

# Persönliche PDF-Datei für Morgenstern U, Hibbeler L.

Mit den besten Grüßen von Thieme

[www.thieme.de](http://www.thieme.de)

**Geschlechtsspezifische  
Unterschiede bei der körperlichen  
Aktivierung von Menschen mit Demenz**

**PPH Die Zeitschrift für  
Psychiatrische Pflege  
Heute**

2026

6–10

10.1055/a-2713-1915

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

## **Copyright & Ownership**

© 2026. Thieme. All rights reserved.

Die Zeitschrift *PPH Die Zeitschrift für Psychiatrische Pflege Heute* ist Eigentum von Thieme.

Georg Thieme Verlag KG,  
Oswald-Hesse-Straße 50,  
70469 Stuttgart, Germany  
ISSN 0949-1619

# Geschlechtsspezifische Unterschiede bei der körperlichen Aktivierung von Menschen mit Demenz

Ulrike Morgenstern, Lisa Eleonore Hibbeler

Kann eine geschlechtersensible Bewegungsförderung dazu beitragen, Lebensqualität, Selbstwirksamkeit und soziale Teilhabe von Menschen mit Demenz zu erhalten? Eine Studie liefert Antworten, aus denen sich praxisnahe Empfehlungen ableiten lassen, wie Bewegung individuell gefördert werden kann.



Während Männer eher funktionale, handlungsorientierte Tätigkeiten wie Gartenarbeit bevorzugen ... (© K. Oborny/Thieme)

Die hier vorgestellte Studie analysierte auf Basis von zehn qualitativen Interviews mit pflegenden Angehörigen, wie sich biografisch geprägte Vorlieben und soziale Rollenerwartungen auf die Auswahl und Umsetzung von Bewegungsangeboten auswirken. Die Ergebnisse zeigen, dass Männer häufiger zweckgebundene und strukturierte Aktivitäten bevorzugen, während Frauen eher soziale und

kreative Bewegungsformen schätzen. Die Bewegungskompetenz ist dabei stark vom sozialen Umfeld abhängig. Ausgehend vom Life Course Approach lassen sich praxisorientierte Empfehlungen formulieren, um geschlechtergerechte, alltagsnahe Bewegungsangebote gezielt zu fördern und die Lebensqualität von Menschen mit Demenz nachhaltig zu stärken.

## Demenz und Bewegung

Demenz zählt zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Weltweit sind über 55 Millionen Menschen betroffen, jedes Jahr kommen etwa zehn Millionen hinzu [1]. In Deutschland leben derzeit rund 1,84 Millionen Betroffene, mit weiter steigender Tendenz [2]. Frauen sind dabei einerseits häufiger erkrankt und übernehmen andererseits einen Großteil der Pflegeverantwortung [1].

Bewegung gilt als wirksames Mittel, um kognitive Funktionen zu unterstützen, alltagspraktische Fähigkeiten zu erhalten und das Wohlbefinden zu steigern [3, S. 30][4, S. 59f.]. Dabei steht keine sportliche Leistung im Vordergrund, sondern die aktive Gestaltung des Alltags durch einfache Bewegungsimpulse. Unterschiede in Bewegungsbiografien und Vorlieben von Männern und Frauen werden bislang jedoch selten berücksichtigt, obwohl sie bis ins hohe Alter wirksam bleiben.

Männer bevorzugen häufiger strukturierte und zielorientierte Aktivitäten, etwa handwerkliche Aufgaben oder Sport. Frauen wählen dagegen oft gemeinschaftlich eingebundene, soziale Bewegungsformen. Solche Unterschiede sind durch Erziehung, Rollenbilder und gesellschaftliche Erwartungen geprägt und setzen sich auch bei Demenz fort [5, S. 2709f.].

Pflegende Angehörige spielen eine zentrale Rolle in der Bewegungsförderung. Sie gestalten den Alltag, geben Impulse und schaffen emotionale Sicherheit. Ihre Erfahrungen liefern wertvolle Hinweise auf Bedingungen, Hindernisse und Chancen geschlechtsspezifischer Bewegungsangebote [6, S. 67].

In diesem Artikel erfahren Sie, wie sich geschlechtsspezifische Unterschiede in der Bewegungsmotivation und dem Bewegungsverhalten bei Menschen mit Demenz äußern und welche Empfehlungen sich daraus für die Pflegepraxis ableiten lassen. Als theoretische Grundlage dient der Life Course Approach, der Gesundheit als lebenslangen Prozess versteht, geprägt sowohl durch persönliche Entscheidungen als auch durch gesellschaftliche Einflüsse [7, S. 5f.].

Die Analyse basiert auf zehn qualitativen Interviews mit pflegenden Angehörigen. Sie bieten Einblicke in alltagsnahe Erfahrungen, subjektive Wahrnehmungen sowie geschlechtsspezifische Ressourcen und Herausforderungen. Abschließend werden konkrete Impulse für die Pflegepraxis formuliert, mit einem besonderen Fokus auf biografisch orientierte und geschlechtssensible Bewegungsangebote.

## Theoretischer Hintergrund

Regelmäßige Bewegung stärkt kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und exekutive Funktionen. Sie verbessert die Leistungsfähigkeit älterer Menschen mit

und ohne Demenz und trägt dazu bei, alltagspraktische Kompetenzen zu erhalten [3][4]. Dies ist besonders relevant vor dem Hintergrund fortschreitender Funktionsverluste bei Demenz.

Neben den kognitiven Effekten wirkt Bewegung positiv auf das emotionale Wohlbefinden und unterstützt soziale Interaktionen. Alltagsnahe Aktivitäten wie Tanzen, Kochen oder Gartenarbeit aktivieren individuelle Ressourcen und tragen zu einer besseren Stimmung sowie einer höheren Lebensqualität bei. Gruppenangebote können Vereinsamung vorbeugen und sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit stärken [8].

Geschlechtsspezifische Unterschiede im Bewegungsverhalten werden in der Praxis bislang häufig zu wenig beachtet. Frauen bewegen sich im Lebensverlauf zwar nicht weniger als Männer, jedoch werden körperlich fordernde Tätigkeiten wie Hausarbeit oftmals nicht als gesundheitsförderlich wahrgenommen. Gleichzeitig profitieren Frauen in besonderem Maße von gezielten Bewegungsangeboten. Männer bevorzugen eher strukturierte und zweckorientierte Formate, während Frauen tendenziell sozial eingebettete Bewegungsformen wie Tanz oder Gymnastik wählen [5].

Soziale Rollenbilder prägen das Bewegungsverhalten bis ins hohe Alter. Sie beeinflussen, welche Art von Aktivität als angemessen gilt, und wirken sich auch in Pflegeeinrichtungen auf die Akzeptanz von Angeboten aus. Viele Bewegungsprogramme sind stärker auf weibliche Interessen ausgerichtet, was auch mit den überwiegend weiblichen Pflegefachkräften zusammenhängt. Männer fühlen sich dadurch teilweise nicht angesprochen, obwohl sie grundsätzlich offen für Aktivierung sind. Eine vermeintlich neutrale Gestaltung kann auf diese Weise unbeabsichtigt Teilhabebarrrieren schaffen [9].

Im Zentrum steht daher die Forderung nach geschlechtssensiblen Bewegungsangeboten, die biografische, soziale und kulturelle Prägungen berücksichtigen. Anstelle standardisierter Programme braucht es differenzierte Konzepte, die individuelle Bedürfnisse erfassen und allen Geschlechtern eine gleichberechtigte Teilhabe ermöglichen.

## Methodik

Die Studie basiert auf einem qualitativen Design mit explorativem Charakter. Ziel war es, subjektive Erfahrungen pflegender Angehöriger zur körperlichen Aktivierung von Menschen mit Demenz zu erfassen. Der Fokus lag besonders auf geschlechtsspezifischen Unterschieden.

Dafür wurden zehn halbstrukturierte Interviews mit Angehörigen durchgeführt, die aktuell oder kürzlich Personen mit Demenz betreuten. Die Interviewführung folgte einem Leitfaden mit vier thematischen Schwerpunkten:



... schätzen Frauen Bewegungsangebote vor allem im Rahmen sozialer Interaktion, zum Beispiel beim gemeinsamen Kochen. (© K. Oborny/Thieme)

- Pflegesituation und Biografie
- Erfahrungen mit Bewegung
- geschlechtsspezifische Unterschiede
- Wünsche und Barrieren

Die Gespräche wurden aufgezeichnet, transkribiert und pseudonymisiert.

Die Auswertung folgte der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring [10], ergänzt um Elemente der Grounded Theory (zum Beispiel offenes Kodieren). Die Kategorien entstanden teils aus bestehenden Konzepten, teils direkt aus dem Material. Wiederkehrende Muster und Unterschiede wurden systematisch erfasst. Durch Zweitkodierung und Abgleich mit Originalzitatzen wurde die Interpretationsgüte gesichert. Die Ergebnisse liefern keine statistische Repräsentativität, sondern kontextsensitive Einsichten und pra-

xisrelevante Impulse. Die befragten Personen konnten jederzeit ihre Teilnahme zurückziehen und erfuhren dadurch keine Benachteiligung. Die Audiodateien und Transkripte wurde vollständig anonymisiert. Der Ethikkodex der IU bestätigt, dass das Projekt den Anforderungen an die wissenschaftliche Qualität und die Integrität der Forscher\*innen gerecht wird, Vorkehrungen zur Vermeidung von Schäden oder zum Schutz der Teilnehmer\*innen getroffen wurden und die Anforderungen an die Einwilligung nach umfassender Aufklärung erfüllt sind.

## Ergebnisse

Für die qualitative Studie wurden zehn halbstrukturierte Interviews mit pflegenden Angehörigen geführt, die regelmäßig Menschen mit Demenz begleiten. Ziel war es, geschlechtsspezifische Unterschiede in der körperlichen Aktivierung zu identifizieren und praxisnahe Erkenntnisse zu gewinnen. Die Auswertung erfolgte entlang der drei Analyseebenen beziehungsweise Kategorien: individuelle Präferenzen, geschlechtsspezifische Kommunikation und emotionale Sicherheit.

### Individuelle Präferenzen

Ein zentrales Ergebnis ist der enge Zusammenhang zwischen Bewegung und Biografie. Männer bevorzugen funktionale, handlungsorientierte Tätigkeiten wie Holzsägen, Reparaturen oder Gartenarbeit, die ihr Selbstbild als aktiv Handelnde stärken. Frauen wählen eher kreative oder soziale Bewegungsformen wie Gruppengymnastik, Tanz oder haushaltsnahe Tätigkeiten. Dabei steht häufig die emotionale Verbindung im Vordergrund, unterstützt durch Musik mit biografischem Bezug.

Diese Unterschiede zeigen, dass geschlechtsspezifische Bewegungsangebote nicht nur wirksamer, sondern auch besser akzeptiert sein können. Sie helfen, vertraute Routinen aufzugreifen und die eigene Rolle wiederzufinden.

### Geschlechtsspezifische Kommunikation

Auch die Kommunikation spielt eine wichtige Rolle. Männer reagieren oft positiv auf sachliche, direkte Ansprache. Frauen sprechen besser auf emotional eingebettete Formulierungen an. Der Tonfall, die Beziehung zur Begleitperson und die Situation beeinflussen die Akzeptanz von Bewegungsangeboten wesentlich.

### Emotionale Sicherheit

Ein weiterer zentraler Aspekt ist die emotionale Sicherheit. Bewegung wird eher akzeptiert, wenn sich Betroffene sicher und respektiert fühlen. Vertraute Umgebungen, feste Rituale und bekannte Bezugspersonen fördern die Teilnahme. Männer erleben durch Aktivität häufig ein Gefühl von Kontrolle, sofern keine Überforderung entsteht. Frauen zeigen sich oft offener für neue Angebote, wenn soziale Einbindung gegeben ist, zum Beispiel durch Musik oder gemeinsames Singen.

Die Ergebnisse machen deutlich, dass geschlechtsspezifische Unterschiede in der Aktivierung tiefgreifend sind. Sie betreffen biografische Hintergründe, kommunikative Zugänge und emotionale Bedürfnisse. Ein sensibler, biografieorientierter Umgang kann so nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen verbessern, sondern auch das pflegende Umfeld entlasten.

## Diskussion und Ausblick

Die Studie liefert praxisnahe und theoretische anschlussfähige Erkenntnisse zur geschlechtsspezifischen Bewegungsmotivation von Menschen mit Demenz. Anders als viele frühere Studien, die sich vor allem auf allgemeine Wirkzusammenhänge oder neurobiologische Effekte konzentrieren, werden das subjektive Erleben und die Umsetzung im Alltag in den Fokus gerückt. Der qualitative Zugang über zehn Interviews mit pflegenden Angehörigen hat sich als besonders aufschlussreich erwiesen, da er biografisch geprägte Sichtweisen sichtbar macht, die in quantitativen Studien oft untergehen.

Diskutiert werden kann:

- Bewegung wird von Menschen mit Demenz nicht als neutrale Gesundheitsmaßnahme erlebt, sondern ist immer eingebettet in emotionale, soziale und identitätsstiftende Kontexte.
- Männer erleben Bewegung vor allem dann als sinnvoll, wenn sie zweckgebunden ist oder an frühere Rollen anschließt, etwa bei handwerklichen Aufgaben, Gartenarbeit oder alltäglichen Erledigungen.
- Frauen hingegen schätzen Bewegungsangebote vor allem im Rahmen sozialer Interaktion und emotionaler Resonanz, zum Beispiel beim gemeinsamen Gehen, Tanzen oder Kochen.

Diese geschlechtstypischen Tendenzen sind keine starren Stereotype, sondern Ausdruck individueller Prägungen. Gerade im höheren Alter und verstärkt im Kontext von Demenz gewinnen solche vertrauten Muster an Bedeutung. Sie bieten Orientierung, vermitteln Sicherheit und fördern das Gefühl von Zugehörigkeit. Die Ergebnisse stützen damit zentrale Prinzipien der Biografiearbeit und unterstreichen die Bedeutung alltagsnaher, erfahrungsbasierter Interventionen.

Neben Angehörigen spielen auch Pflegefachkräfte eine entscheidende Rolle in der Bewegungsförderung. Sie sind maßgeblich dafür verantwortlich, geschlechtersensible Angebote nicht nur zu ermöglichen, sondern aktiv zu gestalten. Ihre Haltung, ihr Wissen um biografische Prägungen und ihre kommunikative Kompetenz beeinflussen, ob Bewegungsangebote akzeptiert und als bereichernd erlebt werden. In stationären Einrichtungen kommt ihnen dabei eine besondere Bedeutung zu: Hier können sie durch kreative Konzepte Barrieren abbauen, Teilhabe ermöglichen und zur emotionalen Stabilisierung der Betroffenen beitragen.

## Handlungsempfehlungen

Die nachfolgenden Handlungsempfehlungen bündeln zentrale Erkenntnisse der Studie und richten sich explizit an die Pflegepraxis:

### Geschlechtsspezifische Bedürfnisse erkennen und berücksichtigen

Pflegefachkräfte sollten in der Planung und Durchführung von Bewegungsangeboten die unterschiedlichen Bedürfnisse von Männern und Frauen systematisch einbeziehen. Männer profitieren häufig von Aktivitäten mit klarer Funktion oder Aufgabe während Frauen stärker auf soziale und kreative Bewegungsformen ansprechen. Eine pauschale „Einheitslösung“ verkennt zentrale Ressourcen.

### Biografieorientierte Bewegungsimpulse fördern

Bewegung knüpft idealerweise an frühere Lebensbereiche an, sei es ein altes Hobby, ein Beruf oder ein musikalisches Erlebnis. Der gezielte Einsatz biografischer Elemente (zum Beispiel Musik, Gerüche, Gegenstände) kann Bewegungsfreude wecken und emotionale Sicherheit geben. Pflegefachkräfte können hier durch gezielte Fragen oder biografische Anamnesen gezielt anschlussfähige Angebote entwickeln

### Alltagsnahe Aktivitäten priorisieren

Bewegung muss nicht immer explizit als „Training“ stattfinden. Das Decken des Tisches, das Kehren der Terrasse oder das Falten von Wäsche sind bedeutungsvolle, aktivierende Tätigkeiten, die in bestehende Routinen eingebettet werden können. Gerade bei Menschen mit Demenz fördern solche Alltagshandlungen das Gefühl von Vertrautheit, Sinn und Struktur.

### Kommunikationsstile geschlechtssensibel anpassen

Die Art und Weise der Ansprache beeinflusst die Akzeptanz von Bewegungsangeboten erheblich. Männer reagieren oft positiv auf sachliche, aufgabenbezogene Formulierungen („Hilfst du mir beim Tragen?“), während Frauen stärker auf emotionale oder gemeinschaftliche Appelle ansprechen („Magst du mit mir die Blumen gießen?“). Pflegefachkräfte sollten diese Unterschiede kennen und situationsgerecht kommunizieren.

### Emotionale Sicherheit durch stabile Rahmenbedingungen schaffen

Vertraute Umgebungen, Rituale und eine konstante Bezugsperson schaffen Sicherheit und erhöhen die Bereitschaft zur Teilnahme. Pflegefachkräfte sollten daher möglichst für Kontinuität sorgen, abrupte Wechsel vermeiden und vertraute Abläufe in ihre Aktivierung integrieren.

### Pflegefachkräfte gezielt schulen und unterstützen

Gendersensible Bewegungsförderung ist kein Selbstläufer. Fortbildungen, Austauschformate und konzeptionelle Leitlinien sind erforderlich, damit Pflegefachkräfte im Alltag

nicht nur reagieren, sondern proaktiv gestalten können. Auch die Reflexion eigener Rollenbilder kann helfen, stereotype Zuschreibungen zu vermeiden und Offenheit für neue Impulse zu fördern.

### Räume als Bewegungsanreize nutzen

Die Gestaltung von Räumen hat Einfluss auf die Bewegungsbereitschaft. Orte mit emotionaler Aufladung, wie eine vertraute Küche oder ein Garten, können Erinnerungen aktivieren und zur Bewegung anregen. Auch kleine Veränderungen wie mehr Licht, Musik oder bewegungsfreundliche Möbel können Großes bewirken.

### Digitale Medien als Impulsgeber nutzen

Niedrigschwellige digitale Angebote, zum Beispiel Videos mit bekannten Bewegungssequenzen oder virtuelle Spaziergänge, können Pflegefachkräfte bei der Aktivierung unterstützen, insbesondere bei räumlich oder zeitlich begrenzten Ressourcen. Wichtig ist, dass diese Angebote durch die Pflegefachkräfte sensibel eingebettet werden, um Überforderung zu vermeiden.

### Angehörige gezielt einbeziehen und entlasten

Auch in der häuslichen Pflege sind Bewegung und Aktivierung zentrale Aufgaben. Pflegefachkräfte sollten Angehörige beraten, sie durch einfache, alltagstaugliche Tipps unterstützen und so zu mehr Sicherheit und Wirksamkeit beitragen.

### Multiprofessionelle Zusammenarbeit stärken

Bewegungsförderung ist ein Querschnittsthema. Kooperationen zwischen Pflege, Ergotherapie, Bewegungswissenschaft, Psychologie und Genderforschung können helfen, neue Konzepte zu entwickeln und bestehende Angebote geschlechtersensibler zu gestalten.

#### FAZIT

Die Ergebnisse der Studie verdeutlichen: Eine geschlechtersensible Bewegungsförderung kann entscheidend dazu beitragen, Lebensqualität, Selbstwirksamkeit und soziale Teilhabe von Menschen mit Demenz zu erhalten. Sie bietet nicht nur Chancen für die Betroffenen, sondern auch für die Professionalisierung der Pflegepraxis. Pflegefachkräfte sind dabei zentrale Akteur\*innen, vorausgesetzt, sie erhalten das Wissen, die Zeit und die strukturellen Rahmenbedingungen, um ihre Rolle wirksam auszufüllen. Bewegung bei Menschen mit Demenz ist weit mehr als körperliche Aktivierung, sie ist Ausdruck von Identität, Erinnerung und sozialer Zugehörigkeit. Wenn es gelingt, Bewegung als sinnstiftenden Teil eines vertrauten Alltags zu gestalten, kann sie zu einem Schlüssel werden für ein Leben mit Demenz, das trotz aller Herausforderungen reich und bedeutsam bleibt.

### Autorinnen/Autoren

#### Prof. Dr. Ulrike Morgenstern

Professorin für Pflege, Gesundheits- und Pflegepädagogik, IU Internationale Hochschule  
E-Mail: [ulrike.morgenstern@iu.org](mailto:ulrike.morgenstern@iu.org)

#### Lisa Eleonore Hibbeler (M. A.)

freiberufliche Dozentin für Pflege- und Gesundheitsberufe mit dem Schwerpunkt Demenz

### Literatur

- [1] World Health Organization. Dementia. Key facts (2023). Zugriff am 06.02.2025 unter: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
- [2] Deutsche Alzheimer Gesellschaft. Deutsche Alzheimer Gesellschaft stellt neue Zahlen zur Demenz vor: In den kommenden Jahren immer mehr Menschen betroffen (2024). Zugriff am 06.02.2025 unter: <https://www.deutsche-alzheimer.de/artikel/deutsche-alzheimer-gesellschaft-stellt-neue-zahlen-zur-demenz-vor-in-den-kommenden-jahren-immer-mehr-menschen-betroffen>
- [3] Morgenstern U, Ketelhut K, Rösler D. Konzentrationssteigerung zum Erhalt der Alltagskompetenz bei Demenz. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 2017; 50 (1): 28–34. DOI:10.1007/s00391-015-0982-0
- [4] Reimers CD. Physical activity and sports as primary prevention of neurological diseases: a narrative review. Dtsch Z Sportmed 2019; 70: 57–66. DOI:10.5960/dzsm.2019.372.
- [5] Mielke MM, Aggarwal NT, Vila-Castelar C et al. Consideration of sex and gender in Alzheimer's disease and related disorders from a global perspective. Alzheimer's Dement 2022; 18: 2707–2724. DOI:<https://doi.org/10.1002/alz.12662>.
- [6] Bundesministerium für Gesundheit, Hrsg. Ratgeber Demenz. Informationen für die häusliche Pflege von Menschen mit Demenz. 18. aktualisierte Auflage. Berlin: Bundesministerium für Gesundheit. Referat Öffentlichkeitsarbeit; 2024
- [7] Hutchison E. Dimensions of Human Behavior: The Changing Life Course. Los Angeles, London, New Delhi, Singapur Washington D. C.: Sage Publications; 2019: 1–11
- [8] Tesky V, Schall A, Pantel J. Nichtmedikamentöse Interventionen für Menschen mit Demenz. Innere Medizin 2023; 64: 139–146. DOI:10.1007/s00108-022-01446-1
- [9] Teubner C, Sulmann D, Lahmann N et al. Bedürfnisorientierte Angebote und geschlechtsspezifische Aspekte in Pflegeeinrichtungen. Ergebnisse einer repräsentativen Befragung von Einrichtungsleitungen. ZGerontolGeriat 2016; 49: 692–699. DOI:10.1007/s00391-016-1148-4
- [10] Mayring P. Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 13. Auflage. Weinheim: Beltz; 2022

### Bibliografie

Psych. Pflege Heute 2026; 32: 6–10  
DOI 10.1055/a-2713-1915  
ISSN 0949-1619  
© 2026. Thieme. All rights reserved.  
Georg Thieme Verlag KG, Oswald-Hesse-Straße 50,  
70469 Stuttgart, Germany