gewichts sei hier hingewiesen, sodass berücksichtigt werden muss, dass die BMI-Werte nicht die Objektivität von Erhebungen, in denen Größe und Gewicht der Personen gemessen werden, für sich in Anspruch nehmen können.

<sup>6</sup> Hier zeigt sich kein signifikanter Unterschied zur Partizipation der Frauen, bei denen 26,5 % regelmäßig und 28,9 % intensiv aktiv sind.



sationsform von Sport im Alter ist der Verein (25,5 %), gefolgt von kommerziellen Einrichtungen (17,6 %). Nur 2,4 % der Männer und damit signifikant weniger als die Frauen (7,7 %) geben an, an Sportgruppen oder -angeboten von Bildungseinrichtungen teilzunehmen.

Dabei zeigt sich, dass bei den kommerziellen Angeboten bei den Männern ein signifikanter Zusammenhang mit der Schicht besteht: Während kein Mitglied der Unterschicht in einer kommerziellen Einrichtung Sport betreibt, tut dies über ein Viertel der Männer aus der höchsten Sozialschicht. Außerdem spielt bei diesen Angeboten das Alter eine Rolle: Insbesondere die „jungen Alten“ von 55–59 Jahren nutzen kommerzielle Organisationen (22,3 %, bei den 70–75-Jährigen sind es nur 5,5 %).

Im Bezug auf die Sportarten zeigt sich, dass die beliebtesten Bewegungsaktivitäten Schwimmen, Radfahren und Wandern sind – die „Klassiker“ des Alterssports, die sich dadurch auszeichnen, dass sie relativ unaufwendig in der Ausübung und sowohl einzeln als auch in Gesellschaft durchzuführen sind. Außerdem nehmen Männer erwartungsgemäß weniger an gymnastiknahen Sportarten und Angeboten teil als Frauen, dennoch ist immerhin ein Viertel der befragten Männer in Gymnastik oder Turnen aktiv. Dies findet vor allem selbstorganisiert zuhause statt. Doch auch im Verein üben 18,2 % der Männer Gymnastik/Turnen aus. Den Spitzenplatz bei den vereinsorganisierten Sportarten nehmen Rückschlagspiele ein (34,1 % der Männer, hingegen nur 10,2 % der Frauen). Beim selbstorganisierten Sport zuhause steht bei den Männern das Gerätetraining an erster Stelle.

Wenn die Sportaktivität – unabhängig davon, wie diese organisiert wird – in Gruppen stattfindet, bleiben ältere Männer selten „unter sich“: Nur 17 % der Gruppenaktivitäten finden in geschlechtshomogenen Gruppen statt, die meisten in geschlechtergemischten Gruppen.

Interessante Hinweise auf Wünsche der Nicht-Aktiven bietet die Frage nach Sportarten und Bewegungsformen, an denen die nicht sportaktiven Männer Interesse bekunden. Immerhin 31 % der Nicht-Aktiven geben an, prinzipiell Interesse an der Aufnahme einer Sportaktivität zu haben. Die Männer wünschen sich dabei nach Schwimmen (33,3 %) vor allem Fußball (22,2 %), für Gymnastik würden sich 14,8 % interessieren. Interesse scheint es dabei vor allem an in Gruppen stattfindenden Aktivitäten zu geben.

Auch die Aktiven wurden befragt, ob sie an weiteren Aktivitäten Interesse hätten – dies war bei 26,2 % der Fall. Bei der Frage, was sie daran hindere, die gewünschte Sportart auszuüben, antworteten 27,3 % der Männer (und damit signifikant mehr als die Frauen), dass der gewünschte Sport zu anstrengend sei – ein deutlicher Hinweis auf geschlechtstypische Konnotation von Sportarten, die die Sportorientierungen von Männern und Frauen auch im Alter beeinflussen. Traditionell typische Männersportarten beinhalten eine Betonung von Kraft, direkte körperliche Auseinandersetzung und eine erhöhte Risikobereitschaft. Das Sporttreiben kann dabei für Männer problematisch werden, wenn sie sich „männertypische“ Sportarten wünschen, diese jedoch mit zunehmendem Alter ihre Leistungsfähigkeit übersteigen. Im Freizeit- und

Gesundheitssport treten traditionell männliche Sportnormen wie Kraft, Wettkampf und Leistung sowie Risikobereitschaft in den Hintergrund, doch verschwunden sind die Orientierungen an ihnen deshalb nicht automatisch.

## ■ Motive zum Alterssport und Deutungsmuster zu Sport, Gesundheit und Alter

Insgesamt wird Sport im Alter von Männern als positiv betrachtet – Sport und Älterwerden werden nicht als Widerspruch empfunden, sondern dem Sport werden positive und wünschenswerte Wirkungen hinsichtlich des Älterwerdens zugeschrieben. Bei der Frage nach den Vorstellungen, die man mit Sport assoziiert, verbinden ältere Männer – ob selbst sportlich aktiv oder nicht – Sport sehr stark mit „Lebensfreude“, „Gesundheit“, „Spaß“, „Wohlbefinden“ und „Fitness“. Im Geschlechtervergleich verbinden Männer Sport insgesamt weniger mit Spaß und mehr mit Wettkampf als Frauen, während „Ästhetik“ und „körperliche Attraktivität“ im Vergleich mit Frauen eher im Hintergrund stehen. Diese Sportvorstellungen entsprechen damit der traditionellen geschlechterspezifischen Konnotation von Sportarten und -orientierung. Allerdings stehen „Wettkampf“ sowie „Risiko/Abenteuer“ auch bei Männern auf den hinteren Rängen in den Assoziationen mit Sport.

Die Grundorientierung an Freude und Gesundheit zeigt sich auch in den Motiven der Aktiven zum eigenen Sporttreiben („Ich treibe Sport, um...“) – hierbei werden Spaß, Training von Beweglichkeit, geistige Fitness und „um in der Natur zu sein“ als wichtigste Motive bewertet. Die Vorsorge vor Abhängigkeit im Alter (Sport treiben, „um im Alter unabhängig von fremder Hilfe zu bleiben“) wird von den Männern ebenfalls als sehr relevant bewertet, wobei sie dies jedoch etwas weniger stark betonen als die Frauen. „Um etwas für die Figur zu tun“ wird zwar noch als Motiv angesehen, liegt in der Wertigkeit jedoch weit hinten. Als nicht für sich zutreffend sehen die Männer die Motive Ästhetik der Bewegung, das Kennenlernen neuer Leute, Arztempfehlung und etwas Aufregendes oder Abenteuerliches zu erleben. Insgesamt erhalten die Motive, die sich unter den Schlagwörtern „funktionale Fitness“ und „Erhalt der Autonomie“ bündeln lassen, die höchste Zustimmung.

Veränderungen, die das Älterwerden begleiten und nach außen sichtbar sind – wie graue oder ausfallende Haare, Gewichtszunahme, nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit etc. – sind oft mit negativen Bewertungen belegt. In der Studie haben wir zum einen die Frage verfolgt, inwiefern die Älteren verschiedene, dem Alter zugeschriebene Veränderungen in einer Geschlechtstypik, also eher Männern oder Frauen, zuschreiben, oder aber eine Geschlechterneutralität wahrnehmen. Zum anderen wurde erfragt, inwiefern sie meinen, dass der Umgang mit diesen Veränderungen für Frauen oder Männer unterschiedlich problematisch sei. Hierzu wurden die Bereiche „Gewichtszunahme“, „nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit“, „Abbau geistiger Fähigkeiten“, „Abnahme von Mobilität“ und „Vereinsamung“ erfragt. Hier soll im Folgenden nur auf die stark körperbezogenen Dimensionen „Gewichtszunahme“, „nachlassende Attraktivität“ und „nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit“ eingegangen wer-

den. Es werden jeweils die Antworten der befragten Männer beschrieben.

Das Auftreten altersbedingter Veränderungen wie auch der Umgang mit ihnen werden überwiegend als nicht geschlechtertypisch beurteilt, d. h. die meisten befragten Männer meinen, dass sie bei Männern und Frauen gleichermaßen auftreten. Geschlechtstypisierungen zeigen sich bei den körperbezogenen Bereichen am ehesten in Bezug auf „nachlassende Attraktivität“, die 26,5 % der befragten Männer eher bei Frauen sehen und nur 12,1 % als eher bei den Männern auftretend. Problematisch sei sie vor allem für die Frauen – diese sehen 57,1 % eher mit dem Problem konfrontiert, wenn sie unattraktiver werden bzw. sich unattraktiver fühlen.

Die „Gewichtszunahme“ wird von den Männern bei Männern und Frauen gleichermaßen gesehen – 71,6 % meinen, sie trete bei beiden gleichermaßen auf. Hingegen wird diese Gewichtszunahme als Problem eindeutig den Frauen zugeschrieben – 70,5 % der Männer meinen, für Frauen stelle die Gewichtszunahme ein größeres Problem dar, nur 10,5 % meinen, dies wäre eher für Männer ein Problem. Im Zusammenhang mit den Antworten zur Frage nach nachlassender Attraktivität wird deutlich, dass Gewichtszunahme und Übergewicht im Alter von Männern anscheinend vor allem als ein ästhetisches Problem und weniger als Gesundheitsproblematik wahrgenommen werden. Wenn wir annehmen, dass die Antworten nicht nur eine Fremdeinschätzung über „Männer und Frauen“ beinhalten, sondern auch etwas über die Eigenwahrnehmung der Männer verraten, scheinen Männer Übergewichtigkeit im Alter als wenig problematisch zu empfinden, sondern sehen eine Relevanz von Gewicht und Körperform eher für Frauen, die mehr an gesellschaftlichen Schlankheits- und Schönheitsidealen orientiert seien. Diese Interpretation entspricht den Befunden aus der qualitativen Studie [25], in der Männer die Körperwahrnehmung von Frauen als weitaus weniger selbstbewusst als bei Männern und als zu sehr problematisierend beschreiben. Mangelndes Selbstbewusstsein hinsichtlich des eigenen Körpers wegen Übergewichts oder fehlender jugendlicher Straffheit wird nur Frauen unterstellt bzw. als eigene Erfahrung mit Frauen beschrieben. Die interviewten Männer selbst beziehen diese Gefühle und Gedanken nicht auf sich und Gewichtsreduktion oder -kontrolle als auch Attraktivitätserhalt spielen bei Männern keine explizite Rolle. Dieser Befund ist ausgesprochen interessant vor dem Hintergrund, dass in unserer Untersuchung sowie in dem bereits erwähnten, für die deutsche Bevölkerung repräsentativen Gesundheitssurvey der BMI von Frauen geringer ist als der von Männern, Männer also deutlich häufiger übergewichtig sind [10].

„Nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit“ als Phänomen im Alter wird von der Mehrheit der Befragten ebenfalls nicht in besonderer Weise einem Geschlecht zugeordnet – 75,8 % meinen, sie trete bei Männern wie Frauen gleichermaßen auf. Wenn es jedoch darum geht, wie problematisch es sei, mit dieser Veränderung zurechtzukommen, wird dem Geschlecht wieder ein deutlicher Einfluss zugesprochen: Nur 42 % der Männer meinen, nachlassende Leistungsfähigkeit sei für beide Geschlechter gleichermaßen schwierig, und 41,7 % geben an, dass insbesondere Männer Probleme hätten, mit sin-

kender Leistungsfähigkeit zurechtzukommen. Auch diese Befunde entsprechen den Ergebnissen der qualitativen Interviewstudie, in der unterschiedliche Thematisierungsmuster bei älteren Männern und Frauen festgestellt wurden [25]: Während bei sportaktiven Männern Leistung und deren Aufrechterhaltung oder Anpassung im Alterssport eine größere Rolle spielt, kommt das Thema Leistung und Konkurrenz bei Frauen sehr selten vor.

### ■ Ausblick

Die expliziten Motivlagen der älteren Männer zum eigenen Sporttreiben sind eher an Gesundheit und funktionalem Training als an Wettbewerb oder Leistung orientiert. Eine Leistungsorientierung und die Auseinandersetzung mit dem Nachlassen der eigenen Leistungsfähigkeit spielen jedoch im Denken der Männer und im Umgang mit Sport im Alter eine größere Rolle als bei Frauen. Hingegen kommen das Gewicht und eine mögliche Gewichtsreduktion oder -kontrolle in der Sportorientierung der älteren Männer – anders als bei Frauen – kaum vor. Diese Unterschiede in der Selbstwahrnehmung und in der Interpretation von Körperidealen können Hinweise darauf sein, warum Frauen insgesamt vor allem in den vergangenen Jahren, in denen eine Orientierung an Schlankheits- und Fitnessidealen eine zunehmende gesellschaftliche Prominenz erlangt hat, eher bereit sind, im Alter sportaktiv zu werden oder zu bleiben. Im Kontext von Übergewicht und Adipositas ist daher zu fragen, wie man die Zielgruppe älterer Männer ansprechen kann, wenn ihr Sportverständnis und ihre Motive sich anscheinend gerade nicht auf das „Problem Übergewicht“ beziehen. Ein Anknüpfen an eine allgemeinere Vorstellung von Gesundheit und am Naturerlebnis sowie an den „Spaßfaktor“ von Sport scheint hier erfolgversprechender als die Betonung der Wichtigkeit von Gewichtskontrolle.

Hinsichtlich der Vorstellungen, dass Sport auch im Alter wichtig und mit Altersphänomenen wie nachlassender Leistungsfähigkeit prinzipiell vereinbar sei, fanden sich keine Unterschiede bei Männern und Frauen, sodass davon ausgegangen werden kann, dass beide Geschlechter altersgerechte Bewegungsformen für sich entwickeln und ausüben können. Für Männer mit einer starken Orientierung an traditionellen Wettbewerbs- und Leistungsmaßstäben im Sport stellt der Übergang in den Alterssport jedoch eine besondere Herausforderung dar. Es ist daher auch zu überlegen, ob es hinsichtlich der Angebote und gesellschaftlichen Wahrnehmung von Alterssport mehr Spielräume gibt, auch den älteren Männern, die an der Leistungsorientierung ihrer Jugend und an ihren gewohnten Sportformen festhalten möchten, ein altersgerechtes Sporttreiben zu ermöglichen, indem z. B. durch Anpassung von Regeln oder Sportgeräten Verletzungsrisiken verringert werden und gleichzeitig der Spiel- und Wettbewerbscharakter erhalten bleibt.

Da sich nicht nur die Alters-, sondern auch die Geschlechternormen nach wie vor im Wandel befinden und zunehmend Kohorten älter werden, die bereits mit modernisierten Lebensentwürfen und alternativen Orientierungen in Berührung gekommen sind, bleibt die Beobachtung und Gestaltung des Alterssports auch in Zukunft eine spannende Sache.

## ■ Relevanz für die Praxis

Durch eine „Versportlichung des Alters“ ist in den vergangenen 20 Jahren der Anteil der sportaktiven Älteren stark angestiegen, wobei Männer bisher nicht in derselben Weise von dem Zuwachs profitieren konnten wie Frauen. Bei der Konzeptionierung und Zielgruppenansprache von altersgerechten Sportangeboten müssen sowohl die Schicht, das Geschlecht als auch die Kohortenzugehörigkeit der Zielgruppe berücksichtigt werden. Obwohl die Mehrheit der älteren Männer übergewichtig ist, spielen Gewichtsreduktion oder -kontrolle als Motiv zum Sporttreiben für ältere Männer keine prominente Rolle. Hingegen werden Spaß, Training von Beweglichkeit, geistige Fitness und eine Vorsorge vor Abhängigkeit im Alter als sehr relevante Motive bewertet. Generell ist eine hohe Gesundheitsorientierung für das Sporttreiben im Alter vorhanden, es muss jedoch berücksichtigt werden, dass der Gesundheitsbezug allein ein Sportangebot noch nicht attraktiv macht. Ältere Männer treiben hauptsächlich selbstorganisiert Sport. Von den „jungen Alten“ werden kommerzielle Angebote häufiger genutzt als von den über 70-Jährigen.

## Literatur:

1. Lüschen G, Abu-Omar K, von dem Knesebeck O. Sport und körperliche Aktivität im Alter: soziokultureller Kontext und die Beziehung zur Gesundheit. *Sozial- und Präventivmedizin* 2001; 46: 41–8.
2. Eichberg S. Sportaktivität, Fitness und Gesundheit im Lebenslauf. Grundlagen für Prävention und Gesundheitsförderung aus Sicht der Sportwissenschaft. Kovac, Hamburg, 2003.
3. Predel HG. Bewegungs- und Ernährungsprogramme für Männer über 50 (50plus). *Blickpunkt DER MANN* 2009; 7 (Sonderheft 1): 17.
4. Skinner JS. Körperliche Aktivität und Gesundheit: Welche Bedeutung hat die Trainingsintensität? *Dtsch Z Sportmed* 1952; 6: 211–4.
5. Schwegel M. Psychologische Aspekte des Alterssports. *Gerontol Geriat* 2008; 41: 162–7.

6. Mechling H. Körperlich-sportliche Aktivität und erfolgreiches Altern. *Bundesgesundheitsbl Gesundheitsforsch Gesundheitschutz* 2005; 48: 8.
7. Schuster N. Paradies Fitness. Körper- und Gesundheitsbilder im gesellschaftlichen Wandel. In: Rohr E (Hrsg). *Körper und Identität. Gesellschaft auf den Leib geschrieben*. Helmer, Königsstein/Ts, 2004; 161–81.
8. Öberg T, Tornstam L. Youthfulness and fitness – identity ideas for all ages? *J Aging Ident* 2001; 6: 15–29.
9. Schroeter KR. Fitness und Wellness als gesellschaftliche Imperative. *Zeitschrift für Frauenforschung & Geschlechterstudien* 2006; 24: 69–89.
10. Benecke A, Vogel H. Übergewicht und Adipositas. Robert-Koch-Institut, Berlin, 2005.
11. Breuer C. Sportentwicklungsbericht 2005/2006. Analyse zur Situation der Sportvereine in Deutschland. Sport und Buch Strauß, Köln, 2007.

12. Hartmann-Tews I. Gesundheit und Sport im höheren Lebensalter – eine Frage des Geschlechts? In: Hartmann-Tews I, Combrink C (Hrsg). *Gesundheit, Bewegung und Geschlecht. Beiträge aus dem interdisziplinären Genderkompetenzzentrum in den Sportwissenschaften (Brennpunkte der Sportwissenschaft, Bd. 30)*. Academia, St. Augustin, 2008; 97–116.
13. Rütten A, Abu-Omar K, Lampert T, Ziese T. *Körperliche Aktivität*. Robert-Koch-Institut, Berlin, 2005.
14. Klein T. Determinanten der Sportaktivität und der Sportart im Lebenslauf. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* 2009; 1: 1–32.
15. Breuer C. Entwicklung und Stabilität sportlicher Aktivität im Lebensverlauf. Zur Rolle von Alters-, Periode- und Kohorteneffekten. *Sportwissenschaft* 2003; 33: 263–79.
16. Lampert T. Sozialstatus, sportliche Aktivität und Gesundheit. *Public Health Forum* 2003; 11: 7–9.
17. Eichberg S, Rott C. Sportverhalten im mittleren und höheren Erwachsenenalter. Bedingungsfaktoren für Kontinuität und Diskontinuität. *J Public Health (Bangkok)* 2004; 12: 93–104.
18. Schneider S, Becker S. Sportaktivität in Deutschland – Ergebnisse des Bundesgesundheits surveys zu sozialmedizinischen Korrelaten der Verhaltensprävention. *Arbeitsmedizin Sozialmedizin Umweltmedizin* 2005; 40: 596–605.

19. Künemund H. Gesundheit. In: Kohli M, Künemund M (Hrsg). *Die zweite Lebenshälfte*. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 2005; 103–24.
20. Babitsch B. *Soziale Ungleichheit, Geschlecht und Gesundheit*. Huber, Hogrefe, Bern, 2005.
21. Kolip P, Koppelin F. Geschlechtsspezifische Inanspruchnahme von Prävention und Krankheitsfrüherkennung. In: Hurrelmann K, Kolip P (Hrsg). *Geschlecht, Gesundheit, Krankheit – Frauen und Männer im Vergleich*. Hans Huber, Bern, 2002; 491–504.
22. Vogt I. Psychologische Grundlagen der Gesundheitswissenschaften. In: Hurrelmann K, Laaser U (Hrsg). *Gesundheitswissenschaften. Handbuch für Lehre, Forschung und Praxis*. Beltz, Weinheim, 1993; 46–62.
23. Rulofs B, Combrink C, Borchers I. Sportengagement im Lebenslauf von Frauen und Männern. In: Allmer H (Hrsg). *Sportengagement im Lebenslauf*. Verlag Academia, Sankt Augustin, 2002; 39–60.
24. Breuer C, Rittner V. *Berichterstattung und Wissensmanagement im Sportsystem. Konzeption einer Sportverhaltensberichterstattung für das Land Nordrhein-Westfalen*. Sport und Buch Strauß, Köln, 2002.
25. Hartmann Tews I, Tischer U. Alter(n) und sportliche Aktivität – auf den Spuren sozialer Deutungsmuster im höheren Lebensalter. *Spectrum der Sportwissenschaften* 2008; 2: 39–58.

## Ulrike Tischer, MA

Geboren 1975. 1994–2005 Studium Soziologie, Politische Wissenschaft und Geschichte an der RWTH Aachen, Abschluss „Magistra Artium“ mit Auszeichnung sowie Studium Lehramt Sek. II, Germanistik und Biologie an der RWTH Aachen. Seit 2006 Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung Geschlechterforschung, Institut für Soziologie, an der Deutschen Sporthochschule Köln. Seit 2007 Themenexpertin für Sport und Bewegung für das Internetportal „Frauengesundheit und Gesundheitsförderung“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA).

Schwerpunkte in Forschung und Lehre: Sport und Alter aus soziologischer Perspektive, Sportorientierungen älterer Männer, soziale Konstruktion von Alter und Alterungsprozessen, Alter(n) und Geschlecht, demographischer Wandel und Institutionalisierung einer „Alternden Gesellschaft“, Sozialgeschichte der Frauen, Sozialgeschichte des Alter(n)s, Sozialisation und Sport.



# Mitteilungen aus der Redaktion

## Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

## e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

## Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)