

Einfluss und Bedeutung von Erholung und Regeneration bei Menschen ab 65 Jahren

Bachelorarbeit I

am

Studiengang „Aging Services Management“
an der Ferdinand Porsche FernFH

Viola Maurer
01385979

Begutachter: Mag. Michael Hamberger, MA

Wien, Dezember 2022

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, habe ich als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt oder veröffentlicht.

20. Dezember 2022

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Hau', with a long horizontal flourish extending to the right.

Unterschrift

Zusammenfassung

Die folgende Arbeit hat die komplexe Bedeutung von Erholung und Regeneration bei Menschen ab 65 Jahren zum Thema. Die derzeitige Erholungsforschung kann noch weiter hinsichtlich ihrer Multidimensionalität und Wechselwirkungen der verschiedenen Lebensbereiche vertieft werden. In der Arbeit werden vor allem die Fragestellungen betreffend erlebte Erholung ab dem 65. Lebensjahr sowie die Auswirkungen ausreichender bzw. fehlender Erholung auf die Gesundheit und das individuelle Wohlbefinden der genannten Altersgruppe behandelt. Die Ergebnisse wurden durch eine gezielte Literaturrecherche erarbeitet. Die Erkenntnisse zeigen, dass Lebensqualität, Wohlbefinden, subjektive Gesundheitseinschätzung, Alltagsbewältigung und persönliche Leistungsfähigkeit eng mit den Faktoren Erholung und Regeneration korrelieren und stark von Individualität geprägt sind. Da die genannten Aspekte einen wichtigen Zusammenhang mit dem Erhalt der individuellen Eigenständigkeit älterer Menschen aufweisen, sind sie Ergebnisse vor allem für den Gesundheitssektor und die Gesellschaft relevant.

Schlüsselbegriffe: Erholung, Regeneration, Wohlbefinden, Gesundheit, Alltagsbewältigung

Abstract

The following work deals with the complex meaning of recovery and regeneration in people aged 65 and older. The current research on recovery can be further deepened with regard to its multidimensionality and interactions of the different areas of life. In this study, the questions concerning experienced recovery from the age of 65 and the effects of sufficient or lacking recovery on the health and individual well-being of the mentioned age group are dealt with. The results were obtained through a targeted literature review. The findings show that quality of life, well-being, subjective health assessment, coping with everyday life and personal performance correlate closely with the factors of rest and regeneration and are strongly influenced by individuality. Since the above-mentioned aspects have an important connection with the preservation of the individual independence of older people, the results are particularly relevant for the health sector and society.

Keywords: Relaxation, regeneration, well-being, health, coping with everyday life

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Problemstellung und aktueller Forschungsstand	1
1.2	Forschungsfragen und Zielsetzung.....	2
1.3	Methodische Vorgehensweise und Aufbau.....	3
2	Begriffsdefinitionen	4
2.1	Definition von Erholung und Regeneration	4
2.1.1	Erholung	4
2.1.2	Regeneration	5
2.2	Definition von Alter	6
2.3	Alterungsprozess des menschlichen Körpers	8
3	Einfluss und Auswirkungen von Erholung auf die folgenden Bereiche des täglichen Lebens	10
3.1	Ernährung	10
3.2	Schlaf	11
3.3	Bewegungsbedarf	12
3.4	Mobilität.....	12
3.5	Persönliche Leistungsfähigkeit und Alltagsbewältigung	13
3.6	Soziale Interaktionen	14
3.7	Wohlbefinden	15
3.8	Gesundheit.....	15
3.9	Freizeit	16
4	Erholung und Regeneration als präventive Maßnahmen	18
4.1	Kurzzeitiger und langzeitiger Erholungsbedarf.....	18
4.2	Kategorisierung von Erholungsmaßnahmen.....	19
4.3	Präventive Wirkung ausreichender Erholung und Regeneration	20
5	Auswirkungen fehlender Erholung	21
5.1	Einfluss auf das individuelle Wohlbefinden	21
5.2	Einfluss auf den menschlichen Organismus	22
5.3	Einfluss auf Alltagsbewältigung	23
6	Fazit	25
6.1	Diskussion der Ergebnisse und Beantwortung der Forschungsfragen	25
6.2	Schlussfolgerungen und Ausblick	27

Literaturverzeichnis	29
Abbildungsverzeichnis	33

1 Einleitung

In der folgenden Bachelorarbeit wird auf die Bedeutung von Erholung und Regeneration bei Menschen ab 65 Jahren eingegangen. Die Altersgruppe wurde bewusst gewählt, da in Österreich mittlerweile die geburtenstarken Jahrgänge der Generation Babyboomer (1956 – 1969) das gesetzlich festgelegte Pensionsantrittsalter erreichen. Für Männer beträgt dies laut Sozialministerium derzeit 65 Jahre, für Frauen 60 Jahre. Eine Anhebung des für Frauen vorgesehenen Pensionsantrittsalters auf ebenfalls 65 Jahre wird ab dem Jahr 2033 umgesetzt werden (www.sozialministerium.at, 16.10.2022).

Aufgrund dieser Entwicklung wächst der Bevölkerungsanteil der über 65-Jährigen stetig an und macht inzwischen einen wesentlichen Teil der österreichischen Bevölkerung aus. Mit zunehmendem Alter stellen Gesundheit und individuelles Wohlbefinden notwendige Ressourcen für eine erfolgreiche und selbständige Alltagsbewältigung dar. Erholung und Regeneration sowie ihre Auswirkungen auf den menschlichen Organismus sind hierbei wesentliche Faktoren.

1.1 Problemstellung und aktueller Forschungsstand

Sowohl Erholung als auch Regeneration werden als essenzielle Prozesse für den menschlichen Organismus, zur bestmöglichen Bewältigung alltäglicher Herausforderungen beschrieben (Froböse & Tabari, 2018, S. 21).

Die beiden Begriffe werden in Kapitel 2 eingehend erläutert und definiert.

Hinsichtlich der Thematik verschiedener Erholungsmöglichkeiten im Alter, liegen bereits zahlreiche Forschungsergebnisse vor, jedoch sind diese noch weiterführend erforschbar. Die Möglichkeiten zur Erholung und Regeneration sind eng mit den verfügbaren individuellen Ressourcen sowie mit der subjektiven Einschätzung der Gesundheit und des Wohlbefindens jedes Menschen verbunden.

Bei uneingeschränkt mobilen älteren Menschen sind oftmals die zur Verfügung stehenden sportlichen und sozialen Aktivitäten ausschlaggebend für ihr Wohlbefinden. Während bei weniger mobilen Älteren vor allem ein passendes und auf ihre individuellen Bedürfnisse ausgelegtes Wohnumfeld relevant sein kann, um ihr persönliches Wohlergehen zu fördern (Kibeli & Teti, 2022, S. 3f).

Um die Bedeutung von Erholung und Regeneration bei Menschen ab 65 Jahren näher erforschen zu können, wird auch der Alterungsprozess des menschlichen Körpers betrachtet. Auch dieser Begriff wird in Kapitel 2 thematisiert.

Neben den Forschungsergebnissen zu Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, Wohnumfeld, Sport und Alltagsgestaltung im Alter, wird jedoch den Wechselwirkungen von Ernährung, Schlaf, Mobilität, Bewegungsbedarf und Erholung älterer Menschen bis dato wenig Forschung gewidmet. Da Erholung nicht nur für Spitzensportlerinnen und Spitzensportler oder berufstätige Menschen wichtig ist, um einen ausgeglichenen Lebensstil zu praktizieren und ein hohes Maß an Lebensqualität zu erreichen sowie aufrecht zu erhalten, sollte dieser Aspekt auch im Hinblick auf seine Auswirkungen bei Menschen ab 65 Jahren genauer untersucht werden. Es wird daher auch auf den Zusammenhang zwischen Erholung und Wohlbefinden, Gesundheit sowie individuell empfundener Lebensqualität bei Menschen ab 65 Jahren näher eingegangen.

1.2 Forschungsfragen und Zielsetzung

Aus der soeben beschriebenen Problematik ergeben sich nun mehrere Fragen. Um eine adäquate Eingrenzung der möglichen Themengebiete vornehmen zu können, wird der Fokus vor allem auf die diversen Wechselwirkungen zwischen erholungsfördernden Aktivitäten / Maßnahmen für ältere Menschen ab 65 Jahren sowie deren Wohlbefinden gelegt werden. Da Erholung eng mit den Bereichen erfolgreiche Alltagsbewältigung, Lebenszufriedenheit und Lebensqualität verbunden ist, wird die Erforschung dieser Zusammenhänge ebenfalls in die Bachelorarbeit einfließen. Dadurch soll der Bereich Gesundheit und Erholung bei älteren Menschen ab 65 Jahren näher untersucht werden, da Erholung nicht als isolierter Faktor betrachtet werden kann.

Folgende beiden Forschungsfragen sollen mit der nachfolgenden Bachelorarbeit demnach beantwortet werden:

- 1) *Wie wird Erholung bei Menschen ab 65 Jahren gelebt?*
- 2) *Welche Auswirkungen haben ausreichende bzw. fehlende Erholung und Regeneration auf die Gesundheit und das individuelle Wohlbefinden dieser Altersgruppe?*

Die daraus gewonnenen Erkenntnisse erscheinen vor allem für Politik und Gesellschaft, beispielsweise für Gemeinden und Vereine interessant, da mit ihrer Hilfe Angebote und Freiraumgestaltung für ältere Menschen verfeinert und angepasst werden können.

1.3 Methodische Vorgehensweise und Aufbau

In der vorliegenden Bachelorarbeit werden die unterschiedlichen Möglichkeiten der aktiven und passiven Erholung für Menschen ab 65 Jahren analysiert. Auswirkungen von Erholung und Regeneration auf das individuelle Wohlbefinden der Personengruppe über 65 Jahren werden ebenfalls beachtet und in die Arbeit eingefügt. Des Weiteren werden die Wechselwirkungen zwischen den Bereichen Erholung sowie Alltagsbewältigung, Wohlbefinden und Gesundheit dargestellt und erläutert. Auch mögliche negative Auswirkungen durch fehlende Regeneration werden bei der Erarbeitung dieser Bachelorarbeit berücksichtigt.

Um die notwendigen Informationen analysieren zu können, wurde eine Literaturrecherche durchgeführt. Hierfür wurde in der E-Bibliothek der Ferdinand Porsche FernFH sowie mittels Google Scholar recherchiert. Die verwendeten Begriffe werden im Folgenden aufgelistet: Erholung im Alter, Aktives Altern, Regeneration, Seniorentourismus, Alterungsprozess, Gerontologie, fehlende Erholung, Schlaf, Wohlbefinden im Alter.

In den beiden genannten Datenbanken wurde ebenfalls nach Schlagwörtern zur Entspannung im Alter, individuelles Wohlbefinden, aktive und passive Erholung, Wohnen im Alter sowie seelischer, körperlicher und geistiger Erholung älterer Menschen gesucht.

Außerdem wurde eine vertiefende Recherche in der Sparte der Fachzeitschriften betreffend Erholung und Regeneration im Alter sowie entspannende Aktivitäten in der Natur für Seniorinnen und Senioren durchgeführt.

Der Aufbau der Arbeit gliedert sich in 6 Kapitel. Nach der in Kapitel 1 erfolgten Einleitung, werden in Kapitel 2 die wesentlichen Begriffe für die nachfolgende Bachelorarbeit definiert. Anschließend wird in Kapitel 3 auf relevante Auswirkungen von Erholung auf Bereiche des täglichen Lebens sowie mögliche Wechselwirkungen eingegangen. Im Fokus stehen Faktoren wie individuelles Wohlbefinden, Gesundheit und Alltagsbewältigung. Kapitel 4 hat präventive Aspekte von Erholungs- und Regenerationsmaßnahmen zum Inhalt. Um die Thematik zu vervollständigen, wird in Kapitel 5 ein Überblick über mögliche Auswirkungen fehlender Erholung gegeben. Abschließend wird im Fazit die Diskussion der Ergebnisse sowie die Beantwortung der Forschungsfragen vorgenommen. Auch auf die Relevanz des Themas wird verwiesen. Abgerundet wird diese Arbeit mit einem Ausblick auf zukunftsrelevante Forschungsfragen.

2 Begriffsdefinitionen

2.1 Definition von Erholung und Regeneration

Erholung und Regeneration stellen wichtige Bereiche des Lebens dar. Sowohl in jungen Jahren als auch mit zunehmendem Lebensalter sind Organismen auf die Wiederherstellung verbrauchter Ressourcen angewiesen. Um den Einfluss von Erholung und Regeneration auf den menschlichen Körper und Geist analysieren zu können, werden diese beiden Begriffe nachfolgend näher erläutert.

Die wissenschaftliche Disziplin, welche sich mit der komplexen Thematik Erholung und Regeneration befasst, nennt man Erholungsforschung. Sie analysiert sowohl die Bedeutung von Erholung und Erholungsmangel für den Menschen als auch die Optimierung des Prozesses selbst. Weiters wird auf die verschiedenen Beanspruchungsmöglichkeiten und die dafür notwendigen Erholungsmaßnahmen verwiesen (Blasche, 2008, S. 306).

Die Erforschung des komplexen Themenbereichs Erholung gestaltet sich unter anderem schwierig, da sowohl Regeneration als auch Belastung und Wohlbefinden subjektiven Empfindungen unterliegen und daher schwer vergleichbar sind. In diesem Zusammenhang wird auf den von Kallus entwickelten Erholungs-Belastungs-Fragebogen, kurz EBF, verwiesen, durch welchen subjektive Aussagen verschiedener Menschen hinsichtlich ihrer Erholung und Beanspruchung entsprechend wissenschaftlich untersuchbar gemacht werden sollen (Kallus & Erdmann, 1994, zitiert nach Allmer, 1996, S. 91).

Erholung und Regeneration sind nicht nur individuelle Prozesse, dieser Zustand lässt sich in der heutigen Gesellschaft auch gezielt vermarkten. Einerseits stellt der Tourismussektor hierfür einen großen Markt dar, andererseits ist diese Ressource auch für die Entwicklung der Gesundheitsförderung und Arbeitsbedingungen relevant (Blasche, 2008, S. 312).

2.1.1 Erholung

Erholung ist als stetiger Prozess zu verstehen, welcher aktiv erfolgt und zum Ziel hat, Belastungen sowie die daraus resultierenden Folgen für einen Organismus zu beseitigen und auszubalancieren. Erholung stellt somit einen wesentlichen Faktor für den menschlichen Körper und Geist dar (Kellmann, 2018, S. 29f).

Eine weitere wesentliche Bedeutung von Erholung, ist die Funktionstüchtigkeit des menschlichen Organismus nachhaltig sicherzustellen. Die Wechselwirkung von Belastung und Entlastung ist maßgebend für das körperliche und geistige Wohlbefinden. Erholung führt nach dieser

Definition sowohl zur Wiederherstellung verbrauchter Ressourcen als auch zur Schaffung neuer Ressourcen (Froböse & Tabari, 2018, S. 21f).

Eine zusätzliche Differenzierung kann in aktive und passive Erholung erfolgen (Froböse & Tabari, 2018, S. 22).

In diesem Zusammenhang wird auf eine Theorie der Erholungsforschung verwiesen, welche beschreibt, dass der individuelle Erholungsbedarf nach der Art der erfahrenen Belastung variiert (Allmer, 1996, zitiert nach Froböse & Tabari, 2018, S. 22).

Der Prozess der Erholung lässt sich in drei Phasen gliedern. Der erste Schritt wird als Distanzierungsphase definiert. Hier wird aktiv mental Abstand von der Belastung genommen, um den nachfolgenden Erholungsprozess bestmöglich zu initiieren. Als zweiter Schritt erfolgt die Regenerationsphase. Ziel ist die Wiederherstellung, auch Restitution genannt, verbrauchter physischer und psychischer Ressourcen. Anschließend folgt die letzte Phase – die Orientierung. Hierbei wird der Fokus auf bevorstehende Belastungen gerichtet und soll dadurch ein vorbereiteter Übergang von Erholung und Belastung entstehen. Als wesentlich für den Ablauf der genannten Phasen wird der jeweilige Zeitpunkt sowie die Umsetzung des Wechsels zwischen Belastung und Erholung beschrieben. Zeitlich beginnt die Erholungsphase daher mit dem Wechsel von Beanspruchung zu Erholung. Nach Abschluss der drei Phasen endet sie mit der erneuten Umstellung zurück zu Belastung (Allmer, 1996, S. 54ff).

2.1.2 Regeneration

Regeneration kann als ein Prozess zum Ausgleich nach alltäglichen Belastungen definiert werden. Im Gegensatz zur Erholung werden allerdings keine neuen Ressourcen generiert, sondern lediglich die durch Belastung Verbrauchten wieder aufgefüllt. Die Beanspruchungen können sowohl physischer als auch psychischer Natur sein. Da es sich hierbei um sehr umfangreiche Belastungsarten handelt, sollte auch der Prozess der Regeneration vielseitig betrieben und individuell gestaltet werden. Es gibt sowohl Möglichkeiten zur aktiven als auch passiven Regeneration. Die bis dato bekannte Wechselwirkung zwischen Regeneration und Gesundheit lässt auf einen positiven Einfluss schließen (Froböse & Tabari, 2018, S. 21f.; Kellmann, 2018, S. 29).

Um Erholungs- sowie Regenerationsprozesse erfolgreich umsetzen zu können, werden personen- und umweltbezogene Erholungsressourcen benötigt. Eine wesentliche Komponente

der personenbezogenen Ressourcen stellt die individuelle Erholungskompetenz dar. Sie umfasst sowohl die Bereitschaft als auch die Fähigkeit einer Person, sich ausreichend und effizient zu erholen. Die umweltbezogenen Ressourcen beschreiben jene externen Faktoren, welche einer Person zur Verfügung stehen, um die eigene Erholung zu fördern. Dies können Sozialkontakte wie Familie und Freunde, Freizeitaktivitäten wie Sporttreiben oder Musik hören sein (Allmer, 1996, S. 76f).

Diese Erholungsressourcen sind sowohl für junge als auch ältere Menschen relevant, da der individuelle Prozess der Erholung einer eigenen Gestaltung, abhängig von den persönlichen Ressourcen, bedarf und mit zunehmendem Alter immer wieder Adaptierung findet. Des Weiteren stellt das individuelle Erholungsverhalten eine wesentliche Komponente dar. Dieser Begriff umfasst aktiv gesetzte, sowie persönlich beeinflussbare Verhaltensweisen, welche mit dem Ziel der Erholungsfindung durchgeführt werden. Durch die regelmäßige Anwendung von Handlungen zur individuellen Erholung und Regeneration, werden diese Verhaltensweisen mit zunehmendem Alter zu Gewohnheiten (Allmer, 1996, S. 25f).

Da sich sowohl der Mensch selbst als auch externe Umstände seines Lebens, seiner Umgebung sowie seines Umfeldes mit der Zeit verändern, werden auch die erworbenen Erholungsgewohnheiten mit der Zeit Adaptierung finden. Vor allem der Wechsel vom Erwerbsleben in die Pension wird Veränderungen diverser Verhaltensweisen mit sich bringen, da eine wesentliche physische und psychische Beanspruchung, welche die davor liegenden Jahrzehnte einer Person geprägt hat, wegfällt.

2.2 Definition von Alter

Für diese Bachelorarbeit wurden die Forschungsfragen für die Personengruppe von über 65-Jährigen definiert. Alter stellt eines von vier wesentlichen gesellschaftlichen Merkmalen sozialer Unterteilung dar (Kruse & Wahl, 2010, zitiert nach Gatterer, 2016, S. 8).

Alter kann auf sechs verschiedenen Ebenen betrachtet werden. Alle beschriebenen Aspekte (kalendarisch, biologisch, psychologisch, sozial, kontextuell sowie systemmisch) fokussieren auf unterschiedliche Merkmale des Alterns. Neben dem kalendarischen Alter, welches widerspiegelt, wie viele vollendete Lebensjahre eine Person bereits seit ihrer Geburt erlebt hat, stellen auch das biologische und psychologische Alter individuelle Merkmale dar (Gatterer, 2011a, zitiert nach Gatterer 2016, S. 7).

Anhand des kalendarischen Alters stehen Menschen verschiedene Optionen offen. Etwaige Einschränkungen beziehungsweise Möglichkeiten einer Person, welche in Amerika lebt, werden durch die verschiedenen kalendarischen Altersstufen definiert (Merrill, 2015, S. 12f).

Eine der zentralen Optionen, welche das Erreichen eines fortgeschrittenen Alters mit sich bringt, stellt der Übergang vom Berufsleben in die Pensionierung dar. Derzeit wurde das Pensionsantrittsalter in Österreich laut Sozialministerium für Männer mit 65 Jahren festgelegt. Bis zum Jahr 2033 soll diese Altersgrenze auch für Frauen Anwendung finden. Bis dato liegt das Pensionsantrittsalter für Frauen bei 60 Jahren (www.sozialministerium.at, 16.10.2022).

Somit markiert das 65. Lebensjahr für viele Menschen in Österreich einen zentralen Wechsel der Lebensabschnitte. Da hier in der Regel Freizeit den größten Teil des Alltags darstellt, kann der persönlichen Erholung und Regeneration viel Zeit gewidmet werden. Tagesabläufe können ab diesem Zeitpunkt oftmals individuell gestaltet werden.

Die Ansicht der Drei-Generationen-Gesellschaft, wonach sich das Leben in die Phasen Ausbildung, Erwerbstätigkeit und Ruhestand gliedert, liefert keine zufriedenstellende Beschreibung der Lebensphasen mehr. Ausbildungs- und Berufsphase sind oftmals nicht mehr klar getrennt, sondern finden überschneidend statt. Die Gruppe der Seniorinnen und Senioren stellt eine sehr heterogene Gemeinschaft dar, welche aufgrund ihres Gesundheitszustandes Freizeit unterschiedlich nutzen kann. Eine detailliertere Untergliederung pensionierter Personen in Jungseniorinnen und Jungsenioren, Seniorinnen und Senioren und Hochaltrige erscheint angesichts dessen sinnvoll (Opaschowski, 2008, S. 171f).

Das Öffentliche Gesundheitsportal Österreichs listet folgende Einteilung von Personen ab 65 Jahren auf. Diese Gliederung erfolgt noch detaillierter und beschreibt vier unterschiedliche Personengruppen von Pensionisten.

65- bis 74-Jährige: Diese Personengruppe wird als junggeblieben und aktiv definiert.

75- bis 89-Jährige: Menschen welche dieses Alter aufweisen werden als Betagte und Hochbetagte angeführt.

90- bis 99-Jährige: Der vorangehenden Gruppe folgend wird diese Gruppe als Höchstbetagte deklariert.

100-Jährige: Ihnen sind die Bezeichnungen Langlebige und Hundertjährige vorbehalten (www.gesundheit.gv.at, 30.10.2022).

Betrachtet man das Alter aus der Sicht der gesellschaftlichen Lebensphasen, stellt der Übergang in die Pensionierung, welche zumeist ab dem 65. Lebensjahr stattfindet, einen wesentlichen Aspekt dar. Mit dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben kann das subjektive Gefühl des nicht mehr gebraucht Werdens oder einer plötzlichen Leere einhergehen. Für die Gesellschaft gelten Seniorinnen und Senioren ab diesem Zeitpunkt meist als alt. Die persönlichen Erwartungen an die Phase des Ruhestandes können sehr individuell ausfallen. Zwei Ansichten haben jedoch viele Berufstätige gemein, wenn es um die Zeit nach dem Erwerbsleben geht.

Im Vordergrund der Erwartungen steht hierbei die Erholung der vorangegangenen Anstrengungen durch berufliche Tätigkeiten sowie anderen Belastungen (Opaschowski, 2008, S. 175ff).

Um die Bedeutung des subjektiven Empfindens von Alter zu verdeutlichen, darf folgendes Zitat einer 93-jährigen Dame angeführt werden „Den Rollator verwende ich nicht, den benutzen ja nur alte Leute“ (Rosa Scherleitner, 2020).

Trotz des beachtlichen Alters von 93 Jahren hat sich besagte Dame nicht alt gefühlt. Sie hat die Verwendung des Rollators abgelehnt, obwohl dieser eine Erleichterung für sie dargestellt hätte und ihr Gesundheitszustand sich zu dem damaligen Zeitpunkt bereits verschlechtert hatte.

2.3 Alterungsprozess des menschlichen Körpers

Um die Auswirkungen von Erholung und Regeneration auf den menschlichen Organismus bei Menschen ab 65 Jahren genauer analysieren zu können, ist es zunächst notwendig, den Alterungsprozess des menschlichen Körpers näher zu betrachten. Der menschliche Alterungsprozess bezieht sich auf die gesamte Lebensspanne des Individuums und umfasst sowohl biologische, psychologische als auch soziale Abläufe. Das Ende dieses Prozesses wird durch den Umstand des Todes markiert (Kottow, 2018, S. 2).

Der menschliche Alterungsprozess wird in Dorland`s Illustrated Medical Dictionary angeführt, weiter adaptiert und von Merrill als strukturelle und funktionelle Veränderungen, welche der Organismus mit fortschreitender Lebenszeit, unabhängig von Krankheiten erfährt und welche letztlich zum Tod des Individuums führen, beschrieben. Bis zu dem Jahr 2030 wird der demografische Wandel so weit vorangeschritten sein, dass rund eine Milliarde Menschen weltweit ein Alter von über 65 Jahren erreicht haben werden. Aufgrund dieser Entwicklung resultieren teils große Herausforderungen für die Gesellschaft (Merrill, 2015, S. 1f).

Die Erforschung des Alterungsprozesses gestaltet sich unter anderem deshalb schwierig, da es bis dato kaum standardisierte Parameter für strukturelle und funktionelle Veränderungen des menschlichen Körpers gibt, welche aufgrund des ansteigenden Lebensalters auftreten. Ein etwaiger Gewichtsverlust, welcher bis zum Tod führen kann, wird häufig als ein geriatrisches Merkmal kategorisiert. Nicht immer sind Krankheiten die Ursache für den ungewollten Verlust an Körpergewicht. Des Weiteren können starke Unterschiede hinsichtlich des chronologischen und des psychischen Alters einer Person bestehen. Diese individuelle Einschätzung

wird auf den jeweiligen körperlichen Zustand der Person zurückgeführt. So können sich Menschen mit einem chronologischen Alter von 70 Jahren durchaus wie gesunde 60-Jährige fühlen, wenn sie keine Krankheiten aufweisen und sich selbst als fit wahrnehmen (Merrill, 2015, S. 15ff).

Der Prozess des Alterns stellt ein Phänomen dar, welches das Voranschreiten eines lebendigen Organismus von der Geburt bis hin zu seinem Tod beschreibt. Menschen werden sich mit zunehmendem Alter und Fortschrittes in diesem Prozess stärker ihrer eigenen Sterblichkeit bewusst. Es besteht daher ein enger Bezug zwischen Alter und Zeitlichkeit (Zaborowski, 2019, S. 21f).

3 Einfluss und Auswirkungen von Erholung auf die folgenden Bereiche des täglichen Lebens

Ein fortschreitendes Alter bringt zunehmend auch Herausforderungen mit sich, welche individuell oder mit Hilfe anderer Personen bewältigt werden können. Diese Beanspruchungen sind allgemein physischer und psychischer Natur und bedeuten für viele ältere Menschen oftmals Einschränkungen in ihrer persönlichen Freiheit (Zaborowski, 2019, S. 26f).

Um alltägliche Situationen und Tätigkeiten möglichst lange selbständig meistern zu können, stellen sowohl physische als auch psychische Gesundheit wesentliche Faktoren dar. Psychische Gesundheit bildet eine wichtige Basis für Selbstbestimmtheit und Lebensqualität im Alter. Auch körperliche Gesundheit ist essenziell für das individuelle Wohlbefinden und der Teilhabe an sozialer Interaktion (Froböse & Tabari, 2018, S. 26f).

Die selbständige Bewältigung täglicher Aufgaben stellt einen wesentlichen Faktor für Lebensqualität dar. Weitere Elemente, welche einen großen Einfluss auf die empfundene Qualität des persönlichen Lebens haben, sind emotionale Ausgeglichenheit, mentale Gesundheit sowie unterstützende Sozialkontakte und Beziehungen (Williams, 1994, S. 121f).

In diesem Kapitel werden daher sowohl Einfluss, Auswirkungen als auch mögliche Wechselwirkungen zwischen Erholung und Regeneration sowie den Bereichen des täglichen Lebens analysiert. Weiters ist zu beachten, dass die genannten Aspekte auch untereinander in enger Korrelation stehen, was die Komplexität von Erholung für den menschlichen Organismus verdeutlicht.

3.1 Ernährung

Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit und das individuelle Wohlbefinden. Vor allem der Wasserhaushalt und seine Regulation sind hierbei zu beachten. Ernährung und Regeneration stehen ein Leben lang in enger Wechselwirkung zueinander (Colombani, Frey & Wenk, 2002, S. 87).

Auch die ausreichende Zufuhr sämtlicher notwendiger Nährstoffe und Vitamine in Verbindung mit ausreichender Flüssigkeitsaufnahme von Wasser sind Teil des Regenerationsprozesses (Froböse & Tabari, 2018, S. 22).

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Bedarf an Nährstoffen. Die Versorgung des Organismus mit nährstoffreicher Kost ist wesentlich, um das individuelle Wohlbefinden aufrechtzuerhalten und Krankheiten vorzubeugen. Gelingt dies nicht, kann es zu Beeinträchtigungen der physischen und psychischen Gesundheit kommen (Beck & Holst, 2021, S. 24).

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sollte bereits in jungen Jahren bewusst praktiziert werden. Sie bildet die Grundlage für physisches und psychisches Wohlbefinden und beeinflusst somit auch die Gesundheit. Nicht zuletzt wird auch Lebensqualität im Alter entscheidend durch eine langfristig ausgewogene Ernährung gestaltet (Arens-Azevêdo, 2010, S. 11).

Mit zunehmendem Alter stellt auch die Regulation des Wasserhaushaltes eine wichtige Komponente für die Gesundheit dar. Die Balance zwischen Flüssigkeitsaufnahme sowie -verlust ist ein wichtiger Faktor, um die Funktionstüchtigkeit des menschlichen Organismus aufrecht zu erhalten. Gesundheitlichen Standards aus der Geriatrie folgend, sollten Frauen mindestens 2 Liter pro Tag und Männer 2,5 Liter pro Tag an Flüssigkeiten zu sich nehmen (Vilmundardóttir & Skúladóttir, 2021, S. 88f).

3.2 Schlaf

Schlaf stellt eine wesentliche Ressource für Organismen dar, um Erfahrungen, Erlebnisse, Beanspruchungen sowie unterschiedliche Situationen zu verarbeiten. Nicht zuletzt aufgrund seiner Auswirkungen auf die Gesundheit und das individuelle Wohlbefinden verzeichnet Schlafforschung seit geraumer Zeit ein stetig steigendes Interesse. Da Schlaf einen wichtigen und sich regelmäßig wiederholenden Verarbeitungsprozess darstellt, besteht eine enge Wechselwirkung zu Erholung und Regeneration (Landwehr & Weeß, 2009, S. 101).

Neben gesunder Ernährung zählt auch ausreichender Schlaf zu alltäglichen Möglichkeiten der persönlichen Erholung. Beide Prozesse sind grundsätzlich feste Bestandteile des menschlichen Alltags. Durch sie kann vor allem regelmäßige Regeneration stattfinden (Froböse & Tabari, 2018, S. 22).

Der Schlafrhythmus des Menschen kann sich mit zunehmendem Alter verändern. Während in jungen Jahren der Schlafprozess vor allem einphasig und grundsätzlich eher in der Nacht stattfindet, kann aufgrund des Alterungsprozesses eine Verschiebung erfolgen. Der Schlaf erfolgt dann unterteilt in mehrere Phasen während der Nacht und tagsüber (Netzer, Pramsohler & Frohnhofen, 2018, S. 241f).

Für Personen ab 65 Jahren muss diese Phasenverschiebung nicht nachteilig sein, da sie meist aufgrund des Ruhestandes ihren Tagesablauf individuell gestalten können und somit ihrem persönlichen Schlafrhythmus besser gerecht werden können als berufstätige Menschen.

3.3 Bewegungsbedarf

Körperliche Aktivität bildet eine wichtige Grundlage für aktive Erholung. Abhängig von der persönlichen subjektiven Einschätzung des eigenen Wohlbefindens, können unterschiedliche Tätigkeiten als regenerative Maßnahme genutzt werden.

Bei der Altersgruppe der über 65-Jährigen wird vorwiegend auf gesundheitsfördernde Sportangebote fokussiert, welche meist ein moderates Anstrengungslevel aufweisen. Dies ermöglicht körperliche Betätigung ohne Überforderung (Froböse & Tabari, 2018, S. 23).

Das Öffentliche Gesundheitsportal Österreichs hat eine Bewegungsempfehlung für Menschen ab 65 Jahren veröffentlicht. In dieser wird der genannten Personengruppe regelmäßige körperliche Aktivität für einen gesundheitlichen Nutzen empfohlen. Dieser Ratgeber bezieht sich auf gesunde Erwachsene und umfasst zwei Mal wöchentlich (oder öfter) muskelkräftigende Übungen sowie 2,5 bis 5 Stunden Aktivitäten mit Fokus Ausdauer. Weitere Empfehlungen beziehen sich auf ein abwechslungsreiches Training mit individuell angepasster Intensität (www.gesundheit.gv.at, 30.10.2022).

Sportliche Betätigung hat neben den gesundheitsfördernden Effekten auch eine weitere regenerative Bedeutung für Menschen. Bewegung in einer Gruppe zu erleben, fördert den sozialen Austausch mit Gleichgesinnten und beeinflusst somit das soziale Wohlbefinden. Motivation für körperliche Betätigung kann durch die Gemeinschaft übertragen und verstärkt werden (Allmer, 1996, S. 99ff).

Vor allem für Menschen ab 65 Jahren kann Bewegung daher auch eine Maßnahme gegen Vereinsamung darstellen. Ab dem Eintritt in die Pension können fehlende soziale Kontakte aufgrund des Wegfalles der beruflichen Tätigkeiten etwa durch sportliche Aktivitäten in einer Gruppe kompensiert werden.

3.4 Mobilität

Mobilität ist für Menschen ein wesentliches Element, um grundlegenden Bedürfnissen selbstständig gerecht zu werden. Darunter fallen etwa die Beschaffung von Grundnahrungsmitteln, die Entsorgung nicht mehr benötigter Artikel oder Abfälle, die Teilhabe an gesellschaftlichen Aktivitäten sowie die Pflege sozialer Kontakte. Auch wenn durch die fortschreitende Digitalisierung, welche nicht zuletzt durch die Auswirkungen der Covid-19 Pandemie seit dem Jahr 2020 weiteren Aufwind erfährt, soziale Interaktionen mittels Onlinemedien weit verbreitet sind, können persönliche Treffen dadurch nicht vollständig kompensiert werden.

Mit zunehmendem Alter kann es, ähnlich wie in vielen Berufen, zu vermehrt sitzenden Tätigkeiten kommen. Das dadurch hervorgerufene niedrige Aktivierungsniveau des Körpers kann

zu einem Empfinden von Trägheit und Abgeschlagenheit führen. Bewegung kann einen mobilisierenden Ausgleich schaffen, wodurch das Aktivierungslevel des Organismus erhöht wird. Die zuvor empfundene Müdigkeit kann somit unterbrochen werden und die erlebte Energie aufgrund des höheren Ausmaßes an Aktivierung für die leichtere Bewältigung des Alltags genutzt werden (Allmer, 1996, S. 101).

Das individuelle direkte und indirekte Wohnumfeld hat ebenfalls Einfluss auf die Personengruppe der über 65-Jährigen. Sowohl die räumliche Gestaltung des Eigenheims als auch die soziale Verankerung in der Wohnumgebung bieten gesellschaftlichen Rückhalt und wirken sozialer Isolation entgegen. Dieser Umstand hat positive Auswirkungen auf das subjektive Wohlbefinden älterer Menschen (Kibeli & Teti, 2022, S. 4).

3.5 Persönliche Leistungsfähigkeit und Alltagsbewältigung

Persönliche Leistungsfähigkeit hat einen wesentlichen Einfluss auf das berufliche und private Leben der Menschen. Während im erwerbsfähigen Alter die Leistungsfähigkeit vor allem für Erfolg im Beruf relevant ist, ist diese Kompetenz mit zunehmendem Alter entscheidend für eine erfolgreiche Alltagsbewältigung. Je länger ein Mensch die grundlegenden Herausforderungen des Alltags (Körperhygiene, Nahrungszubereitung und -aufnahme, Haushalt) selbständig bewältigen kann, desto länger kann er ein selbstbestimmtes Leben führen, da er auf niemanden angewiesen ist.

Aufgrund der steigenden Zahl an Jahren, welche Menschen mit einem guten Gesundheitszustand verbringen, kann das chronologische Lebensalter einer Person kaum noch als Richtwert für ihr Alter herangezogen werden. Dieser Faktor hat auch einen Bezug zu dem persönlich erlebten Gesundheitszustand jedes Individuums. Personen mit dem gleichen chronologischen Alter von zum Beispiel 70 Jahren, können unterschiedliche Gesundheitszustände sowie divergierende Selbsteinschätzungen hinsichtlich ihres Wohlbefindens und ihrer Leistungsfähigkeit aufweisen (Falk Erhag, 2022, S. 53ff).

Mit zunehmendem Alter können vor allem nachlassende körperliche Kapazitäten die Bewältigung von Aktivitäten des Alltags erschweren. Durch das Auftreten von Krankheiten kann dieser Effekt noch verstärkt werden. Die dadurch erlebte Hilflosigkeit kann sich negativ auf das Erleben der eigenen Gesundheit auswirken. Die persönliche psychische Widerstandskraft, auch Resilienz genannt, stellt ebenfalls einen wesentlichen Aspekt für die Alltagsbewältigung älterer Menschen dar (Falk Erhag, 2022, S. 58).

Gleiche Reize können bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Empfindungen und Gefühle auslösen. Ob eine Person aufgrund von einer Beanspruchung aktiv eine Erholungsmaßnahme setzt, hängt von ihrer individuellen Einschätzung ab. Dieser Aspekt verdeutlicht die Komplexität von Regenerationsprozessen als emotionale und kognitive Abläufe des menschlichen Organismus. Sobald der persönliche Zustand eines Menschen als physisch oder psychisch erholungsbedürftig eingestuft wird, werden Handlungen zur Wiederherstellung der individuellen Leistungsfähigkeit gesetzt (Allmer, 1996, S. 25f).

Durch ausreichende Erholung kann die persönliche Leistungsfähigkeit erhöht werden. Dies trifft vor allem auf aktive Regenerationsprozesse zu. Durch die enge Wechselwirkung zwischen aktiver Erholung und dem individuellen Leistungsvermögen, stellt körperliche Betätigung einen wesentlichen Faktor dar, um alltägliche Herausforderungen bestmöglich zu bewältigen sowie Krankheiten vorzubeugen (Blasche, 2008, zitiert nach Froböse & Tabari, 2018, S. 23).

3.6 Soziale Interaktionen

Soziale Interaktion stellt für Menschen einen wichtigen Bereich in sämtlichen Lebenslagen dar. Für Personen ab 65 Jahren fällt zumeist die soziale Teilhabe in ihrem beruflichen Lebensumfeld gänzlich weg. Menschen ab dem Eintritt in die Pension stehen vor einer neuen Aufgabe. Sie haben nun durch den Wegfall des Berufs wesentlich mehr Zeit zur freien Verfügung, diese sollte sinnvoll genutzt werden und eine Bereicherung darstellen. Gesundheitsorientierte Urlaube werden in dieser Lebensphase genutzt, um Abwechslung und Erholung zu erleben. Ein weiterer Fokus liegt meist auf körperlicher Aktivität sowie der Verbesserung des Wohlbefindens (Froböse & Tabari, 2018, S. 24).

Neben physischer und psychischer Gesundheit muss auch soziale Gesundheit Beachtung finden. Gerade für ältere Menschen stellen Sozialkontakte wichtige Faktoren, in manchen Fällen sogar wesentliche Stützen, ihres Alltags dar. Die positive Wechselwirkung zwischen sozialer Interaktion und Gesundheit kann vor allem durch Urlaube mit Gleichgesinnten erlebt werden. Gruppenreisen bieten einen guten Rahmen, um Abwechslung und Kontakt zu neuen Menschen und Umgebungen herzustellen. Dies wirkt dem Gefühl von Einsamkeit im Alter entgegen (Froböse & Tabari, 2018, S. 28).

Nicht nur Im Urlaub können soziale Kontakte zu Erholung führen. Auch im täglichen Alltag stellt diese Art der Interaktion, zum Beispiel mit Freunden oder Familienangehörigen, einen wichtigen Teil der individuellen Regeneration dar (Froböse & Tabari, 2018, S. 22).

3.7 Wohlbefinden

Wohlbefinden stellt einen sehr individuellen Bereich des Lebens dar. Menschen haben unterschiedliche Ansprüche und Bedürfnisse, um sich wohlfühlen. Ein wesentlicher Faktor für Wohlbefinden, stellt ausreichende Regeneration dar. Bereits die physische Abgrenzung von Problemen und Herausforderungen ist hierbei hilfreich und sollte Teil des Alltags sein. Erholung und Regeneration können sowohl passiv als auch aktiv erfolgen. Je nach persönlichen Vorlieben kann Wohlbefinden nach Belastung durch Sport, Massagen, Fernsehen oder Bücher lesen wiedererlangt werden. (Froböse & Tabari, 2018, S. 22).

Das individuelle Wohlbefinden älterer Menschen hängt eng mit ihren Möglichkeiten der Partizipation in Freizeitaktivitäten zusammen. Je intensiver eine aktive Teilhabe erfolgt, desto positiver empfinden Menschen ihr fortgeschrittenes Alter. Statt Diskriminierung und Vereinsamung erfahren sie hierdurch Optionen zur aktiven Einbindung und Wertschätzung. Dadurch wird das individuelle Alter als positiv empfunden (Kolland & Gallistl, 2020, S. 477f).

Auch Zufriedenheit mit dem eigenen Leben stellt eine wesentliche Komponente für Wohlbefinden dar. Gelingt die Neustrukturierung des Alltags nach dem Eintritt in die Pension, wird die zu Verfügung stehende Zeit meist als Gewinn gesehen (Opaschowski, 2008, S. 198).

3.8 Gesundheit

Das Recht auf Gesundheit und Selbstbestimmung wurde 1948 in der Menschenrechtscharta der Vereinten Nationen festgelegt. Dieses Dokument soll Mindeststandards für das Leben aller Menschen sicherstellen (www.unric.org, 22.10.2022).

Die Bedeutsamkeit von Gesundheit für das menschliche Leben wird durch die Menschenrechtscharta bereits veranschaulicht. Sowohl in jungen Jahren als auch mit fortgeschrittenem Alter benötigen Menschen einen gesunden Körper und Geist, um möglichst uneingeschränkt am sozialen Leben teilhaben zu können. Gesundheit bezieht sich daher auf drei wesentliche Faktoren: physische, psychische sowie soziale Aspekte. Alle drei Bereiche sind ausschlaggebend, um eine möglichst hohe Lebensqualität unabhängig eines fortgeschrittenen Alters zu erhalten (Froböse & Tabari, 2018, S. 26ff).

Gesundheit und Wohlbefinden stehen in enger Wechselwirkung zueinander. Personen, welche ihre individuelle Gesundheit, unabhängig von der Präsenz von Krankheiten, positiv einschätzen, gestalten ihren Alltag aktiver als Personen, welche ein negatives Gesundheitsempfinden aufweisen. Durch die Regelmäßigkeit an aktiver Erholung wird auch das persönliche Wohlbefinden positiv beeinflusst (Kolland & Gallistl, 2020, S. 478).

Wichtige Faktoren für die persönliche Einschätzung des Gesundheitszustandes im späteren Alter sind vor allem diagnostizierte Krankheiten, Funktionsbeeinträchtigungen sämtlicher Art, das Geschlecht, Sozialkontakte sowie das individuelle Bildungsniveau. Auch die individuelle Stimmung zum Zeitpunkt der Bewertung der eigenen Gesundheit kann Einfluss haben (Falk Erhag, 2022, S. 56).

Erholung und Regeneration stellen wesentliche gesundheitliche Ressourcen dar. Ohne ausreichende Erholungsphasen führen anhaltende physische und psychische Beanspruchungen zu Überbelastung, welche in weiterer Folge die Entstehung von Krankheiten begünstigen kann (Allmer, 1996, S. 69).

3.9 Freizeit

Neben den bereits genannten Bereichen des täglichen Lebens, stellt Freizeit einen wesentlichen Aspekt für Personen ab 65 Jahren dar. Ab diesem Alter ist das Berufsleben in der Regel abgeschlossen, es bleibt somit sehr viel Zeit zur freien Verfügung.

Während Erholung in der Freizeit im Erwerbsalter oft genutzt wird, um Körper und Geist von aktuellen Beanspruchungen zu regenerieren und für den nächsten Arbeitstag vorzubereiten und wieder leistungsfähig zu sein, erlangt dieser Faktor ab dem Eintritt in die Pension neue Dimensionen. Zeitliche Ressourcen können gänzlich anders genutzt werden. Je nach individuellem Gesundheitszustand und Wohlbefinden kann Freizeit als regenerativ, stimulierend oder herausfordernd gestaltet und dadurch Erholung vom Alltag erlebt werden (Allmer, 1996, S. 175f).

Der Anstieg der Freizeit ab dem Eintritt in die Pension bietet für viele ältere Menschen auch die Möglichkeit, Reisen zu unternehmen. Urlaube werden bereits in jungen Jahren gerne für Erholung genutzt. Mit zunehmendem Alter stellen sie eine strukturelle Abwechslung zum sonst erlebten Alltag dar und dienen gesundheitsfördernden Maßnahmen. Urlaube und Reisen unterbrechen die gewohnten Abläufe und beeinflussen durch ihre erholungsfördernden Effekte auch das individuelle Wohlbefinden positiv (Froböse & Tabari, 2018, S. 23f).

Die nachstehende Tabelle 1 verdeutlicht den Anstieg der Freizeit von 1900 bis 2020. Ein Faktor für die Erhöhung der verfügbaren Freizeit stellt die steigende Lebenserwartung dar. Während um 1900 ein Leben im Durchschnitt 440.000 Stunden umfasste (dies entspricht ca. 51 Jahren), hat sich diese Anzahl mit 700.000 Stunden (dies entspricht ca. 81 Jahren) um 2020 stark erhöht. Während die Zeit, welche für berufliche Tätigkeiten aufgewendet werden muss,

nahezu halbiert wurde, kann bei Freizeit eine Verdreifachung von 110.000 Stunden auf 330.000 Stunden festgestellt werden. Aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung können Menschen davon ausgehen, im Vergleich zu früheren Zeiten, in den Genuss eines relativ langen Lebens zu kommen (Opaschowski, 2008, S. 164ff).

Abbildung 1: Veränderung der Lebenszeit von 1900 bis 2020

Lebenszeit: wie lange und wofür?				
Zeitraumen	ca. 1900	80er Jahre	nach 2000	ca 2020
Lebenszeit in Stunden	ca. 440.000	ca. 610.000	ca. 670.000	ca. 700.000
Arbeitszeit	ca. 150.000	ca. 75.000	ca. 60.000	ca. 70.000
Zeit für Grundbedürfnisse	ca. 180.000	ca. 255.000	ca. 270.000	ca. 300.000
Freizeit	ca. 110.000	ca. 280.000	ca. 340.000	ca. 330.000

Quelle: Opaschowski (2008, S. 164)

Anmerkung: Die Angabe der Lebenszeit erfolgt in Stunden.

Um Freizeit auch im Alter sinnvoll nutzen und nach individuellen Vorlieben gestalten zu können, ist es wesentlich, sich bereits vor dem Übertritt in die Pension mit möglichen Gestaltungsoptionen zu beschäftigen. Auch kann es sinnvoll sein, während des Erwerbslebens erarbeitete Erholungsmuster an die veränderten zeitlichen Rahmenbedingungen anzupassen.

4 Erholung und Regeneration als präventive Maßnahmen

Der Erholungsbedarf jedes Menschen hängt einerseits von dem individuellen Wohlbefinden, andererseits von der vorangehenden Belastung ab. Auch der Erholungseffekt kann sehr unterschiedlich wahrgenommen werden. Erholung und Regeneration dienen nicht nur der Wiedererlangung verbrauchter Ressourcen. Diese beiden Prozesse können auch präventiv genutzt werden, um das persönliche Wohlergehen positiv zu beeinflussen (Kellmann, 2018, S. 29f).

Bereits während des Berufslebens stellt der Erholungsprozess eine wichtige Komponente für spätere Gesundheit im Alter dar. Um Regeneration als präventive Maßnahme nutzen zu können, wird einerseits die individuelle Fertigkeit für die Generierung ausreichender Erholung benötigt. Ein weiterer wesentlicher Faktor ist die persönliche Einstellung zu Beruf und Erholung. Die eigene Regeneration und damit in weiterer Folge auch Gesundheit, sollte vorrangig priorisiert werden, um erfolgreiche Prävention zu betreiben (Blasche, 2008, S. 310).

Obwohl Erholung in der Stressforschung eher peripher behandelt wird, wird auch in diesem wissenschaftlichen Kontext auf Erholung als präventive Maßnahme für die Gesundheitserhaltung und -förderung verwiesen (Allmer, 1996, S. 75).

4.1 Kurzzeitiger und langzeitiger Erholungsbedarf

Der Bedarf an Erholung kann sehr unterschiedlich wahrgenommen werden. Menschen reagieren auf gleiche Reize und Belastungen sehr individuell. Beanspruchung und Erholung sind wechselseitig ablaufende Prozesse und somit Teil des menschlichen Lebens.

Kurzzeitiger Erholungsbedarf richtet sich unter anderem nach der vorangegangenen Herausforderung im Alltag. Je nach Art der Belastung können unterschiedliche Regenerationsmaßnahmen zur Deckung des Erholungsbedarfs herangezogen werden (Allmer, 1996, S. 88).

Ein nur kurz andauernder Zustand der Überbeanspruchung führt zunächst zu einem Leistungsabfall. Dieser kann durch ausreichende Regeneration ausgeglichen werden. Kommt es aber immer wieder zu mehr Beanspruchung als Erholung, wird dem langzeitigen Erholungsbedarf nicht genügend Beachtung gewidmet. Dadurch entsteht eine Häufung negativer Folgen für den menschlichen Organismus (Allmer, 1996, S. 66ff).

Wie in Kapitel 2 bereits definiert, dient Regeneration der Ausbalancierung täglicher Belastungen des menschlichen Organismus. Kurzzeitiger Erholungsbedarf lässt sich daher mit im Alltag regelmäßig eingesetzten regenerativen Maßnahmen decken (Froböse & Tabari, 2018, S. 22).

Abgesehen von einem kurzzeitig erhöhten Erholungsbedarf nach alltäglichen Herausforderungen oder besonders intensiver Beanspruchung, besteht langzeitiger Bedarf an Erholung, um die individuelle Gesundheit langfristig aufrechtzuerhalten.

Hierfür wird die Nachhaltigkeit des Erholungsprozesses benötigt. Wie in Kapitel 2 zuvor erwähnt, geht Erholung über tägliche Regeneration hinaus und können durch sie auch neue Ressourcen generiert werden (Froböse & Tabari, 2018, S. 22).

Langzeitiger Bedarf an Erholung kann unter anderem durch Distanzierungsprobleme verstärkt werden. Gelingt das gedankliche Loslösen von einer zuvor erlebten Belastungssituation nicht oder nur unvollständig, wird mehr Zeit für Regeneration benötigt. Schon der Eintritt in die Erholungsphase wird dadurch blockiert, weder Körper noch Geist können zur Ruhe kommen. Auch Regenerationsprobleme können das Bedürfnis nach mehr Erholung hervorrufen. Dies ist der Fall, wenn Maßnahmen zur Regeneration als unzureichend empfunden werden beziehungsweise nicht den erwarteten Effekt mit sich bringen (Allmer, 1996, S. 63ff).

4.2 Kategorisierung von Erholungsmaßnahmen

Erholungsmaßnahmen können sehr vielfältig und von verschiedenen Aspekten abhängig sein. Die drei wesentlichsten Bereiche hinsichtlich Maßnahmen zur Regeneration beziehen sich auf die Person selbst, ihre Umwelt und auf die zu bewältigenden Aufgaben (Allmer, 1996, S. 79).

Personenbezogene Erholungsmaßnahmen umfassen sämtliche Handlungen, welche durch eine Person gesetzt werden können, um trotz externer Faktoren ausreichend Erholung zu erlangen. Hierzu zählen vor allem die Optimierung der individuellen Erholungsfähigkeit, -kompetenz sowie -bereitschaft (Allmer, 1996, S. 79f).

Der Aspekt der aufgabenbezogenen Maßnahmen zur Erholung verdeutlicht die Wichtigkeit abwechslungsreicher Beanspruchungen im Alltag. In Abhängigkeit der vorangehenden Herausforderung, sollten dementsprechende Regenerationsmaßnahmen zum Ausgleich gesetzt werden. Zum Beispiel kann bei kognitiver Überforderung eine Aktivität zum Energie tanken hilfreich sein, wohingegen bei kognitiver Unterforderung anregende und aktivierende Tätigkeiten einen Ausgleich schaffen. Bei emotionaler Überbeanspruchung durch Stress kann eine beruhigende Beschäftigung erholend wirken (Allmer, 1996, S. 80f).

Umweltbezogene Erholungsmaßnahmen stellen die letzte Kategorie dar. Sie umfassen sowohl das räumliche Umfeld als auch soziale Komponenten einer Person. Diese können für die individuelle Gestaltung von Erholung förderlich oder hinderlich sein (Allmer, 1996, S. 81).

Vor allem für Menschen ab 65 Jahren sind alle drei Kategorien wesentlich. Wie sehr sich eine Person an Umweltfaktoren anpassen kann, ist ebenso ausschlaggebend, wie ihr soziales und räumliches Umfeld und die durch sie ausgeführten Aktivitäten.

4.3 Präventive Wirkung ausreichender Erholung und Regeneration

Das Bedürfnis nach Erholung und Regeneration kann zwei verschiedenen Ursprungsarten haben. Einerseits kann das Bestreben kompensatorischer oder präventiver Natur sein. Bei erster Intention liegt bereits ein Erschöpfungszustand vor. Das individuelle Leistungsniveau kann nicht mehr gehalten werden. In diesem Fall wird Erholung zum Ausgleich der bereits stattgefundenen Beanspruchung gezielt herbeigeführt. Während bei der zweiten Intention die Belastungen noch nicht bzw. noch nicht vollständig erlebt wurden. Hierbei wird der Effekt bevorstehender Beanspruchung bereits antizipiert, wodurch ein bewusstes Entgegenwirken erfolgt. Erholung dient in diesem Zusammenhang der Prävention negativer Folgen durch Belastungen für den Organismus sowie der Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit (Allmer, 1996, S. 26).

Um Erholung und Regeneration präventiv nutzen zu können, ist die realistische Einschätzung der eigenen Erholungsbedürftigkeit wesentlich. Durch andauernde hohe Belastungszustände kann die persönliche Erholungsbereitschaft negativ beeinflusst werden. Werden physischen und psychischen Warnsignalen kaum oder keine Beachtung beigemessen, kommt es zur Vernachlässigung von Erholung als präventive und kompensierende Maßnahme (Allmer, 1996, S. 60f).

Aufgrund der Veränderungen, welcher der Alterungsprozess bewirkt, stellt die präventive Nutzung von Erholung einen wichtigen Faktor für ältere Menschen dar, um die individuelle Eigenständigkeit möglichst lange zu bewahren.

5 Auswirkungen fehlender Erholung

Wie aus den vorherigen Kapiteln zu entnehmen, lässt sich auf eine positive Wirkung von Erholung und Regeneration auf den menschlichen Organismus schließen. In diesem Zusammenhang ist auch der Aspekt von fehlenden oder unzureichenden Erholungsprozessen interessant. Menschen sind grundsätzlich täglichen Belastungen ausgesetzt, hierzu zählen berufliche als auch private Herausforderungen. Kommt es aufgrund mangelnder Erholung zu einem Defizit in diesem Bereich, wird Regeneration nicht mehr als Prävention betrieben, sondern als kurative Maßnahme, um die negativen Auswirkungen für den Organismus auszugleichen.

Der Begriff der Untererholung ist in diesem Kontext von wesentlicher Bedeutung. Er beschreibt ein negatives Verhältnis zwischen Erholung und Belastungen, sodass die Anzahl der Stressauslöser gegenüber Regenerationsprozessen dominieren. Ein Organismus welcher Untererholung ausgesetzt ist, ist nicht ausreichend erholt und in weiterer Folge weniger leistungsfähig (Kellmann, 2018, S. 29f).

Das Fehlen ausreichender Erholung stellt für den menschlichen Körper und Geist eine weitere Belastung, zusätzlich zu den bereits vorhandenen Herausforderungen, dar. Dies äußert sich vermehrt durch Schlafprobleme, körperlichem Unbehagen, Erschöpfungszustand sowie einem erhöhten Risiko für Krankheiten (Blasche, 2008, S. 306).

Nicht nur Überforderung, sondern auch Unterforderung kann das physische und psychische Gleichgewicht des Menschen negativ beeinflussen. Während Monotonie eine Unterforderung der kognitiven Beanspruchung darstellt, kann Sättigung auf emotionaler Ebene zu unzureichender Forderung führen. In beiden Fällen sind die Belastungen geringer als das persönliche Leistungsniveau, es kommt daher zu keiner ausreichenden Inanspruchnahme der individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Um diesen Umstand auszugleichen, ist ebenfalls Erholung notwendig (Allmer, 1996, S. 43ff).

5.1 Einfluss auf das individuelle Wohlbefinden

Das individuelle Wohlbefinden eines Menschen hängt von diversen Umständen ab. Zwei wesentliche Faktoren hierfür stellen die Intensität von Belastungen, sowie Erholung und Regeneration dar. Da diese beiden Prozesse in enger Wechselwirkung zueinanderstehen, beeinflussen sich ihre Abläufe gegenseitig. Kommt es durch zu hohe Beanspruchung und zu geringer Erholung zu einem unausgeglichene Verhältnis der Prozesse, hat dies negative Folgen für die physische und psychische Gesundheit. Das persönliche Wohlbefinden wird hierdurch ebenfalls negativ beeinflusst (Allmer, 1996, S. 1f).

Aufgrund des Übergangs vom Erwerbsleben in den Ruhestand, welcher in der Regel ab einem Alter von 65 Jahren erfolgt, fällt ein großer Teil an täglicher Beanspruchung gänzlich weg. Dies kann zu der in Kapitel 5 bereits erwähnten Unterforderung führen. Infolge des Wegfalles der Arbeitsbelastung kann Monotonie auftreten. Dieser Zustand kann negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden des Menschen haben und sich durch Langeweile und ein verringertes Aktivierungsniveau äußern. Durch anregende Erholungsmaßnahmen, welche die fehlenden Reize kompensieren, kann dieser Aspekt wieder ausgeglichen werden. Auch eine psychische Sättigung kann durch nicht ausfüllende Tätigkeiten ausgelöst werden. Dies geschieht vor allem, wenn kein oder kaum Sinn in notwendigen Aktivitäten gesehen wird. Erholung kann in diesem Fall durch das Ausüben einer individuell als sinnvoll empfundenen Beschäftigung hervorgerufen werden (Allmer, 1996, S. 45ff).

Vor allem fitte und aktive Seniorinnen und Senioren werden die täglichen Beanspruchungen abseits des Berufslebens eher weniger als Herausforderungen wahrnehmen. Mögliche Unterforderung stellt für sie daher einen wesentlichen Einflussfaktor auf ihr Wohlbefinden dar.

5.2 Einfluss auf den menschlichen Organismus

Unzureichende Erholung hat nicht nur negative Auswirkungen auf das individuelle Wohlbefinden, sondern auch auf die Gesundheit. Durch einen regelmäßig gestörten Schlaf erfährt ein Organismus nicht das Ausmaß an Erholung, welches er benötigen würde. Das Auftreten diverser Krankheiten wie Migräne, Demenz, Diabetes, Schlaganfall oder Fettleibigkeit kann dadurch begünstigt werden (Sindi et al, 2020, S. 2).

Auch durch Mangelernährung und Dehydration können Regenerationsprozesse nicht wie vom menschlichen Körper benötigt ablaufen. Dies hat vor allem für ältere Menschen negative gesundheitliche Konsequenzen wie etwa ein erhöhtes Voranschreiten von Mortalität (Sterblichkeit) (Vilmundardóttir & Skúladóttir, 2021, S. 90).

Eine nationale Studie aus Schweden über Alterung und Pflege in Kungsholmen hat auf den bereits bekannten negativen Folgen von Schlafstörungen und somit fehlender Erholung durch ausreichend regenerativen Schlaf aufgebaut und den Zusammenhang zwischen derartigen Störungen und dem rascheren Voranschreiten von Multimorbidität im Alter untersucht. Die Ergebnisse zeigen einen signifikant positiven Zusammenhang zwischen mäßig bis schwerwiegenden Schlafstörungen bei Personen mit einem Durchschnittsalter von 67,5 Jahren sowie einer zeitlich rasch fortschreitenden Häufung von neuropsychiatrischen und muskuloskeletalen Erkrankungen. Zu diesen Störungen zählen vor allem das Aufwachen während der Nacht,

Einschlafprobleme sowie frühzeitiges Aufwachen (Sindi et al, 2020, S. 4.; www.snac-k.se, 06.11.2022).

Als neuropsychiatrische Erkrankungen werden unter anderem Epilepsie, Demenz, Alzheimer sowie Morbus Parkinson gelistet (www.dgppn.de, 30.10.2022).

Zu muskuloskelettalen Erkrankungen werden vor allem schmerzhaftes Erkrankungen des Bewegungsapparates gezählt (www.rki.de, 30.10.2022).

Ausreichend Schlaf sowie ein erholsamer Schlafrhythmus sind daher ein wesentlicher Faktor zum möglichst langen Erhalt der individuellen Gesundheit.

Ein ungünstiges Verhältnis von Beanspruchung und Erholung kann auch zu Erschöpfungszuständen führen. Diese äußern sich unter anderem durch Abgeschlagenheit, Müdigkeit und verringerte Konzentrationsfähigkeit. Auch das Immunsystem kann durch zu hohe Belastung und unzureichender Regeneration negativ beeinflusst werden (Froböse & Tabari, 2018, S. 22). Mit zunehmendem Alter bildet ein intaktes Immunsystem somit einen wichtigen Faktor für den Erhalt der persönlichen Gesundheit und in weiterer Folge der Eigenständigkeit.

5.3 Einfluss auf Alltagsbewältigung

Ohne ausreichende Erholung und Regenerationsphasen, wächst die Bewältigung des Alltags zu einer immer größeren Herausforderung heran. Dies kann vor allem für Menschen ab 65 Jahren negative Auswirkungen auf ihre Selbstbestimmungsmöglichkeiten haben. Das Erholungs-Beanspruchungsmuster beinhaltet vier Kategorien. Die beiden Muster „hoch beansprucht – niedrig erholt“ und „niedrig beansprucht – niedrig erholt“ verdeutlichen, dass unabhängig von der vorangehenden Belastung, ein unzureichender Regenerationsprozess stattfinden kann (Kellmann, 2018, S. 29f).

Sowohl die individuelle Einstellung als auch vermeintliche gesellschaftliche Erwartungen können dazu führen, dass Personen sich keine Erholung zugestehen. Fehlt die persönliche Erholungsbereitschaft, wird bewusst auf Erholungsphasen verzichtet. Dies führt zu einer immer größer werdenden physischen und psychischen Belastung. Für Menschen ab 65 Jahren kann es schwierig sein, sich ihre Erholungsbedürftigkeit einzugestehen und für ausreichende Erholungsphasen zu sorgen, da in der Gesellschaft das Bedürfnis nach Erholung oftmals mit Schwäche und geringer Belastbarkeit assoziiert wird (Allmer, 1996, S. 58f).

Da Eigenständigkeit und Belastbarkeit wichtige Voraussetzungen für die Alltagsbewältigung darstellen, kann die Unterschätzung des individuellen Erholungsbedürfnis bei älteren Men-

schen zu unzureichender Regeneration führen. Dies zieht leider das Gegenteil des gewünschten Effekts nach sich, da die Bewältigung täglicher Herausforderungen in einem nicht erholt Zustand schwerer fällt.

6 Fazit

Nach ausführlicher Literaturrecherche werden nun im Fazit die wesentlichsten Ergebnisse der Arbeit präsentiert. Des Weiteren erfolgt die Beantwortung der eingangs beschriebenen Forschungsfragen. Abschließend wird die Relevanz der Ergebnisse erläutert sowie ein Ausblick auf weiterführende Forschungsfragen gegeben.

6.1 Diskussion der Ergebnisse und Beantwortung der Forschungsfragen

Die vorliegenden Ergebnisse der Literaturrecherche hinsichtlich des komplexen Themenbereiches der Erholungs- und Regenerationsprozesse sowie ihren Auswirkungen auf den menschlichen Organismus kann folgendes Resümee entnommen werden.

Die beiden genannten Abläufe stehen auf multidimensionaler Ebene mit sämtlichen Bereichen des täglichen Lebens in enger Wechselwirkung. Eine strikte Trennung der einzelnen Thematiken ist daher nicht zielführend. Wie bereits in Kapitel 1 angeführt, kann Erholung nicht als isolierter Faktor betrachtet werden. Die Ergebnisse werden daher auch hinsichtlich ihrer Kausalität diskutiert.

Sowohl der Prozess der Erholung als auch des Alterns beeinflussen die Lebensgestaltung der betroffenen Person maßgeblich. Beide Abläufe sind von hoher Komplexität sowie Individualität geprägt. Selbst bei Vorliegen gleicher Voraussetzungen, verlaufen diese beiden genannten Prozesse bei verschiedenen Personen unterschiedlich ab. Zudem besteht eine enge Wechselwirkung zu dem Bereich des individuellen Wohlbefindens. Auch die subjektive Einschätzung der persönlichen Gesundheit darf in diesem Kontext nicht außer Acht gelassen werden. Alle genannten Themenbereiche nehmen aufgrund ihrer Korrelation, ihren wechselseitigen Beziehungen untereinander, Einfluss aufeinander.

Wie in Kapitel 2 eingehend erläutert, beziehen sich die Forschungsfragen der vorliegenden Arbeit auf die Personengruppe der über 65-Jährigen. Es handelt sich hierbei um eine mitunter sehr heterogene Gruppierung. Dieser Aspekt verdeutlicht die Relevanz der Individualität des Themas Erholung. Der Alterungsprozess des menschlichen Organismus beschreibt die vielfältigen Veränderungen, welche Körper und Geist im Laufe des Lebens durch die voranschreitende Zeit erfahren. Für die Durchführung von aktiver und passiver Erholung sind somit auch Erfahrungen und erlernte Verhaltensmuster vor dem Erreichen des 65. Lebensjahres relevant. Hierzu zählen sowohl Ernährungsgewohnheiten, gesunder Schlaf als auch Schlafstörungen,

körperliche Betätigung, soziale Strukturen wie Familien- und Freundesverband, sowie Gesundheit, Freizeitgestaltung und Wohlbefinden. Wird Erholung und Regeneration bereits im Erwerbsleben wenig Bedeutung beigemessen, kann dies negative Auswirkungen auf die zuvor genannten Bereiche haben. Dieser Faktor kann in weiterer Folge hinderlich für die selbständige Alltagsbewältigung bei fortgeschrittenem Alter sein. Ein Fokussieren auf die präventive Wirkung von Regenerationsprozessen ist daher unumgänglich, um die individuelle Eigenständigkeit möglichst lange erhalten zu können.

Ab dem 65. Lebensjahr erfolgt in der Regel der Eintritt in die Pension. Dieser Umstand bewirkt den Wegfall wesentlicher Beanspruchungen von Körper und Geist durch berufliche Tätigkeiten. Ab diesem Zeitpunkt kann Zeit nach Belieben gestaltet werden, es treten aber auch neue Herausforderungen, bedingt durch ein fortgeschrittenes Alter auf.

Sowohl die Erholungsmaßnahmen als auch in weiterer Folge die Alltagsgestaltung einer Person hängen von drei wesentlichen Faktoren ab. Die Person selbst, ihre direkte und indirekte Umwelt, sowie die an sie gerichteten Aufgaben beeinflussen die zu Verfügung stehenden Möglichkeiten für Regeneration und somit auch das individuelle Wohlbefinden. In diesen drei Kategorien finden sich auch die Bereiche des täglichen Lebens wie Ernährung, Schlaf, Bewegung und Mobilität, persönliche Leistungsfähigkeit, soziale Interaktion, Gesundheit und Freizeit wieder. Auch hier kann keine strikte Zuordnung erfolgen, da wechselseitige Korrelationen bestehen. Das folgende Beispiel soll dies verdeutlichen. Soziale Interaktion kann nicht nur als personenbezogene Erholungsmaßnahme definiert werden, sondern ebenso als umwelt- und aufgabenbezogene Handlung. Eine Person kann etwa das Treffen mit Freunden oder Familienangehörigen als regenerativ empfinden und sich dadurch von Beanspruchung erholen. Auch eine sozialorientierte Aufgabenstellung wie ehrenamtliche Tätigkeiten können für eine Person eine sinnstiftende Betätigung und somit Erholung von ihrem Alltag bringen. Das Beispiel verdeutlicht somit erneut, dass Erholung und Regeneration sehr individuelle Prozesse darstellen.

Wie die Literaturrecherche veranschaulicht hat, ist ein allgemeines Vergleichen oder Bewerten von Erholungsmaßnahmen aufgrund der individuellen Empfindungen und Aspekte schwierig, dennoch lassen sich positive Effekte von Erholung und Regeneration auf den menschlichen Organismus sowie die Alltagsbewältigung feststellen.

Hinsichtlich der ersten Forschungsfrage *Wie wird Erholung bei Menschen ab 65 Jahren erlebt?* lieferte die Literaturrecherche interessante und individuelle Aspekte. Aufgrund der vorliegenden Ergebnisse kann diese Frage wie folgt beantwortet werden. Ab dem 65. Lebensjahr können die meisten Menschen ihren Alltag sehr individuell gestalten. Die präventive Wirkung von Erholung und Regeneration erfährt zunehmend Bedeutung, da durch diese Prozesse die persönliche Leistungsfähigkeit und somit die Eigenständigkeit möglichst lange erhalten bleiben

kann. Auch die kurativen Effekte von ausreichender Erholung treten stärker in den Vordergrund, da mit zunehmendem Alter die Ausübung gewisser Tätigkeiten schwerer fallen. Erholung kann sehr unterschiedlich gelebt werden, zum einen durch gesunde Ernährung sowie einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt. Auch gesunder Schlaf und hinreichende Ruhephasen stellen eine tägliche Möglichkeit für Regeneration dar. Darüber hinaus kann Erholung durch moderate und dem persönlichen Fitnesslevel angepasste Bewegung erfolgen. Dieser Aspekt führt in Kombination mit hoher Mobilität zu Regeneration durch Reisen und Urlaube. In weiterer Folge kann Erholung vor allem durch das Pflegen und Aufrechterhalten sozialer Kontakte und Interaktionen erlebt werden.

Die Vielzahl und Kombinationen der einzelnen Möglichkeiten für aktive und passive Erholung bei Menschen ab 65 Jahren bilden den Grundstein für das individuelle Wohlbefinden und eine erfolgreiche Alltagsbewältigung. Sie stehen weiters in enger Korrelation zu dem persönlichen Gesundheitsempfinden einer Person. Dies wirkt sich wiederum auf die individuelle Gestaltung des Alltags aus und beeinflusst die Optionen für Regeneration.

Für die Beantwortung der zweiten Forschungsfrage, *Welche Auswirkungen haben ausreichende bzw. fehlende Erholung und Regeneration auf die Gesundheit und das individuelle Wohlbefinden von Menschen ab 65 Jahren?* wird erneut auf die komplexen Kausalzusammenhänge der verschiedenen Bereiche hingewiesen. Ausreichende Erholung beeinflusst das individuelle Wohlbefinden positiv und kann daher auch zu einer positiven Einschätzung der subjektiven Gesundheit trotz Vorliegen von Erkrankungen führen.

Unzureichende oder fehlende Regeneration führt hingegen zu negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die individuelle Gesundheit. Werden Beanspruchungen nicht vollständig ausgeglichen, führt dies zu Erschöpfungszuständen und in weiterer Folge zu geringerer Belastbarkeit. Dies beeinflusst das Immunsystem und die Gesundheit negativ, wodurch auch die Alltagsbewältigung erschwert wird. Durch diese Effekte kann ein Verlust der Selbständigkeit begünstigt werden.

6.2 Schlussfolgerungen und Ausblick

Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit stellen sowohl auf allgemeiner als auch individueller Ebene relevante Aspekte dar. Sofern kein frühzeitiger Tod eintritt, können Menschen ihre Pension genießen und ihre Freizeit individuell gestalten. Um dies bei bestmöglicher Gesundheit zu tun, ist die bewusste Beachtung von Erholungsprozessen und ihrer präventiven Wirkung für Körper und Geist wesentlich. Bereits während des Erwerbslebens sollte ein Umdenken von „ich habe noch nicht genug geleistet, um mir eine Pause zu gönnen“ hin zu „ich mache eine

Pause, um danach bessere Leistung erbringen zu können“ stattfinden. Hier sind vor allem Legislative und Arbeitgeber gefordert, ein derartiges Umdenken nachhaltig zu ermöglichen und umzusetzen.

Der möglichst lange Erhalt der Eigenständigkeit und somit eines selbstbestimmten Lebens ist nicht nur ein zentrales Ziel für ältere Menschen, er hat auch wichtige Auswirkungen auf das bestehende Gesundheitssystem. Je positiver und besser die subjektive Gesundheit bewertet wird, desto wohler fühlt sich eine Person. Das individuelle Wohlbefinden hat großen Einfluss auf die persönliche Leistungsfähigkeit und Alltagsbewältigung. Dies wiederum versetzt Menschen in die Lage, möglichst lange in ihrem eigenen und gewohnten Umfeld zu verweilen. Je länger daher der Zustand der Eigenständigkeit erhalten werden kann, desto weniger Interventionen sind durch Pflege- und Betreuungseinrichtungen bzw. -dienste notwendig.

In diesem Kontext ergeben sich weitere Forschungsfragen, welche zukünftig für Legislative und vor allem für den Gesundheitssektor relevant sind:

- 1) *Wie nutzen Menschen ab 65 Jahren Erholung und Regeneration, um ihre Eigenständigkeit zu erhalten?*
- 2) *Welche Erholungs- und Regenerationsmaßnahmen werden seitens Pflege- und Betreuungseinrichtungen gesetzt, um die individuelle Selbständigkeit und das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner trotz stationärem Aufenthalt zu fördern und zu erhalten?*

Auch hinsichtlich der Gestaltung von öffentlichen Freiräumen und Parkanlagen sind die vorliegenden Erkenntnisse wesentlich. Gemeinden und Vereine können hierdurch ihre Angebote besser auf die individuellen Erholungsbedürfnisse älterer Menschen anpassen und somit einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft liefern.

Abschließend wird festgehalten, dass die individuelle Gestaltung des Alltags inklusive ausreichender Erholung und Regeneration sowohl für junge als auch ältere Menschen einen zentralen Aspekt des Lebens darstellt. Die diversen Wechselwirkungen der einzelnen Bereiche verdeutlichen, dass kein Prozess isoliert abläuft. Eine Betrachtung von Erholung auf multidimensionaler Ebene zeigt die komplexen Zusammenhänge und hebt die gegenseitig bestehenden Korrelationen hervor. Für Menschen ab 65 Jahren sind diese Abläufe besonders relevant, da sie dem Erhalt eines selbstbestimmten Lebens dienen und daher essenziell für ihre Lebensqualität sind.

Literaturverzeichnis

- Allmer, H. (1996). *Erholung und Gesundheit: Grundlagen, Ergebnisse und Maßnahmen*. (Gesundheitspsychologie; Band 7). Hogrefe.
- Anderson, D. M. & Newman Dorland, W. A. (2011). *Dorland's Illustrated Medical Dictionary* (32. Auflage). Elsevier Saunders.
- Arens-Azevêdo, U. (2010). Ernährung im Alter – Physiologische Änderungen und ihre Konsequenzen. *Zeitschrift für Komplementärmedizin*, 2 (5), 11 – 16. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1250311>
- Beck, A. M. & Holst, M. (2021). Nutritional Requirements in Geriatrics. In Ó. G. Geirsdóttir & J. J. Bell (Hrsg.), *Interdisciplinary Nutritional Management and Care for Older Adults* (S. 19 – 30). Springer.
- Beckmann, J. & Fröhlich, S. M. (2009). Erholung und Stressmanagement. In J. Beckmann & P. Wippert (Hrsg.), *Stress- und Schmerzursachen verstehen: Gesundheitspsychologie und -soziologie in Prävention und Rehabilitation* (S. 155 – 162). Georg Thieme.
- Blasche, G. (2008). War Ihr Urlaub erholsam? Ergebnisse und Anwendungen der Erholungsforschung. *Psychologie in Österreich*, 3 und 4, 306 – 314. https://www.pioe.at/public/archiv/2008/3&4/PIOe_2008_3_4_Blasche_War_Ihr_Urlaub_erholsam.pdf
- Colombani, P. C., Frey, W. O. & Wenk, C. (März 2002). *Lebensqualität – Beiträge zur Gesundheitsförderung* [Beitrag]. Nationale Fachtagung Bewegung-Ernährung-Erholung, Zürich.
- Enders, M. (2019). *Menschlich altern: Multidisziplinäre Betrachtung des menschlichen Alters*. Traugott Bautz.
- Falk Erhag, H. (2022). Good Self-Rated Health as an Indicator of Personal Capability in Old Age. In H. Falk Erhag, U. Lagerlöf-Nilsson, T. Rydberg Sterner & I. Skoog (Hrsg.), *A Multidisciplinary Approach to Capability in Age and Ageing* (S. 51 – 63). Springer. https://doi.org/10.10000169020e.han.fernfh.ac.at/10.1007/978-3-030-78063-0_5
- Froböse, I., Tabari, N. (2018). Regeneration und Erholung im Alter. In: P. Heise & M. Axt-Gadermann (Hrsg.) *Sport- und Gesundheitstourismus 2030* (S. 21 – 32). Springer Gabler.

- Gatterer, G. (2016). *Einführung in die Gerontopsychologie*. Ferdinand Porsche Fernfachhochschule GmbH.
- Gatterer, G. (2011a). Sexualität bei Demenz. Auch Menschen mit Demenz sind Männer und Frauen. In D. Bach & F. Böhmer (Hrsg.), *Intimität – Sexualität – Tabuisierung* (S. 183 – 198). Böhlau Verlag.
- Kallus, K. W. & Erdmann, G. (1994). Zur Wechselbeziehung zwischen Ausgangszustand, Belastung und Erholung. In R. Wieland-Eckelmann, H. Allmer, K. W. Kallus & J. H. Otto (Hrsg.), *Erholungsforschung. Beiträge der Emotionspsychologie, Sportpsychologie und Arbeitspsychologie* (S. 46 – 67). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Kellmann, M. (2018). Erholung ist mehr als Nichtstun!. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 2, 29-30. <https://doi.org/10.5960/dzsm.2018.317>
- Kibeli, E. & Teti, A. (2022). Die Tagung Wohnen und Gesundheit im Alter. In A. Teti, E. Nowosadeck, J. Fuchs & H. Künemund (Hrsg.), *Wohnen und Gesundheit im Alter* (S. 3 – 10). Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-34386-6>
- Kolland, F. & Gallistl, V. (2020). Freizeit im Alter. In K. Aner & U. Karl (Hrsg.), *Handbuch Soziale Arbeit und Alter* (S. 475 – 482). Springer.
- Kottow, M. (2018). *Towards a Medical Anthropology of Ageing*. Cambridge Scholars Publishing.
- Kruse, A. & Wahl, H.-W. (2010). *Zukunft Altern. Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen*. Spektrum der Wissenschaft.
- Landwehr, R. & Weeß H.-G. (2009). Phänomenologie, Funktion und Physiologie des Schlafes. *PiD – Psychotherapie im Dialog*, 10 (2), 101 – 106. <https://doi.org/10.1055/s-0029-1223312>
- Merrill, G. F. (2015). *Ou Aging Bodies*. Rutgers University Press.
- Netzer, N., Pramsohler, S. & Frohnhofen, H. (2018). Schlaf beim alten Menschen. *Somnologie*, 22, 240 – 244. <https://doi.org/10.1007/s11818-018-0185-1>

Opaschowski, H. W. (2008). *Einführung in die Freizeitwissenschaft* (5. Auflage). VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Sindi, S., Pérez, L. M., Vetrano, D. L. et al. (2020). Sleep disturbances and the speed of multimorbidity development in old age: results from a longitudinal population-based study. *BMC Medicine*, 18, 382. <https://doi-10.1186/s12916-020-01846-w>

Scherleitner, R. (2020). Persönliches Gespräch.

Teti, A., Nowossadeck, E., Fuchs, J. & Künemund, H. (2022). *Wohnen und Gesundheit im Alter*. Springer VS.

Vilmundardóttir, V. K. & Skúladóttir, S. S. (2021). Nutritional Requirements in Geriatrics. In Ó. G. Geirsdóttir & J. J. Bell (Hrsg.), *Interdisciplinary Nutritional Management and Care for Older Adults* (S. 87 – 98). Springer.

Williams, T. F. (1994). Rehabilitation in Old Age. In R. P. Abeles, H. C. Gift & M. G. Ory (Hrsg.), *Aging and Quality of Life* (S. 121 – 132). Springer.

Zaborowski, H. (2019). Menschlich alt werde. In M. Enders (Hrsg.), *Menschlich altern: Multidisziplinäre Betrachtung des menschlichen Alters* (S. 21 – 29). Traugott Bautz.

<https://www.sozialministerium.at/Services/Leichter-Lesen/Soziales/Pensionsarten/Alterspension.html#:~:text=Das%20gesetzliche%20Pensions-Antrittsalter,-Man%20sagt%20dazu&text=Das%20Regel-Pensionsalter%20f%C3%BCr%20M%C3%A4nner,60%20Jahren%20in%20Pension%20gehen.&text=von%20Frauen%20stufenweise%20angehoben%3A,jeweils%206%20Monate%20pro%20Jahr.> [Abruf am 16.10.2022]

<https://www.bmeia.gv.at/themen/menschenrechte/bedeutung-der-menschenrechte/> [Abruf am 22.10.2022]

<https://unric.org/de/un-aufgaben-ziele/menschenrechte/> [Abruf am 22.10.2022]

<https://www.snac-k.se> [Abruf am 06.11.2022]

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische_Erkrankungen/Muskel_Skelett_System/Muskel_Skelett-System_node.html [Abruf am 30.10.2022]

<https://www.dgppn.de/die-dgppn/referate/neuropsychiatrie.html> [Abruf am 30.10.2022]

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlung-senioren.html> [Abruf am 30.10.2022]

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter/ernaehrung-senioren.html> [Abruf am 30.10.2022]

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Veränderung der Lebenszeit von 1900 bis 2020	17
---	----