

# **Stand-Up-Paddeln zur Gesundheitsförderung im Alter**

Eine Fokusgruppenbefragung zur Motivation und Auswirkung  
eines SUP-Kurses für ältere Menschen

Nicolas Loretz  
[REDACTED]

Désirée von Riedmatten  
[REDACTED]

Departement: Gesundheit  
Institut für Public Health  
Studienjahr: GP20/PT21  
Eingereicht am: 05.05.2023  
Begleitende Lehrperson: Karin Nordström

**Bachelorarbeit  
Gesundheits-  
förderung und  
Prävention**



## **Abstract**

### **Einleitung und Fragestellung**

Der Altersdurchschnitt der in der Schweiz lebenden Personen steigt. Dies führt zu Herausforderungen im Gesundheitswesen. Bewegungs- und Sportangebote, können zu einer gesunden Alterung beitragen und das Gesundheitswesen entlasten. In dieser Arbeit wird eruiert, welche subjektiv wahrgenommenen bio-psycho-sozialen Auswirkungen Personen ab 60 Jahren durch die Teilnahme an einem SUP-Kurs für ältere Menschen feststellen. Weiter gehen wir der Frage nach, was sie zur Teilnahme an dem SUP-Kurs motiviert. Aus den Erkenntnissen werden erste Handlungsempfehlungen für SUP-Kursanbieter abgeleitet.

### **Methoden**

Um die Forschungsfragen zu beantworten wurden zwei Fokusgruppendifkussionen mit insgesamt 17 SUP-Kursteilnehmer:innen eines Wassersportzentrums in der Schweiz durchgeführt.

### **Ergebnisse**

Die Ergebnisse zeigen, dass primär das Stand-Up-Paddeln selbst und der Bezug zur Natur als Motivationsfaktoren fungieren. Ausserdem wirken die gebotenen Rahmenbedingungen und die durch den Kurs vermittelte Sicherheit, sowie dessen soziale Komponente motivierend. Die Untersuchungen ergeben weiter, dass sich der SUP-Kurs subjektiv wahrgenommen vor allem auf die sozialen Aspekte der Gesundheit auswirkt. Auch in Bezug auf die psychische und körperliche Gesundheit können positive Auswirkungen durch die Kursteilnahme festgestellt werden.

### **Schlussfolgerung**

SUP-Kurse für ältere Menschen können einen Beitrag leisten zur gesunden Alterung. Es bedarf weiterer Forschung, um die subjektiv wahrgenommenen Auswirkungen quantitativ zu verifizieren.

### **Keywords/Schlüsselwörter**

Stand-Up-Paddeln, ältere Menschen, Motivation, Gesundheitsförderung im Alter

**Danksagung**

[Redacted text block containing multiple lines of blacked-out content]

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
1.1	<i>Ausgangslage</i>	1
1.2	<i>Problemstellung</i>	2
1.3	<i>Relevanz für die Gesundheitsförderung und Prävention</i>	3
1.4	<i>Aktueller Forschungsstand</i>	4
1.5	<i>Begründung der Themenwahl</i>	6
1.6	<i>Thematische Ein- und Abgrenzung</i>	6
1.7	<i>Zielsetzung und Fragestellung</i>	7
1.8	<i>Vorschau auf Inhalt und Struktur der Bachelorarbeit</i>	7
<b>2</b>	<b>Theoretischer Hintergrund</b>	<b>8</b>
2.1	<i>Begriffsdefinition</i>	8
2.2	<i>Modelle und Theorien</i>	11
2.3	<i>Prinzipien der Gesundheitsförderung und Prävention</i>	14
<b>3</b>	<b>Methode</b>	<b>15</b>
3.1	<i>Literaturrecherche</i>	15
3.1.1	<i>Datenauswertung selektive Literaturrecherche</i>	16
3.1.2	<i>Schneeballsystem und Handsuche</i>	17
3.2	<i>Empirische Datenerhebung</i>	17
3.2.1	<i>Untersuchungsdesign</i>	17
3.2.2	<i>Untersuchungsgruppe und Rekrutierung</i>	18
3.2.3	<i>Leitfaden</i>	18
3.2.4	<i>Datenerhebung</i>	20
3.2.5	<i>Datenvorbereitung: Transkription</i>	21
3.2.6	<i>Datenauswertung</i>	22
3.2.7	<i>Gütekriterien</i>	26
<b>4</b>	<b>Ergebnisse</b>	<b>28</b>
4.1	<i>Demografische Daten</i>	28
4.2	<i>Forschungsfrage 1</i>	28
4.2.1	<i>Hauptkategorie «Natur»</i>	29
4.2.2	<i>Hauptkategorie «Stand-Up-Paddeln»</i>	32
4.2.3	<i>Hauptkategorie «Rahmenbedingungen»</i>	34
4.2.4	<i>Hauptkategorie «Sozialer Event»</i>	36
4.2.5	<i>Hauptkategorie «Sicherheit»</i>	37
4.2.6	<i>Hauptkategorie «Instruktion»</i>	39
4.3	<i>Forschungsfrage 2</i>	41
4.3.1	<i>Hauptkategorie «Soziale Auswirkungen»</i>	42

4.3.2	Hauptkategorie «Psychische Auswirkungen» .....	46
4.3.3	Hauptkategorie «Körperliche Auswirkungen» .....	49
<b>5</b>	<b>Diskussion</b> .....	<b>53</b>
5.1	<i>Beantwortung der Forschungsfrage 1</i> .....	53
5.2	<i>Beantwortung der Forschungsfrage 2</i> .....	56
5.3	<i>Handlungsempfehlungen basierend auf den gewonnenen Erkenntnissen</i> .	60
5.4	<i>Limitationen der Arbeit</i> .....	61
<b>6</b>	<b>Fazit</b> .....	<b>63</b>
6.1	<i>Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse</i> .....	63
6.2	<i>Schlussfolgerung</i> .....	64
6.3	<i>Ausblick</i> .....	65
<b>7</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>66</b>
<b>8</b>	<b>Weitere Verzeichnisse</b> .....	<b>76</b>
8.1	<i>Tabellenverzeichnis</i> .....	76
8.2	<i>Abbildungsverzeichnis</i> .....	76
8.3	<i>Abkürzungsverzeichnis</i> .....	77
<b>9</b>	<b>Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl</b> .....	<b>77</b>
<b>10</b>	<b>Anhang</b> .....	<b>78</b>
	<i>Anhang A – Rechercheprotokoll</i> .....	78
	<i>Anhang B - Datenextraktionstabelle</i> .....	79
	<i>Anhang C - Leitfaden</i> .....	89
	<i>Anhang D – Einverständniserklärung</i> .....	91
	<i>Anhang E - Demografische Daten</i> .....	91
	<i>Anhang F - Transkripte</i> .....	93

# 1 Einleitung

Das erste Kapitel dieser Arbeit beginnt mit einer Einführung ins Thema Stand-Up-Paddeln und dessen Bezug zur Gesundheit. Danach erörtern wir die Problemstellung und zeigen die Relevanz für Gesundheitsförderung und Prävention auf. Der aktuelle Forschungsstand wird dargelegt, die Themenwahl begründet sowie die Thematik ein- und abgegrenzt. Im Anschluss erläutern wir die Ziele der Arbeit und beschreiben die daraus resultierenden Forschungsfragen. Am Ende des Kapitels wird eine Vorschau auf den Inhalt und die Struktur der Arbeit gegeben.

## 1.1 Ausgangslage

Stand-Up-Paddeln (SUP) ist eine aufstrebende Freizeit- und Sportaktivität, die über die vergangenen Jahre kontinuierlich an Popularität gewonnen hat. Sie wird als eine Mischung aus Surf- und Paddelsport beschrieben und auf verschiedenen Gewässerarten ausgeführt. Der oder die Paddler:in steht dabei auf einem grösseren Surfbrett und nutzt das Paddel zur Fortbewegung (Schram, 2015). Die Kombination aus körperlicher Herausforderung bei geringer Belastung der Gelenke und die gleichzeitige Förderung der Balance machen die Sportart zu einem effektiven Ganzkörpertraining (Schram, 2015; Schram et al., 2016). Die Sportart eignet sich deswegen sowie aufgrund des geringen Verletzungsrisikos und der einfachen Erlernbarkeit ideal als Aktivität für ältere, als auch untrainierte Menschen (Ruess et al., 2013; Schram, 2015). Aus Studien ist bekannt, dass nur wenige Nutzer:innen eine Einführung zur korrekten Paddeltechnik erhalten haben, was insbesondere im Alter mit gesundheitlichen Risiken verbunden sein kann (Schram et al., 2017).

Hier setzt ein Wassersportzentrum in der Schweiz mit seinem SUP-Kurs an. Dieser SUP-Kurs animiert und unterstützt die ältere Bevölkerung, das Stand-Up-Paddeln in einem professionellen Rahmen zu erlernen. Durch die Vermittlung der korrekten Paddeltechnik und der Förderung des sozialen Austausches in der Gruppe soll ein Beitrag zur Gesundheitsförderung im Alter geleistet werden. Der SUP-Kurs findet zwischen Mai und September zweimal wöchentlich für je eine Stunde statt und richtet sich an Personen ab 60 Jahren. Das Angebot umfasst Paddeltechniktraining, Touren

und freies Paddeln. Es wurde im Sommer 2022 im Rahmen eines fünfmonatigen Praktikums von einem Mitautor dieser Arbeit begleitet.

Zweimal jährlich veranstaltet das Wassersportzentrum einen von Pro Senectute unterstützten SUP-Schnupperkurs, bei dem Interessent:innen einen ersten Einblick in die Sportart gewinnen können und zur Teilnahme am Angebot motiviert werden.

Um einen umfassenden Einblick in die untersuchte Thematik zu erlangen, wurde diese Arbeit aus einer gesundheitsförderungs- und physiotherapeutischen Sichtweise angegangen. Das physiotherapeutische Wissen ermöglicht, die physiologischen und anatomischen Vorgänge beim Stand-Up-Paddeln zu verstehen. Die Sichtweise der Gesundheitsförderung und Prävention steuert Kenntnisse zur Planung, Umsetzung und Analyse von Gesundheitsförderungsmassnahmen bei. Durch die Zusammenarbeit möchten wir einen Beitrag zur Interprofessionalität leisten und die beiden Fachgebiete in Bezug auf das Stand-Up-Paddeln im Alter vernetzen.

## **1.2 Problemstellung**

Die Schweizer Bevölkerung wird aufgrund steigender Lebenserwartung und gleichzeitig sinkender Geburtenrate zunehmend älter. Ältere Menschen sind die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe der Schweiz (Weber et al., 2016). Dieses Wachstum lässt sich zudem einer stetigen Verbesserung diverser Lebensbedingungen, wie Medizin, Ernährung, Bildung und Arbeitswelt zuschreiben. Ein Grossteil der älteren Menschen bezeichnet seinen Gesundheitszustand als gut oder sehr gut (Gesundheitsförderung Schweiz, 2016). Dennoch treten mit der Alterung natürliche Veränderungsprozesse auf, die Auswirkungen auf die körperliche, psychische und soziale Gesundheit sowie auf das Wohlbefinden haben können (Weber & Kessler, 2022). Unter anderem steigt das Risiko, an einer oder mehreren nichtübertragbaren Krankheit (NCD) zu erkranken (BAG, 2016). 2,2 Millionen Menschen sind in der Schweiz bereits von NCD-Erkrankung wie Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen und Erkrankungen des Bewegungsapparats betroffen (BAG, 2023). Die Behandlungskosten belaufen sich auf 52 Milliarden Franken und verursachen damit etwa 80% der Gesundheitskosten in der Schweiz



(Wieser et al., 2014). Mit fortschreitendem Alter steigt zudem das Sturzrisiko. Stürze im höheren Alter sind nicht nur mit persönlichem Leid und einer Einschränkung der Lebensqualität verbunden, sondern generieren darüber hinaus jährliche Unfallkosten von 1,4 Milliarden Franken (Gesundheitsförderung Schweiz, 2016, 2017). Sie sind damit die häufigste Unfallart im Alter (Obsan, 2019). In engem Zusammenhang damit stehen die psychischen Erkrankungen. In der Schweiz dürften zwischen 11% und 13% der älteren Menschen von mindestens einer psychischen Erkrankung betroffen sein (Weber, 2022). Im Alter können sich zudem Gefühle der Einsamkeit häufen, die sich ähnlich schädlich wie Rauchen oder Adipositas auf die Gesundheit auswirken (Holt-Lunstad et al., 2010). Trotz der hohen Krankheitslast werden lediglich etwa 2,5% der Gesundheitsausgaben für Gesundheitsförderung und Prävention aufgewendet (MonAM, 2021).

### **1.3 Relevanz für die Gesundheitsförderung und Prävention**

Die oben erläuterten Fakten legen das grosse Potenzial der Gesundheitsförderung und Prävention im Hinblick auf die ältere Bevölkerung dar. Durch gezielte Massnahmen können Erkrankungen im Alter verringert und damit Gesundheitskosten gesenkt werden (Weber & Kessler, 2022).

Eine wirkungsvolle Massnahme zur Förderung der Gesundheit im Alter stellt Bewegung und Sport dar. Durch einen aktiven Lebensstil kann das Risiko körperlicher und psychischer Erkrankungen stark reduziert werden. Darüber hinaus kann er dazu beitragen, bestehende Beschwerden positiv zu beeinflussen (BASPO, 2013; Cesari et al., 2015; Pahor et al., 2014). Durch regelmässige Bewegung und das Ausführen von Kraftübungen lassen sich zudem Beeinträchtigungen und die Abhängigkeit von Hilfe im Alltag um bis zu 50% verringern (Tak et al., 2013). Gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining reduziert zudem effektiv das Sturzrisiko (Barnett et al., 2003; Skelton et al., 2005; Weerdesteyn et al., 2006; Wolf et al., 1996). Zusätzlich stärkt das Ausführen von Bewegungsaktivitäten die psychische Gesundheit (Weber & Kessler, 2022). Gerade Gruppenaktivitäten können dazu einen positiven Beitrag leisten, indem sie das Wohlbefinden sowie die soziale Teilhabe verbessern (Coulton et al., 2015; Haslam et al., 2014). Aktuelle Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass durch regelmässiges Stand-Up-Paddeln in Gruppen die oben genannten positiven

Effekte auf die Gesundheit hervorgerufen werden (Schram et al., 2016; Sparre & Østergaard, 2023). Ausserdem könnten die Befunde im Rahmen einer Physiotherapie-Behandlung von Interesse sein, da die Sportart Aspekte einer idealen klinischen Trainingsintervention aufweist (Ruess et al., 2013; Schram, 2015).

Darüber hinaus ist es entscheidend in Erfahrung zu bringen, welche Faktoren ältere Menschen dazu motivieren, an Bewegungs- und Sportangeboten teilzunehmen (Dahlhaus, 2012). Dieses Wissen kann helfen, den SUP-Kurs noch spezifischer auf die Bedürfnisse älterer Menschen abzustimmen und weitere Personen für die Teilnahme an einem SUP-Kurs motivieren. Aus diesen Gründen wurde der Motivationsaspekt ebenfalls untersucht und in die Arbeit integriert.

#### **1.4 Aktueller Forschungsstand**

Aufgrund der steigenden Popularität von Stand-Up-Paddeln wurden in den vergangenen Jahren diverse Forschungsarbeiten zum Stand Up-Paddeln und seinen gesundheitsförderlichen Auswirkungen durchgeführt. Dabei konnte ein deutlicher Zusammenhang zwischen Stand-Up-Paddeln und körperlichen und psychischen Vorteilen festgestellt werden (Schram et al., 2016). Die Aktivität in der Gruppe auszuüben bringt zudem eine positive soziale Komponente hinzu (Sparre & Østergaard, 2023). Stand-Up-Paddeln kann durch die körperliche Aktivität zur Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer beitragen (Schram et al., 2016, 2019). Nach einer sechswöchigen SUP-Trainingsintervention stellten die Forschungsgruppe nachhaltige Vorteile für die Gesundheit und das Wohlbefinden fest. Die Teilnehmer:innen erreichten durch das Bewegungsangebot eine Gewichtsabnahme, steigerten ihre Rumpfausdauer und stärkten ihre sozialen Beziehungen. Je länger die Intervention dauerte, desto grösser war dieser Effekt (Schram et al., 2017). Laut Ruess et al. (2013) eignet sich SUP zudem als Mittel zur Sturzprävention speziell für die Altersgruppe ab 50 Jahren. In der Studie von Britton und Foley (2021) wurde ausserdem untersucht, welche gesundheitsförderliche Auswirkungen blaue Naturräume auf surfende und schwimmende Personen haben. Sie fanden heraus, dass sich durch den Aufenthalt im oder auf dem Wasser die Möglichkeit bietet, in eine andere Welt einzutauchen und damit eine gedankliche Pause vom Alltag ermöglicht. Dies lässt sich damit begründen, dass diese Sportart volle Aufmerksamkeit verlangt und es deshalb

erfordert, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Dieser Zustand wird nach Csíkszentmihályi (1975) als Flow bezeichnet. Befindet sich eine Person im Flow, fokussiert sie sich vollkommen auf ihre Aufgabe, lebt im «Hier und Jetzt» und empfindet eine angenehme Balance zwischen Herausforderungen und Fähigkeiten (Becker, n.d.; Sparre & Østergaard, 2023). Dabei kann eine ähnliche Wirkung wie bei der Meditation erzeugt werden (Becker, n.d.). In einer Studie aus Dänemark wurden Menschen mit einer psychischen Störung beim Stand-Up-Paddeln begleitet. Dabei wurden von den Teilnehmer:innen positive Auswirkungen in Bezug auf ihre psychische Gesundheit festgestellt (Sparre & Østergaard, 2023). Weiter zeigte sich in der Untersuchung von Britton und Foley (2021) eine Stärkung des Selbstvertrauens durch die soziale Unterstützung und die gemeinsam gemachten Erfahrungen in der Gruppe. Eine sichere Umgebung führte dazu, dass sich die Beziehungen zusätzlich verstärkten. Darüber hinaus steigerte sich der Bezug zur Umwelt, da sich die Teilnehmer:innen bewusst in ihr bewegen (Britton & Foley, 2021). Generell lässt sich festhalten, dass mehrere Untersuchungen den Zusammenhang zwischen natürlichen Umgebungen und ihrer positiven Wirkungen auf die Gesundheit im Alter betonen (Jarosz, 2022). Britton und Foley (2021) untersuchten in ihrer Forschungsarbeit zudem die Motivationsfaktoren hinter der Teilnahme an einem Schwimm- und Surfprogramm. Es ergaben sich sowohl biologische, psychische als auch soziale Motivationsfaktoren. Die Teilnehmer:innen dieser Studie wollten auf der biologischen Ebene Krankheiten vermindern und den Kreislauf verbessern. Auf psychologischer Ebene nannten sie die Nähe zur Natur, sich zu entspannen und den Kopf freizubekommen als motivierende Faktoren. Auf der sozialen Ebene wurde der Kontakt zu Gleichgesinnten und das Gemeinschaftsgefühl hervorgehoben.

Trotz der zunehmenden Beliebtheit fehlt es nach wie vor an wissenschaftlichen Untersuchungen, die sich mit den gesundheitlichen Vorteilen von Stand-Up-Paddeln im Alter befassen. Auch konnten wir keine Studien finden, die sich mit der Motivation zur Teilnahme eines SUP-Kurses beschäftigen. Laut unserer Wahrnehmung liegt der Fokus meistens auf dem Stand-UP-Paddeln als Leistungssport und dessen physischen Auswirkungen.

## **1.5 Begründung der Themenwahl**

Aufgrund der demografischen Entwicklung in der Schweiz und dem damit einhergehenden Anstieg von Krankheiten und Gesundheitskosten (siehe auch Kapitel 1.2), gewinnen wirksame Präventions- und Gesundheitsförderungsmassnahmen im Alter zunehmend an Bedeutung (Weber & Kessler, 2022). Sport- und Bewegungsangebote nehmen dabei eine zentrale Stellung ein.

Die relativ junge Sportart Stand-Up-Paddeln wurde für diese Arbeit ausgewählt, aufgrund deren steigenden Beliebtheit, deren Verbindung mit blauen Naturräumen und dem bis anhin wenig untersuchten Zusammenhang mit Gesundheitsförderung im Alter. Die Erkenntnisse könnten dazu dienen, den Einfluss von Stand-Up-Paddeln auf bio-psycho-soziale Auswirkungen auf älteren Menschen besser zu verstehen. Dabei ist die Sportart sowohl aus Sicht der Gesundheitsförderung und Prävention als auch aus Sicht der Physiotherapie interessant.

## **1.6 Thematische Ein- und Abgrenzung**

Aufgrund des demografischen Wandels und dem damit steigenden Interesse an Gesundheitsförderungsmassnahmen im Alter, wird der Fokus in dieser Arbeit auf in der Schweiz lebende Menschen ab 60 Jahren, die ihren Alltag selbständig bewältigen, gelegt. Der Fokus richtet sich explizit auf einen auf ältere Menschen ausgerichteten SUP-Kurs. Dieser wird jährlich in den Monaten Mai bis September auf einem Schweizer See angeboten. Nicht Teil der Untersuchung waren weitere Freizeitangebote, welche die Teilnehmer:innen ausserhalb des SUP-Kurses nutzten.

Bei der Literatursuche musste aufgrund der geringen Datenlage in Bezug auf den SUP-Sport das Untersuchungsfeld verbreitert werden. Die Literatursuche wurde deshalb auf Untersuchungen weltweit ausgerichtet und schloss sowohl ältere als auch jüngere Erwachsene in die Untersuchung mit ein. Aus demselben Grund wurden weitere Studien, die sich allgemein mit Wassersport im Freien auseinandersetzten, eingeschlossen.

## **1.7 Zielsetzung und Fragestellung**

Das Ziel dieser Bachelorarbeit ist es, mittels Fokusgruppen zu ergründen, welche Motivationsfaktoren ältere Menschen dazu bewegen, an einem SUP-Kurs teilzunehmen. Darüber hinaus soll eruiert werden, welche subjektiv wahrgenommenen gesundheitsförderlichen Auswirkungen die Kursteilnehmer:innen durch die Teilnahme erfahren. Diese Erkenntnisse sollen dazu beitragen, SUP-Kurse noch attraktiver zu gestalten und somit mehr ältere Menschen in der Schweiz zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren. Ziel ist es zudem, erste qualitative Daten für die Schweiz zu erheben, die zu weiterer Forschung auf diesem Gebiet anstossen. Basierend auf den generierten Ergebnissen werden erste Handlungsempfehlungen für die Gestaltung von SUP-Kursen für ältere Menschen abgeleitet.

Aus den genannten Zielen leiten sich die folgenden Forschungsfragen der Bachelorarbeit ab:

- F1) Was motiviert Personen ab 60 Jahren, an einem speziell auf sie ausgerichteten saisonalen SUP-Kurs teilzunehmen?
- F2) Welche subjektiv wahrgenommenen bio-psycho-sozialen Auswirkungen stellen sie durch die Teilnahme fest?

## **1.8 Vorschau auf Inhalt und Struktur der Bachelorarbeit**

Die vorliegende Bachelorarbeit ist in sechs Hauptkapitel gegliedert mit jeweils einer kurzen Einleitung dazu. In Kapitel 1 wird das Thema Stand-Up-Paddeln und dessen Zusammenhang mit Gesundheit behandelt und die Ziele und Forschungsfragen dargelegt. In Kapitel 2 zum theoretischen Hintergrund werden für die Arbeit zentrale Begrifflichkeiten, wie ältere Menschen, Gesundheitsförderung im Alter, Stand-Up-Paddeln, Motivation und Achtsamkeit definiert und mit dem Forschungsthema in Verbindung gebracht. Zudem erläutern und beschreiben wir in diesem Kapitel themenrelevante Modelle und Theorien, wie das Salutogenese-Modell, das bio-psycho-soziale Modell sowie die posturale Kontrolle. In Kapitel 3 wird das Vorgehen bei der selektiven Literaturrecherche sowie der empirischen Datenerhebung mittels Fokusgruppen dargestellt. Kapitel 4 ist den Ergebnissen aus der Fokusgruppe mit den SUP-Kursteilnehmer:innen gewidmet. Im Diskussionsteil (Kapitel 5) werden die Ergebnisse in den Forschungskontext eingeordnet und kritisch reflektiert. In Kapitel 6 werden wir

abschliessend ein Fazit für die Praxis der Gesundheitsförderung und Prävention und Physiotherapie ziehen. Die für die Arbeit verwendeten Quellen, finden sich in Kapitel 7. Weitere Verzeichnisse sind in Kapitel 8 aufgelistet und die Eigenständigkeitserklärung ist in Kapitel 9 ersichtlich. Weitere relevante Dokumente sind in Kapitel 10 abgelegt.

## **2 Theoretischer Hintergrund**

In diesem Kapitel werden zunächst die zentralen Begriffe der Arbeit erläutert und mit der untersuchten Thematik in Zusammenhang gebracht. Im Anschluss beschreiben wir Modelle und Theorien der Gesundheitsförderung und Prävention sowie der Physiotherapie, um ein besseres Verständnis für die untersuchte Thematik zu generieren.

### **2.1 Begriffsdefinition**

#### **Ältere Menschen**

In der Literatur finden sich unterschiedliche Definitionen für den Begriff „ältere Menschen“. Oft werden jedoch Menschen ab einem Alter von 60 Jahren der Kategorie „ältere Menschen“ zugeordnet (WHO, 2002). Aus diesem Grund wurde diese Definition für die vorliegende Arbeit gewählt. Es gilt zu berücksichtigen, dass wir uns damit auf das kalendarische Alter beziehen.

#### **Gesundheitsförderung im Alter**

Gesundheit entsteht durch eine ausgewogene Balance zwischen Belastungen und Ressourcen (Weber et al., 2016). Diese Faktoren werden als Gesundheitsdeterminanten bezeichnet und umfassen Aspekte der Person selbst und ihrem Umfeld. Die individuelle Ebene setzt sich aus den Komponenten Alter, Geschlecht, Erbanlagen und der persönlichen Lebensweise zusammen (Weber, 2022). Zu den Aspekten des Umfelds zählen laut Weber (2022): «das soziale Umfeld, die Lebens- und Arbeitsbedingungen sowie die soziokulturellen, wirtschaftlichen und ökologischen Rahmenbedingungen» (S. 23). Da auf die meisten Aspekte Einfluss genommen werden kann, ist das Ziel der Gesundheitsförderung im Alter deshalb, die Ressourcen älterer Menschen effektiv zu stärken und Belastungen zu minimieren (WHO, 2020). Daraus

ergeben sich diverse Massnahmen zur Förderung der Gesundheit, die sich idealerweise aus der Verhaltensebene (persönlichen Ebene) sowie der Verhältnisebene (Ebene des Umfelds) zusammensetzen (Weber, 2022). Zudem ist es zentral, die Gesundheit im Sinne ihrer Definition nach WHO (1948) ganzheitlich zu betrachten und darum körperliche, geistige, sowie soziale Aspekte zu fördern. Durch die gezielte Integration der oben genannten Aspekte, soll mit dem SUP-Kurs des Wassersportzentrums ein effektiver Beitrag zur Förderung der Gesundheit im Alter geliefert werden.

### **Stand-Up-Paddeln**

Stand-Up-Paddeln (SUP) ist eine aufstrebende Wassersportart, bei der eine Person aufrecht auf einem grösseren Surfbrett steht und dazu ein Paddel für die Fortbewegung nutzt. Ursprünglich aus Hawaii stammend, gewann sie ab den späten 2000er Jahren weltweit an Popularität (Ruess et al., 2013; Schram et al., 2016). Im Vergleich zu Wellenreitbretter sind Stand-Up-Paddlebretter breiter, dicker und länger und weisen deshalb ein deutlich grösseres Volumen auf. Dies verleiht ihnen eine höhere Stabilität. SUP kann auf verschiedenen Gewässerformen ausgeübt werden, was zur Herausbildung von verschiedenen Kategorien, wie Touring, Racing und Wave führte (Mei-Dan & Carmont, 2013; Schram et al., 2017). Eine Herausforderung beim Stand-Up-Paddeln ist es, das Gleichgewicht auf dem Brett zu halten und das Brett durch kontrollierte Paddel-Bewegungen in eine bestimmte Richtung zu lenken (Ruess et al., 2013). Das Paddeln beansprucht vor allem die Muskelgruppen des Oberkörpers, des Bauches und der Beine, wobei die Gelenke nur gering belastet werden. (Schram, 2015). Dieser Sport wird deshalb als ideales Ganzkörpertraining angesehen (Ruess et al., 2013). SUP kann sowohl allein als auch in Gruppen ausgeübt werden und kann somit auch eine soziale Komponente bieten. Die Sportart gilt zudem als leicht erlernbar und eignet sich durch die geringe Verletzungsgefahr ideal als Aktivität für alle Alters- und Fähigkeitsstufen (Mei-Dan & Carmont, 2013; Schram et al., 2016, 2017). Aufgrund der genannten Aspekte kann Stand-Up-Paddeln als interessanter Ansatz zur Förderung der Gesundheit im Alter angesehen werden.

## **Motivation**

Um Motivation eingehend beschreiben zu können, soll vorab der Zusammenhang und der Unterschied zwischen Motivation und Motiven geklärt werden. Motive sind stabile, langfristige und persönliche Einstellungen, um eine bestimmte Handlung auszuführen, die mit positiven Auswirkungen verbunden sind. In Bezug auf das Stand-Up-Paddeln bedeutet dies beispielsweise, dass die Teilnehmer:innen von gesundheitlichen Vorteilen des Stand-Up-Paddelns überzeugt sind. Ein Motiv stellt dementsprechend die Ursache für eine gewisse Handlung dar (Heckhausen & Heckhausen, 2010). Motivation bezieht sich hingegen auf die aktive Handlungsbereitschaft zur Erreichung bestimmter Ziele, die sich auf einen emotionalen Antrieb stützen. Es handelt sich somit um eine Interaktion zwischen bestimmten Umständen und Antrieben (Fuchs, 1997). Sind diese Faktoren nicht erfüllt oder eingeschränkt, werden Handlungen unterlassen, wodurch ursprüngliche Ziele nicht oder nur unzureichend erreicht werden (Rheinberg & Vollmeyer, 2019). Die Motivation kann weiter in extrinsische und intrinsische Motivation unterschieden werden. Die intrinsische Motivation bezeichnet eine Form der Motivation, die sich aus eigenem Antrieb für eine Aufgabe ergibt und somit unabhängig von externen Belohnungen und Anreizen existiert. Unter extrinsischer Motivation werden hingegen Antriebe verstanden, die sich aus externen Faktoren ergeben, also alle Anreize, die von ausserhalb der inneren Triebkraft stammen. Das können beispielweise monetäre Anreize oder Strafen sein (LPB, 2017). Gemäss vorgängiger Definition braucht es demzufolge eine Form von Motivation, damit ältere Menschen Bewegungs- und Sportaktivitäten ausüben. Wenn diese ausreichend hoch ist, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie daran teilnehmen und demnach etwas Positives für ihre Gesundheit tun (Dahlhaus, 2012).

## **Achtsamkeit**

Kabat-Zinn (2019) definiert Achtsamkeit als die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten und dabei weder zu urteilen noch abzuschweifen. Achtsamkeit bedeutet, sich sowohl körperlich als auch psychisch vollkommen auf das «Hier und Jetzt» zu fokussieren (Kabat-Zinn, 2019). Diese erhöhte Fokussierung auf den gegenwärtigen Moment geht mit einem gesteigerten Glücksempfinden und einer höheren Zufriedenheit einher (Killingsworth & Gilbert,



2010). Darüber hinaus ist eine regelmässige Praktizierung von Achtsamkeit mit einer gesteigerten Lebensqualität, erhöhter Konzentration und einem niedrigeren Stresslevel verbunden (Kabat-Zinn, 2003). Stand-Up-Paddeln erfordert eine hohe Achtsamkeit und könnte deshalb dazu beitragen, den gegenwärtigen Moment bewusster wahrzunehmen und darüber hinaus Stress abzubauen (Sparre & Østergaard, 2023).

## **2.2 Modelle und Theorien**

### **Salutogenese nach Aaron Antonovsky**

Das Modell der Salutogenese von Aaron Antonovsky (1997) richtet den Fokus auf den Ursprung der Gesundheit und löst sich von der pathogenetischen Sichtweise. Es geht der Frage nach, wie sich Gesundheit entwickelt, wie diese gefördert werden kann und wie es Menschen gelingt, trotz herausfordernden Umständen gesund zu bleiben. In seinem Modell betrachtet Antonovsky Gesundheit nicht als Gegensatz zu Krankheit. Er versteht darunter viel eher ein Kontinuum zwischen Krankheit und Gesundheit. Somit befindet sich der Mensch stets irgendwo zwischen diesen beiden Punkten und ist nie vollständig krank oder vollständig gesund. Durch das Modell werden keine eindeutigen Krankheitsbilder eruiert. Es geht viel eher darum, Faktoren zu finden, die Menschen helfen, auf ihrem Punkt des Spektrums zu bleiben oder diesen idealerweise in Richtung Gesundheit zu verschieben. In diesem Zusammenhang geht Antonovsky in seinem Salutogenese-Modell auf die Wahrnehmung und die Bewertung von Stressoren ein. Dabei misst Antonovsky der Bewertung von Stressoren als Auslöser von Stress einen bedeutenden Faktor zu. Er ist überzeugt, dass jeder Mensch alltägliche Stressoren unterschiedlich wahrnimmt und bewertet. Die Bewertung ebendieser steht in Abhängigkeit von persönlichen Widerstandsressourcen, die sich unter anderem aus den Faktoren Erfahrungen, persönlichen Umfeld und Selbstwertgefühl ergeben. Sind bei Menschen genügend Widerstandsressourcen vorhanden, die zu positiven Lebenserfahrungen beitragen, entwickelt sich daraus ein gestärktes Kohärenzgefühl. In diesem für die Salutogenese wichtigen Konzept wird beschrieben, inwiefern das Leben als verstehbar, handhabbar und sinnhaft wahrgenommen wird. Ist das Kohärenzgefühl erhöht, sind die Menschen eher in der Lage mit Stressoren umzugehen oder dafür notwendige Ressourcen zu aktivieren. Damit tragen sie massgebend zur Förderung ihrer Gesundheit bei (Faltermaier, 2020). In

dieser Arbeit wird das Modell von Antonovsky verwendet, um den Zusammenhang zwischen Stand-Up-Paddeln und der Stärkung persönlicher Ressourcen von älteren Menschen theoriegestützt darzulegen.

### **Bio-psycho-soziales Modell nach Engel**

Das von Engel (1977) entwickelte bio-psycho-soziale Modell beruht auf einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Mit dieser Auffassung entfernt sich Engel von der rein biologischen Betrachtungsweise einer Erkrankung. In seinem Verständnis setzt sich Gesundheit und Krankheit aus körperlichen, psychischen und sozialen Komponenten zusammen, die sich gegenseitig beeinflussen. Demnach kann eine Krankheit nach dem bio-psycho-sozialen Verständnis nicht isoliert auf eine dieser Komponenten reduziert werden, sondern beruht auf einer ganzheitliche Betrachtungsweise der Patient:innen. Dies schliesst deren Meinung und Ansichten über ihre eigene Behandlung mit ein (Pauls, 2013). In gleicher Weise verhält es sich im Kontext der Gesundheitsförderung. Insbesondere bei Bewegung und Sport im Alter, wirken sich deren Effekte nicht nur positiv auf die körperlichen Aspekte aus, sondern beeinflussen auch die sozialen und psychischen Komponenten der Gesundheit (BASPO, 2013). Deshalb wird in dieser Arbeit auf alle genannten Faktoren eingegangen, um ein umfassendes Verständnis der gesundheitsförderlichen Auswirkungen durch Stand-Up-Paddeln im Alter zu erlangen.

### **Die posturale Kontrolle in Bezug auf das Stand Up Paddeln**

Eine funktionierende posturale Kontrolle ermöglicht es, das Gleichgewicht bei jeglicher Haltung oder Aktivität zu behalten, zu erlangen oder wieder zu erlangen (Pollock et al., 2000). Sie gilt laut Shumway-Cook und Woollacott (2017) als die Fähigkeit, die Körperposition zu jedem Zeitpunkt gegen die Schwerkraft zu kontrollieren und trägt somit auch zu einer sicheren und effizienten Durchführung des Stand-Up-Paddelns bei. Die posturale Kontrolle setzt sich aus posturaler Orientierung und posturaler Stabilität zusammen. Die posturale Orientierung ermöglicht es den Stand-Up-Paddler:innen die Stellung der Körperabschnitte zueinander, sowie auch zur Umwelt wahrzunehmen und die Körperhaltung auf dem Brett gegebenenfalls sinnvoll anzupassen. Die posturale Stabilität ist dafür verantwortlich, den Körpermassen-

mittelpunkt bei externen Störungen, etwa einer Welle oder auch bei selbstinitiierten Störungen (beispielsweise eines Schritts auf dem Brett) über der Unterstützungsfläche zu halten (Shumway-Cook & Woollacott, 2017). Ist dies nicht mehr der Fall, kommt es zum Verlust der Stabilität. Unter diesen Umständen setzen im Normalfall reaktive Strategien zur Wiederherstellung der posturalen Kontrolle ein. Zuerst erfolgt typischerweise die Sprunggelenkstrategie. Dabei versucht der Körper über gezielte Muskelaktivität und Bewegung im Sprunggelenk die aufrechte Position gegen die Schwerkraft zu sichern. Sollte diese nicht ausreichen, nutzt der Körper die Hüftgelenksstrategie, bei der es zu einer Bewegung im Hüftgelenk kommt und die daran beteiligten Muskeln fallverhindernd arbeiten. Wenn auch dieser Mechanismus fehlschlägt, kommt es zu einem Schutzschritt, was zu einer Anpassung der Unterstützungsfläche führt und diese somit wieder unter den Körpermassenmittelpunkt positioniert. Schlimmstenfalls, wenn keine der Strategien greift, stürzt die betroffene Person auf das Brett oder in das Wasser (Shumway-Cook & Woollacott, 2017). Durch die sich stets bewegende Unterstützungsfläche beim Stand-Up-Paddeln, sind den reaktiven Strategien grosse Bedeutung beizumessen. Eine weitere Anpassungsleistung auf posturale Störungen stellen die antizipativen Mechanismen dar. Sie gehen willkürlichen Bewegungen voran und helfen somit ersichtlichen, bevorstehenden Störungen entgegenzuwirken. Dies ist etwa der Fall, wenn die Stand-Up-Paddler:innen die Wellen eines Kursschiffes erblicken oder wenn bemerkt wird, dass der/die Kolleg:in vom SUP nebenan in ihn hineinfahren wird (Shumway-Cook & Woollacott, 2017). Die Organisation der antizipativen posturalen Anpassung ist geprägt von vorangegangenen Erfahrungen (Massion et al., 1992). Ferner zeigt die Studie von Kanekar & Aruin (2014), dass ältere Erwachsene im Vergleich zu jüngeren eine verzögerte antizipatorische Muskelaktivität und grössere kompensatorische Muskelreaktionen aufweisen. Zudem reagieren sie nach der Haltungsstörung mit grösseren Schwankungen, auch wenn die Störungen bei beiden Altersgruppen von gleichem Ausmass sind.

## **2.3 Prinzipien der Gesundheitsförderung und Prävention**

Die Ottawa Charta bildet das Grundlagendokument, an dem sich das Berufsfeld der Gesundheitsförderung und Prävention orientiert. Anhand der darin definierten Handlungsprinzipien und Handlungsfelder sollen die Menschen befähigt werden, ihr grösstmöglichstes Gesundheitspotential zu entwickeln.

Die drei Handlungsprinzipien umfassen das Vertreten von Interessen, das Befähigen und Ermöglichen sowie das Vermitteln und Vernetzen. In der Ottawa-Charta wird betont, dass Gesundheitsförderung nicht allein in der Verantwortung des Gesundheitssektors liegt. Es wird als eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe angesehen, weshalb die fünf Handlungsfelder auf verschiedenen Wirkungsebenen ansetzen. Sie fordern eine gesundheitsförderliche Gesamtpolitik zu entwickeln, gesundheitsförderliche Lebenswelten zu schaffen, Gesundheitsdienste neu zu orientieren, gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktionen zu unterstützen und persönliche Kompetenzen zu entwickeln (WHO, 1986).

### 3 Methode

In diesem Kapitel wird eine Übersicht zum methodischen Vorgehen und dem Forschungsprozess gegeben. Zuerst beschreiben wir den Prozess des Ablaufs der selektiven Literaturrecherche. Darauf folgt die Erläuterung des qualitativ empirischen Vorgehens.

#### 3.1 Literaturrecherche

Zur thematischen Übersichtgewinnung wurde eine selektive Literaturrecherche durchgeführt. Da es sich beim Stand-Up-Paddeln um eine junge, aufstrebende Sportart handelt, folgte die selektive Literaturrecherche einer breiten Ausrichtung. Die Suche beschränkte sich folglich nicht ausschliesslich auf das Stand-Up-Paddeln, sondern schloss andere naturnahe Sportarten, wie Schwimmen und Surfen mit ein. Damit wurden Erkenntnisse zum aktuellen Forschungsstand generiert und allfällige Wissenslücken identifiziert.

Die Datenbanken Pubmed, Ovid, CINAHL, Livivo und Swiscovery dienten als Grundlage für die Literaturrecherche.

In Tabelle 1 ist ersichtlich, anhand welcher Keywords in den jeweiligen Datenbanken nach Literatur gesucht wurde:

**Tabelle 1**

*Suchstrategie*

Datum	Datenbank	Suchsyntax/Keywords	Anzahl Treffer
14.06.22	Pubmed	stand-up-paddle and health not injuries	9
14.06.22	Ovid	stand-up-paddle and health not injuries	64
14.06.22	CINAHL	stand-up-paddle	13
14.06.22	Livivo	stand-up-paddle and health not injuries	12
14.06.22	Swiscovery	stand-up-paddle and health and older people not injuries	15

*Anmerkung.* eigene Darstellung

Die Titel der gefundenen Studien wurden anhand von Ein- und Ausschlusskriterien auf ihre Nützlichkeit überprüft. Diese sind in Tabelle 2 aufgeführt.

**Tabelle 2**

*Ein- und Ausschlusskriterien*

<b>Kriterium</b>	<b>Einschluss</b>	<b>Ausschluss</b>
Zielgruppe	Erwachsene Personen (ab 18 Jahren)	Personen (unter 18 Jahren)
Fokus	Stand-Up-Paddeln oder andere Wassersportarten, die in der Natur ausgeübt werden	Sportarten, die nicht in der Natur ausgeübt werden
Reichweite	Die Suche wird weltweit ausgerichtet	-
Zeitraum	Studien ab 2005	Studien vor 2005

*Anmerkung.* eigene Darstellung

Unten wird kurz auf die Gründe zur Wahl der Ein- und Ausschlusskriterien Bezug genommen.

Wie im oberen Abschnitt bereits erwähnt, existieren bis anhin erst wenige wissenschaftliche Arbeiten, die den Zusammenhang von Stand-Up-Paddeln und Gesundheit untersuchen. Da keine expliziten Daten für ältere Erwachsene zur Verfügung standen, erweiterten wir die Suche auf alle erwachsenen Personen, die Stand-Up-Paddeln betreiben. Eine Studie bildet eine Ausnahme, da diese gleichermassen ältere als auch jüngere Personen in die Untersuchung einschloss. Bei den Kriterien «Fokus» und «Reichweite» suchten wir, aufgrund der knappen Datenlage, nach weltweit durchgeführten Studien. Der Zeitraum ab 2005 wurde gewählt, da die Sportart ab dann an Popularität gewann und erste wissenschaftliche Untersuchungen durchgeführt wurden (Schram et al., 2017).

### **3.1.1 Datenauswertung selektive Literaturrecherche**

Mit den definierten Keywords suchten wir in den Datenbanken Pubmed, Ovid, CINAH, Livivo und Swiscovery nach geeigneter Literatur. Die Titel der gefundenen Studien wurden zuerst aussortiert und anschliessend anhand der Abstracts gefiltert. In einem weiteren Schritt lasen wir die Abstracts und schlossen alle Studien aus, die die Einschlusskriterien in Tabelle 2 nicht erfüllten. Sieben Studien erfüllten die Einschlusskriterien, weshalb wir sie für die Analyse heranzogen. Das

Rechercheprotokoll ist in Anhang A aufgeführt. Die ausgewählten Studien erfassten wir in einer Datenextraktionstabelle und werteten sie aus. Die Datenextraktionstabelle enthält Informationen zu Titel, Autor:innen, Publikationsjahr, theoretischem Hintergrund, Intervention, Ergebnissen, Indikatoren für Nutzen und Erfolg, Limitationen und Kontext der Intervention. Sie ist in Anhang B ersichtlich.

Die Befunde aus der selektiven Literaturrecherche lieferten zudem strukturelle Anhaltspunkte zur Erarbeitung des Interviewleitfadens für die Fokusgruppen.

### **3.1.2 Schneeballsystem und Handsuche**

Um weitere Erkenntnisse zu gewinnen, suchten wir anhand des Schneeballsystems in den Literaturverzeichnissen der bereits gefundenen Studien nach ergänzender Literatur (Haas et al., 2013).

Zusätzlich wurde mittels einer Handsuche nach Motivationsfaktoren älterer Erwachsener zur Teilnahme an Sportkursen gesucht. Für die Suche zogen wir verschiedene Sportarten in Betracht, da betreffend Stand-Up-Paddeln keine passenden wissenschaftlichen Quellen auffindbar waren. Für die Handsuche diente uns die Suchmaschine Google.

## **3.2 Empirische Datenerhebung**

### **3.2.1 Untersuchungsdesign**

Um die Forschungsfragen bestmöglich zu beantworten, wurde ein qualitatives Untersuchungsdesign gewählt. Durch das explorative Vorgehen sollen einerseits neue Erkenntnisse zu der aufstrebenden Sportart Stand-Up-Paddeln und dessen gesundheitsförderlichen Auswirkungen gewonnen werden. Andererseits sollen Motivationsfaktoren für eine SUP-Kursteilnahme von älteren Personen ergründet werden. Dafür führten wir zwei leitfadengestützte Fokusgruppen mit den Teilnehmer:innen des SUP-Kurses durch. Die Fokusgruppen transkribierten wir im Anschluss und werteten sie mit der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2016) aus. Die Untersuchungsgruppe wird im folgenden Kapitel näher erläutert.

### **3.2.2 Untersuchungsgruppe und Rekrutierung**

Für die Fokusgruppen rekrutierten wir die Teilnehmer:innen des SUP-Kurses aus dem genannten Wassersportzentrum. Sie wurden gezielt als Stichprobe ausgewählt, da sie das Stand-Up-Paddeln im SUP-Kurs regelmässig ausüben und ihr Alter der für diese Arbeit definierten Alterskategorie entspricht. Als regelmässig definierten wir eine mindestens neunmalige Teilnahme am SUP-Kurs im Verlauf der SUP-Saison des Wassersportzentrums (Juni-September). Die Teilnahme wurde ab Juni erfasst, weshalb dieser Monat als Richtwert gilt. Die SUP-Kursteilnehmer:innen informierten wir Anfang und Mitte der Saison (Mai und Juli) mündlich über die Durchführung der Fokusgruppe. Damit sollten die SUP-Kursteilnehmer:innen für die Beteiligung an der Fokusgruppe motiviert werden. Mitte August erfolgte die schriftliche Anfrage zur Fokusgruppenteilnahme mittels WhatsApp-Gruppenchat. Dadurch konnten 31 Personen erreicht werden, wovon sich 17 Personen für die Fokusgruppe anmeldeten. Diese gestaltete sich aus zehn weiblichen und sieben männlichen Teilnehmer:innen. Alle waren über 60 Jahre alt. Den Teilnehmer:innen standen zwei Termine für die Fokusgruppen zur Verfügung. Daraus entstanden eine Achter- und eine Neunergruppe. Zwei Personen mussten anschliessend aus der Analyse ausgeschlossen werden, weil sie die definierte Anforderung einer mindestens neunmaligen Teilnahme am SUP-Kurs nicht erfüllten.

### **3.2.3 Leitfaden**

Wie in Kapitel 3.2.1 erläutert, ist das Ziel, mithilfe der Fokusgruppen Motivationsfaktoren für die Teilnahme an einem SUP-Kurs aufzuzeigen und die daraus resultierenden subjektiv wahrgenommenen gesundheitsförderlichen Auswirkungen darzulegen. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, wurde ein eigener Leitfaden erstellt, der sich auf die Erkenntnisse aus der Literaturrecherche stützt. Er gliedert sich in sechs Phasen, die in Tabelle 3 aufgelistet sind. Der verwendete Leitfaden ist im Anhang C ersichtlich.



**Tabelle 3***Phasen des Leitfadens*

Phasen	Thema	Inhalt
Phase 1	Begrüßung und Einführung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rahmen und Ziel</li><li>• Dauer und Art der Fragen</li><li>• Datenschutz</li></ul>
Phase 2	Einführende Frage	<ul style="list-style-type: none"><li>• Motivation an Teilnahme des Kurses</li></ul>
Phase 3	Übergangsfrage	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soziale Auswirkungen</li></ul>
Phase 4	Hauptfragekatalog	<ul style="list-style-type: none"><li>• Körperliche, psychische und umweltbezogene Aspekte</li></ul>
Phase 5	Abschlussfrage	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sicherheitsaspekt</li></ul>
Phase 6	Abschluss	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ergänzungen und Weiteres</li></ul>

*Anmerkung.* eigene Darstellung

Im Folgenden werden die sechs Phasen genauer erläutert.

In der ersten Phase wurden die Rahmenbedingungen und Ziele der Fokusgruppen aufgezeigt, Dauer und Art der Fragestellungen erläutert, sowie der Datenschutz zugesichert. Zudem konnten die Teilnehmer:innen offene Fragen klären. Durch Phase zwei erfolgte der Einstieg ins Thema, wobei dieser zugleich die erste Forschungsfrage erörterte. Mittels der Fragen aus den Phasen drei und vier wurde der Bezug zum bio-psycho-sozialen Modell nach Engel (1977) hergestellt. Anhand dieses Modells soll ein ganzheitliches Verständnis der subjektiv wahrgenommenen gesundheitsförderlichen Auswirkungen der Teilnehmer:innen erlangt werden. Dabei diene der Bezug auf die sozialen Auswirkungen als Überleitung. Der Umweltaspekt wurde miteinbezogen, da mehrere Zusammenhänge zwischen natürlichen Umgebungen und ihrer positiven Wirkung auf die Gesundheit nachweisbar sind (Jarosz, 2022). In Phase 5 gingen wir auf den Sicherheitsaspekt während der Kurse ein. Aus Untersuchungen ist bekannt, dass die Schaffung eines sicheren Umfelds Schlüsselfaktoren für die Förderung eines gesundheitswirksamen Umfelds waren (Britton & Foley, 2021). Zum Schluss hatten die Teilnehmer:innen die Möglichkeit offene Fragen zu klären und Ergänzungen einzubringen.

### **3.2.4 Datenerhebung**

Um eine Erinnerungsverzerrung (Recall Bias) vorzubeugen, erfolgte die Durchführung der Fokusgruppe noch während der Saison des Wassersportzentrums Mitte September. Damit sollte erreicht werden, dass das Paddeln und die wahrgenommenen gesundheitsförderlichen Auswirkungen möglichst präsent sind. Die Fokusgruppen wurden vor Ort in einem Vereinslokal durchgeführt. Dieses befindet sich wenige Gehminuten vom Wassersportzentrum entfernt. Vorangehend fand ein reguläres Paddeln statt. Es stand den Teilnehmer:innen der Fokusgruppe frei, daran teilzunehmen.

Zu Beginn füllten sie die Einverständniserklärung (siehe Anhang D) sowie ein Dokument zu ihren demografischen Daten (siehe Anhang E) aus. Auf letzteres wird in Kapitel 4.1 näher eingegangen. Es folgte der Ablauf nach dem Leitfaden, wie er im vorherigen Kapitel beschrieben wird. In Tabelle 4 wird eine kurze Übersicht zu den Beobachtungen während den Fokusgruppen gegeben.

**Tabelle 4***Beobachtungen während den Fokusgruppen*

Kategorien	Fokusgruppe 1	Fokusgruppe 2
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keine Probleme, alles lief, wie geplant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keine Probleme, alles lief, wie geplant</li> </ul>
Gesprächs- atmosphäre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zu Beginn noch etwas zurückhaltend, leicht nervös/aufgeregt</li> <li>Nach kurzer Zeit Lockerung und Entspannung feststellbar</li> <li>Durchgehend angenehme Gesprächsatmosphäre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durchwegs lockere und eher ruhige Gesprächsatmosphäre</li> <li>Liesen sich ausreden und gingen auf Gesagtes ein</li> </ul>
Reaktionen der Teil- nehmer:innen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humorvoll</li> <li>Neckisch</li> <li>Ausführlich und ergänzend</li> <li>Abschweifend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Humorvoll</li> <li>Neckisch</li> <li>Aufeinander eingehend und ergänzend</li> </ul>
Umfang der Antwor- ten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meist ausgeglichene Diskussion</li> <li>Einige sprachen etwas mehr andere etwas weniger, abhängig von Erzählbedarf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausgeglichene Diskussion</li> <li>Alle konnten sich einbringen und ihre Meinung darlegen</li> </ul>
Aufgefallene The- men	<ul style="list-style-type: none"> <li>Starke Thematisierung des sozialen Aspekts</li> <li>Weitere wichtige Themen waren: Sicherheit, Bezug zur Natur, meditative und entspannende Auswirkung des Paddelns</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sozialer- und Gruppenaspekt</li> <li>Zugang zum Angebot</li> <li>Bezug zur Natur</li> <li>Meditative Komponente</li> </ul>
Weitere relevante Informationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vereinzelt wurde vom Thema abgewichen</li> <li>Es brauchte kaum Fragen, um Gesprächsverlauf aufrecht zu halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flüssige Diskussion</li> <li>Vereinzelt musste nachgefragt werden</li> </ul>

*Anmerkung.* eigene Darstellung

### 3.2.5 Datenvorbereitung: Transkription

Die Fokusgruppen wurden mittels der erweiterten Transkription nach Dresing und Pehl (2018) transkribiert. Bei der erweiterten Transkription werden nebst der wörtlichen Transkription alle lautsprachlichen Elemente wie Lückenfüller, Satzabbrüche

und Lautstärke gekennzeichnet. Pausen werden in ihrer exakten Länge angegeben und emotionale Äusserungen in Klammern aufgeführt. Privatgespräche wurden nicht transkribiert. Hier ist anzumerken, dass die Fokusgruppen auf Schweizerdeutsch durchgeführt wurden, wir die Aufzeichnungen jedoch ins Hochdeutsche transkribierten. Spezielle Schweizer Ausdrücke, die im Hochdeutschen nicht existieren, haben wir in Anführungszeichen gesetzt. Wir haben uns gegen eine Transkription ins Schweizerdeutsche entschieden, damit die Arbeit auch für andere deutschsprachige Länder von Nutzen ist. Nach der ursprünglichen Transkription wurden die Transkripte beider Fokusgruppen von uns korrekturgelesen und verbessert. Die Namen der Teilnehmer:innen sowie die Namen von Personen, die während des Gespräches genannt wurden, sind anonymisiert. Anschliessend importierten wir die finalen Transkriptionen in die MAXQDA-Software. Die Transkripte sind in Anhang F ersichtlich.

### **3.2.6 Datenauswertung**

Die Datenauswertung wurde mittels der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz durchgeführt (Kuckartz & Rädiker, 2022). Dabei gibt es drei zur Verfügung stehende Basismethoden. Die in dieser Arbeit verwendete, ist die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse, die sich in sieben Phasen gliedert: 1) initiiierende Textarbeit 2) Hauptkategorien entwickeln, 3) Daten mit Hauptkategorien codieren (1. Codierprozess), 4) induktiv Subkategorien bilden, 5) Daten mit Subkategorien codieren (2. Codierprozess), 6) einfache und komplexe Analysen, 7) Ergebnisse verschriftlichen, Vorgehen dokumentieren (Kuckartz & Rädiker, 2022).

Kuckartz' Methode folgt den hermeneutischen Grundprinzipien, wobei ein vermehrt induktives Vorgehen angewendet wird und von einem fixen, linearen Einhalten der Phasen abgesehen wird. Es ist jederzeit möglich, sich zwischen den Phasen vor- und zurückzubewegen. Das Kategoriensystem und auch die Forschungsfrage bleiben ausserdem offen für forschungsbedingte Anpassungen (Kuckartz & Rädiker, 2022).

Bei der initiierenden Textarbeit speisten wir die Transkripte in die MAXQDA-Software und lasen sie sorgfältig durch. Dabei versuchten wir uns in die Lage der Fokusgruppenteilnehmer:innen zu versetzen, wobei wir stellenweise auf die Audiodateien zurückgriffen, um den Gesprächskontext noch besser zu ergründen. Mit den Aussagen

der Fokusgruppenteilnehmer:innen wurde bereits initial versucht, die Forschungsfrage zu beantworten. Im Verlauf dieses Prozesses mussten wir feststellen, dass während der Fokusgruppendifkussionen ein zusätzlicher, für die Teilnehmer:innen sehr wichtiger Faktor dazu kam: Die Einstiegsfrage zur Motivation an der Teilnahme des SUP-Kurses nahm einen viel grösseren Stellenwert ein, als ursprünglich vermutet. Um diesen Aspekt in die Arbeit zu integrieren, ergänzten wir die ursprüngliche Forschungsfrage mit einer zweiten. Anfänglich lautete unsere Forschungsfrage: *Wie erleben Teilnehmer:innen eines saisonalen SUP-Kurses für Menschen ab 60 Jahren die gesundheitsförderlichen Auswirkungen der Kursteilnahme?*

Die sechs Hauptkategorien zur Beantwortung der ersten Forschungsfrage wurden mittels induktiven Vorgehens gebildet. Die drei Hauptkategorien der zweiten Forschungsfrage leiteten sich deduktiv von dem bio-psycho-sozialen Modell ab.

Beim ersten Codierprozess gingen wir den Text sequenziell durch. Dabei ordneten wir jeden Abschnitt, Satz oder Teilsatz einer Kategorie zu. Teilweise wurden Passagen mehreren Kategorien zugeordnet. Textstellen ohne Relevanz für die Beantwortung der Forschungsfragen liessen wir uncodiert.

Bei der Subkategorienbildung beschäftigt sich der/die Forscher:in mit den codierten Stellen einer jeweiligen Hauptkategorie. Wir gingen induktiv vor, und die Kategorien kristallisierten sich durch mehrmalige Lektüre heraus.

Im zweiten Codierprozess erfolgte die Zuordnung in die Subkategorien. Bei Bedarf führten wir Kategorien zusammen, veränderten sie oder erstellten neue, sodass die zu codierenden Elemente bestmöglich kategorisiert werden konnten. Im Falle einer Neuerstellung einer Kategorie begannen wir den Prozess des Codierens nochmals von vorne. Dies aus dem Grund, dass zuvor einer anderen Kategorie zugeordnete Elemente, eventuell besser in die neue Kategorie passen könnten.

Einige mit Hauptkategorien codierte Textpassagen teilten wir keinen Subkategorien zu, da sie als generell verstanden werden können. Wenn eine weitere Unterteilung

der Subkategorie die Verständlichkeit förderte, wurde diese weiter unterteilt. Das gesamte Kategoriensystem ist in Tabelle 5 aufgeführt.

**Tabelle 5**

*Liste der Codes*

*Anmerkung.* d=deduktiv, i=induktiv, h=Hauptkategorie, s=Subkategorie, ss=Subsubkategorie

<b>Forschungsfrage 1</b>
<b>Sozialer Event (ih)</b>
<b>Rahmenbedingungen des Angebots (ih)</b>
Kosten (is)
Materialservice (is)
Niederschwelligkeit (is)
Frequenz (is)
Gruppengrösse (is)
Dauer (is)
Regelmässigkeit (is)
<b>Stand-Up-Paddeln (ih)</b>
SUP = sicherer Sport (is)
umweltfreundlich (is)
über dem Wasser sein (is)
kein grosser Aufwand/braucht kein sehr spezifisches Wetter (is)
Muskulatur stärken (is)
gesundheitsförderlich (is)
Genuss (is)
altersgerecht/verletzungsgerecht (is)
Gleichgewichtstraining (is)
<b>Sicherheit (ih)</b>
Begleitperson (is)
Gruppe (is)
<b>Instruktion (ih)</b>
Struktur des Kurses (is)
Technik/Übungen (is)
<i>nicht erwünscht (iss)</i>
<i>erwünscht (iss)</i>
<b>Natur (ih)</b>
Wetter (is)
Wasser (is)

---

**Forschungsfrage 2**

---

---

**Psychischer Aspekt (dh)**

---

Angstgefühl (is)  
Selbstvertrauen/Selbstwirksamkeit (is)  
Entspannung (is)  
Spas/Zufriedenheit (is)  
Achtsamkeit (is)

---

**Körperlicher Aspekt (dh)**

---

Verletzungen/Krankheiten (is)  
*positiver Effekt (iss)*  
*negativer Effekt (iss)*  
Muskulatur (is)  
*kein Effekt (iss)*  
*positiver Effekt (iss)*  
Posturale Kontrolle (is)  
*positiver Effekt (iss)*  
*kein Effekt/nicht sicher (iss)*

---

**Sozialer Aspekt (dh)**

---

Vernetzung (is)  
Treffen ausserhalb des Kurses (is)  
Freundschaften (is)  
*bestehende gestärkt (iss)*  
*nicht ergeben (iss)*  
*ergeben (iss)*  
Rücksichtnahme/füreinander da sein (is)  
Austausch (is)  
Tagesstruktur (is)

---

*Anmerkung.* eigene Darstellung

Zu Beginn der Auswertung führten wir eine kategorienbasierte Analyse entlang der Hauptkategorien durch. Diese Auswertung erfolgte direkt in der MAXQDA-Software. Pro Unterkategorie wurden ein oder zwei Kernaussagen definiert, die das Ergebnis stützen. Unterkategorien mit weniger als fünf codierten Passagen werden nicht explizit dargelegt, sondern innerhalb der Zusammenfassung der Ergebnisse behandelt, um einer Fragmentierung der Ergebnisdarstellung entgegenzuwirken.

### 3.2.7 Gütekriterien

Zur Sicherstellung der Qualität wissenschaftlicher Arbeiten sind die Gütekriterien zentraler Bestandteil sowohl der quantitativen als auch qualitativen Forschung. Damit wird gewährleistet, dass die Arbeit wissenschaftlichen Standards entspricht und somit vertrauenswürdig und aussagekräftig ist (Flick, 2010).

Damit die Forschungsergebnisse auf einer soliden methodischen Grundlage beruhen, finden in dieser Arbeit die Gütekriterien Glaubwürdigkeit, Verlässlichkeit, Bestätigbarkeit, Übertragbarkeit und Authentizität nach Cope (2014) und Polit und Beck (2012) Anwendung. In Tabelle 6 sind die Gütekriterien ausführlicher beschrieben.

**Tabelle 6**  
*Gütekriterien*

Gütekriterium	Beschreibung	Umsetzung
Glaubwürdigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezieht sich auf die Wahrheit von Daten und Ansichten der Teilnehmer:innen, sowie deren Darstellung durch die Forscher:innen</li> <li>• Forscher:innen machen ihre Erfahrungen, Beobachtung und ihr Engagement kenntlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Ergebnisse werden wahrheitsmässig wiedergegeben, zu dessen Kontrolle die Transkripte in Anhang F dienen</li> <li>• Die Forscher:innen gehen auf ihre Erfahrungen und das Engagement für das Wassersportzentrum und den SUP-Kurs ein</li> </ul>
Verlässlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsistenz der Daten unter ähnlichen Bedingungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detaillierter Forschungsprozess wird im Methodenteil festgehalten</li> <li>• Zur verbesserten Nachvollziehbarkeit sind alle für diese Arbeit verwendeten Dokumente im Anhang ersichtlich</li> </ul>
Bestätigbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ergebnisse legen die Antworten der Teilnehmer:innen dar und nicht den Standpunkt der Forschenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ergebnisse werden veranschaulicht und gestützt durch Zitate der Fokusgruppenteilnehmer:innen</li> </ul>



Übertragbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist gegeben, wenn Ergebnisse auf andere Settings und Gruppen übertragbar sind</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontext des Kurses und demografische Daten der Fokusgruppenteilnehmer:innen werden zur verbesserten Vergleichbarkeit in der Arbeit dargelegt</li> </ul>
Authentizität	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefühle und Erfahrung der Teilnehmer:innen werden durch die Forschenden genau und wahrheitsgemäss wiedergegeben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einsicht ins Transkript und Zitate der Fokugruppentelnehmer:innen</li> <li>Beobachtungen während der Fokusgruppe sind im Methodenteil in Tabelle 4 ersichtlich</li> </ul>

*Anmerkung.* eigene Darstellung

## **4 Ergebnisse**

In diesem Kapitel präsentieren wir die Ergebnisse der empirischen Erhebung. Zuerst wird auf die demografischen Daten der Fokusgruppenteilnehmer:innen eingegangen. Im Anschluss stellen wir die Ergebnisse zu den Forschungsfragen dar, wobei diese separat behandelt werden. Die Kapitel 4.2 und 4.3 starten mit einem Kreisdiagramm, welche die Hauptkategorien zu den jeweiligen Forschungsfragen abbilden. Danach wird jede Hauptkategorie separat aufgegriffen. Die jeweiligen Hauptkategorien sind weiter in Unterkategorien unterteilt. Anhand eines Balkendiagramms wird die Anzahl Nennungen pro Unterkategorie veranschaulicht. Pro Unterkategorie werden zudem ein oder zwei Kernaussagen aufgelistet. Alle Zitate stammen aus den Transkripten und sind in Anhang F ersichtlich. Danach folgt die Darlegung der Ergebnisse.

### **4.1 Demografische Daten**

Die Fokusgruppen setzen sich aus insgesamt 17 Personen zusammen. Davon gehören zehn Personen dem weiblich und sieben Personen dem männlichen Geschlecht an. 15 Personen sind älter als 65 Jahre und zwei knapp jünger. Der Altersdurchschnitt aller Teilnehmer:innen beträgt 68 Jahre. Eine Person verfügt über einen Abschluss der obligatorischen Schulzeit mit sprachlicher Weiterbildung, vier Personen absolvierten Berufslehren. Weitere vier Personen schlossen die gymnasiale Maturität, die Diplommittelschule oder das Lehrerseminar ab. Eine Person beendete eine höhere Berufsbildung, zwei weitere Personen schlossen an der Fachhochschule oder der pädagogischen Hochschule ab und fünf Personen verfügen über einen Abschluss an der Universität oder ETH. Fünf Personen leiden gegenwärtig an einer Krankheit. Zwölf Personen verspüren keine gesundheitlichen Einschränkungen. Fünf Personen berichteten, in der Vergangenheit an einer Krankheit gelitten zu haben und zehn Personen verzeichneten keine gesundheitlichen Probleme in der Vergangenheit. Zwei Personen machten dazu keine Angaben.

### **4.2 Forschungsfrage 1**

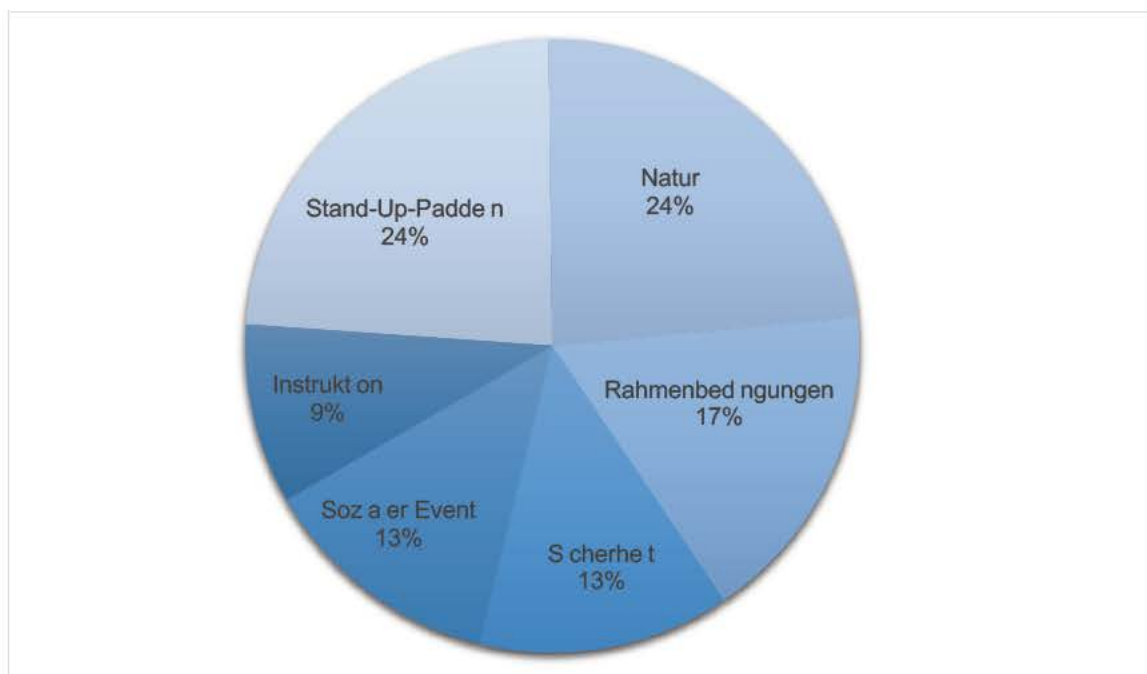
In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse zur Forschungsfrage «Was motiviert Personen ab 60 Jahren, an einem speziell auf sie ausgerichteten saisonalen SUP-Kurs teilzunehmen?» dargelegt.

## Prozentuale Häufigkeiten der Hauptkategorien

Anhand der Abbildung 1 wird ersichtlich, wie oft die jeweiligen Hauptkategorien zur Sprache gekommen sind. Die Hauptkategorien «Natur» und «Stand-Up-Paddeln» wurden mit je 24% am meisten genannt, gefolgt von der Hauptkategorie «Rahmenbedingungen» mit einem Wert von 17%. Aussagen über die Kategorien «Sicherheit» und «Sozialer Event» bilden einen Anteil von jeweils 13%. Am wenigsten erwähnt wurde die Kategorie «Instruktion». Deren Anteil beläuft sich auf 9%.

### Abbildung 1

*Motivation zur Teilnahme am Angebot*



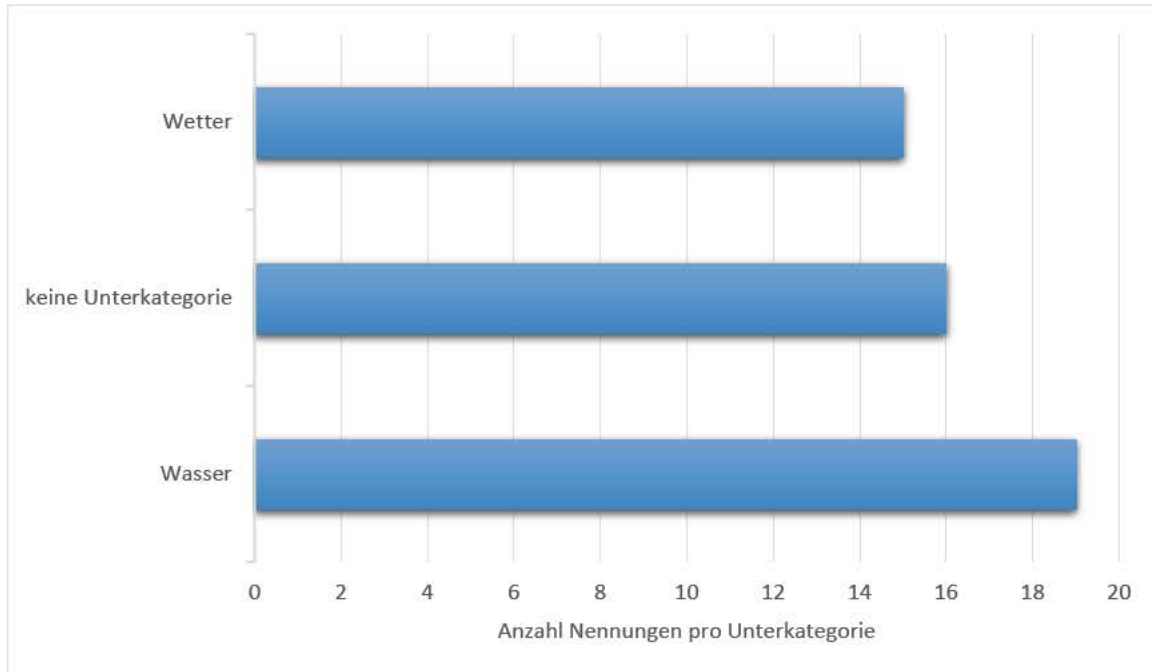
*Anmerkung.* Anzahl Nennungen pro Hauptkategorie in Prozenten ausgedrückt, eigene Darstellung

#### 4.2.1 Hauptkategorie «Natur»

Einer der für die Fokusgruppenteilnehmer:innen relevantesten Motivationsfaktoren scheint der Aufenthalt in der Natur zu sein. Zwei besonders oft erwähnte Aspekte im Zusammenhang mit der Natur sind das Wetter und das Wasser. Sie bilden je eine Unterkategorie. Aussagen über den allgemeinen Aspekt der Natur wurden keiner Unterkategorie zugeteilt. In Abbildung 2 sind die Häufigkeiten der Unterkategorien aufgeführt. Dazu folgt jeweils mindestens eine Kernaussage.

## Abbildung 2

Häufigkeit der Unterkategorie der Hauptkategorie «Natur»



Anmerkung. eigene Darstellung

### Unterkategorie «Wasser»



### Keine Unterkategorie



### Unterkategorie «Wetter»



[REDACTED]

[REDACTED]

### **Ergebnisse der Hauptkategorie «Natur»**

Für die befragten Personen ist die Kulisse, die sie während des SUP-Kurses umgibt, von grossem Wert. Sie schätzen die Natur mit den Bergen, dem See, dem Himmel und den Wolken. Es fühle sich an, als würde das Panorama einem die Seele streicheln. In den Morgenstunden, wenn der Kurs stattfindet, sei dies besonders intensiv zu erleben, da es dann auf dem See noch ruhig zu und her gehe. Zudem biete das Stand-UP-Paddeln den Vorteil, die ganze Szenerie aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und den Naturelementen dabei besonders nahe zu sein. Speziell geschätzt werden der Aufenthalt an der frischen Luft und das Nichtvorhandensein einer räumlichen Begrenzung. Ausserdem mache es mehr Spass als in einer Turnhalle. Die so erhaltene Freiheit würde mit nach Hause genommen. Für einen der Teilnehmer fühlt sich der Kursbesuch an, wie nach Hause zu kommen, gar wie eine Droge.

Das sich verändernde Wetter mit den verschiedenen Jahreszeiten wird als interessant, «superschön» und abwechslungsreich empfunden. Einigen gefällt es gar besser, wenn es etwas windig und bewölkt ist, als bei strahlendem Sonnenschein. Vom Brett aus erlebe man die Stimmungen und das sich verändernde Wetter intensiver und man sei der Natur ausgesetzt. Dies wird als besonders spannend angesehen, denn so müssten sie vorausschauend denken und wüssten nie haargenau, was auf sie zukommen wird.

Das Element Wasser wird von den Teilnehmer:innen auf verschiedene Arten und Weisen geschätzt. Einige mögen es, im Wasser zu sein, andere bevorzugen es, am oder auf dem Wasser zu sein. Die einen reisen von weiter her an, da sie an ihrem Wohnort keinen Zugang zu einem Gewässer haben, andere probierten das Angebot wegen des täglichen Blicks auf den See. Das Wasser fasziniere wegen der Wellen

und des Windes, der Farben, die an die Karibik erinnerten, der tragenden Funktion, weil es nachgibt und alle Bewegungen mitmacht und stets in Bewegung ist.

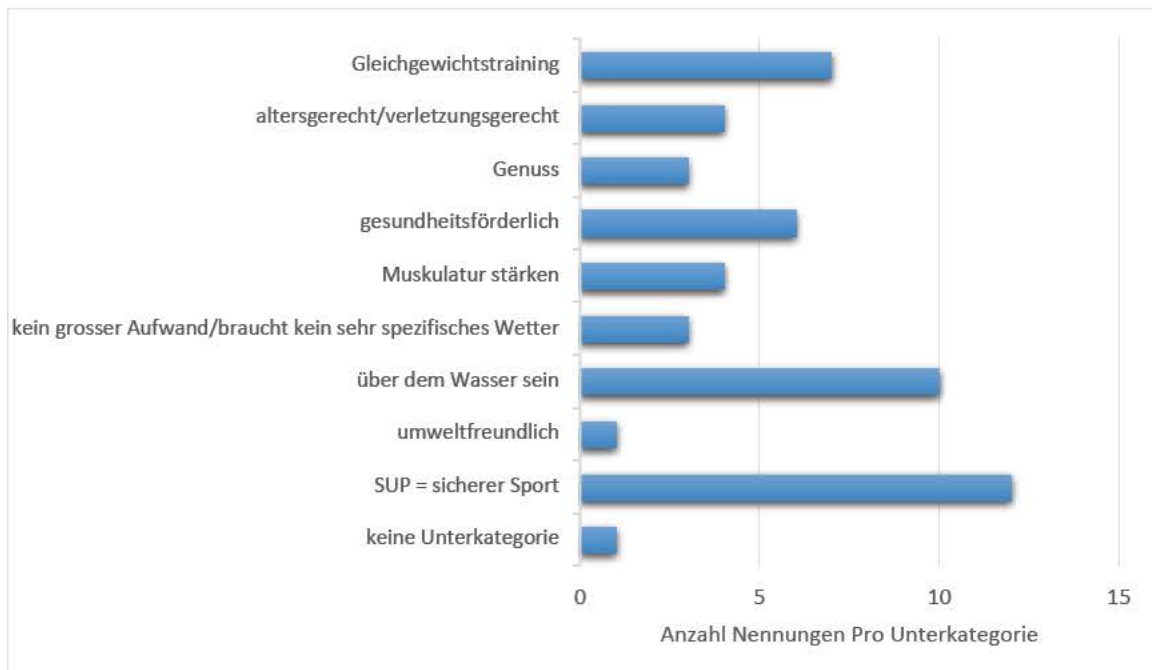
Eine Person erwähnte beispielsweise, dass das Wasser sie in einen Flow-Zustand (siehe Kapitel 1.4) versetzt. Eine andere genießt es, das Wetter und die Wellen auf sich wirken zu lassen. Und eine dritte Person hat den Eindruck, dass auf dem Wasser weniger über Probleme gesprochen würde als beispielsweise beim Wandern. Dies führt sie auf die Wirkung des Element Wassers zurück.

#### 4.2.2 Hauptkategorie «Stand-Up-Paddeln»

Das Stand-Up-Paddeln selbst ist ein weiterer sehr relevanter Aspekt, der die Teilnehmer:innen zum Besuch des Kurses motiviert. In diese Hauptkategorie fallen die Unterkategorien «SUP = sicherer Sport», «über dem Wasser zu sein», «Gleichgewichtstraining», «gesundheitsförderlich» und weitere, weniger oft erwähnte Unterkategorien wie beispielsweise «Genuss», «umweltfreundlich» und «Muskulatur stärken». Die genaue Verteilung ist in Abbildung 3 ersichtlich.

#### Abbildung 3

*Häufigkeit der Unterkategorien der Hauptkategorie «Stand-Up-Paddeln»*



*Anmerkung. eigene Darstellung*

### **Unterkategorie «SUP = sicherer Sport»**

[REDACTED]

### **Unterkategorie «über dem Wasser sein»**

[REDACTED]

### **Unterkategorie «Gleichgewichtstraining»**

[REDACTED]

### **Unterkategorie «gesundheitsförderlich»**

[REDACTED]

### **Ergebnisse der Hauptkategorie «Stand-Up-Paddeln»**

Das Stand-Up-Paddeln wird von den Befragten als eine einzigartige Erfahrung wahrgenommen. Ein Aspekt, der dazu beiträgt und besonders betont wird, ist die Sicherheit dieses Sports. Viele haben zuvor eine andere Sportart ausgeübt, diese jedoch wegen des hohen Risikos oder aus gesundheitlichen Gründen aufgegeben. Im Stand-Up-Paddeln haben sie eine altersgerechte Alternative gefunden. Es sei eine Sportart, die auch im hohen Alter oder mit Handicap noch ausgeführt werden könne. Anders als beim Segeln oder Windsurfen beispielsweise gebe es hier kein Material, das einem gefährlich werden könne und man müsse auch keine Grenzen ausloten. Zudem schätzen sie die Umweltfreundlichkeit, dass sie auf keine besonderen

Wetterkonditionen angewiesen sowie schnell und ohne grossen Aufwand auf dem Wasser sind. Sollte es einem auf dem See dennoch einmal zu viel werden, könne man sich aufs Brett knien oder schlimmstenfalls ins Wasser fallen. Ein Sturz sei jedoch praktisch gefahrenlos. Das «nicht reinfallen wollen» wird dabei als spielerisches Element angesehen. Zudem leiste der Fakt, mit einem «schwimmenden Teil» verbunden zu sein, ebenfalls seinen Beitrag zum Sicherheitsgefühl. Eine Person erwähnt hier den Unterschied zwischen Menschen, die sich den See gewohnt sind und solchen, für die der See etwas Neues darstellt, das zuerst kennengelernt werden müsse. Sie ist sich jedoch auch sicher, dass eigentlich nichts passieren kann.

Als weiteres zentrales Element, das sie zum Stand-Up-Paddel Kurs motiviert, ist die einmalige Perspektive vom Brett aus. Sie gewähre einen Rundblick bis weit in die Ferne. Viele Teilnehmer:innen gehen auch gerne schwimmen, empfinden den Aufenthalt auf dem Brett jedoch als «das Tüpfchen auf dem i». Andere bezeichnen den Aufenthalt als etwas mystisches oder fühlen sich auf dem Brett gar einer anderen Welt zugehörig. Jemand spricht davon, sich beim Stand-Up-Paddeln mehr mit dem See verbunden zu fühlen, als wenn er im Wasser ist.

Sich zu bewegen und dem Körper etwas Gutes zu tun, wird öfters erwähnt, hat jedoch eine unterschiedlich grosse Bedeutung für die verschiedenen Personen. Die einen möchten durch das Stand-Up-Paddeln aktiv etwas für ihre Gesundheit tun, andere sehen es als schönen Nebeneffekt. Was speziell hervorgehoben wird, ist die Absicht, das Gleichgewichtsgefühl zu trainieren und so das Sturzrisiko im Alter zu senken. Dies geschehe ganz nebenbei und dünke sie «lässig».

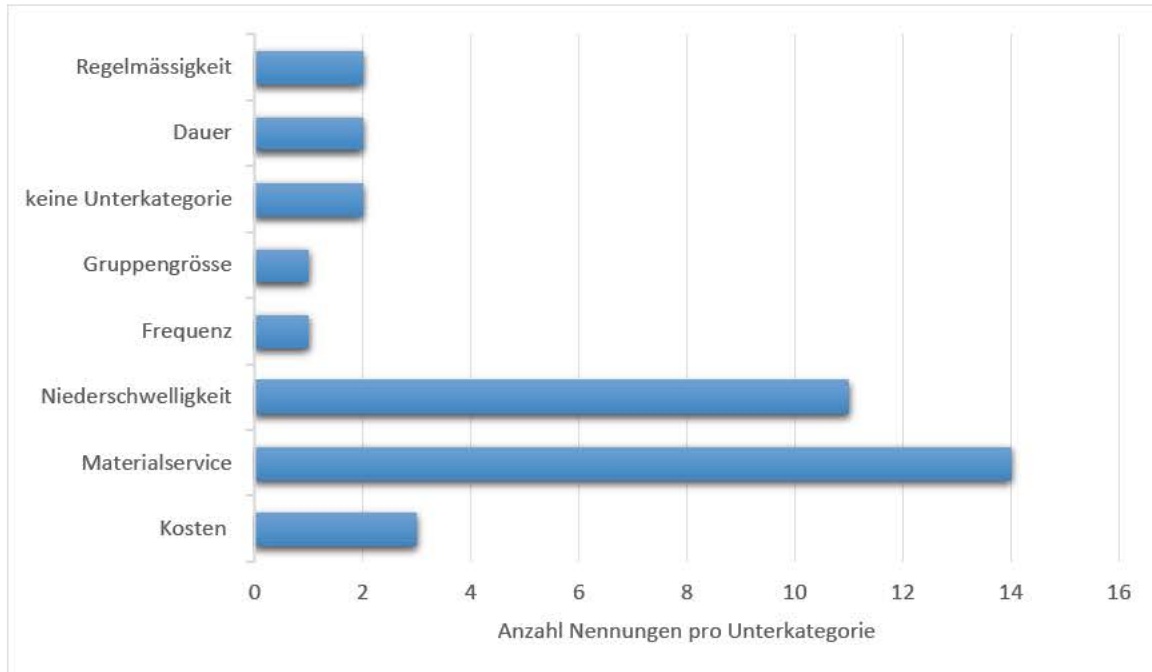
### **4.2.3 Hauptkategorie «Rahmenbedingungen»**

Die Rahmenbedingungen rund um den Kurs tragen bei den Befragten als weitere wichtige Faktoren dazu bei, das Angebot nutzen zu wollen. Zu den relevantesten Faktoren zählen der Materialservice und die Niederschwelligkeit. Sie bilden neben anderen die Unterkategorien dieser Hauptkategorie. In Abbildung 4 werden diese detaillierter dargelegt.



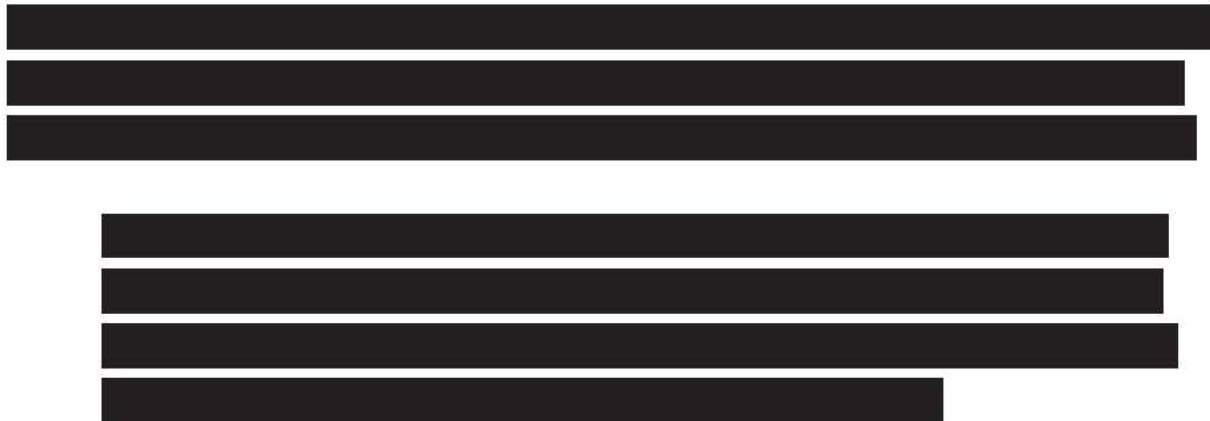
## Abbildung 4

Häufigkeit der Unterkategorien der Hauptkategorie «Rahmenbedingungen»



Anmerkung. eigene Darstellung

### Unterkategorie «Materialservice»



### Unterkategorie «Niederschwelligkeit»



## **Ergebnisse der Hauptkategorie «Rahmenbedingungen»**

Einen wichtigen Aspekt des Angebots stellt für die Teilnehmer:innen des SUP-Kurses der gebotene Materialservice dar. Dieser kommt ihnen aus verschiedenen Gründen sehr gelegen. Erstens fallen die Kosten eines eigenen Bretts weg, zweitens wäre der Transport des Materials an den See mit grossen Umständen verbunden. Das Wassersportzentrum biete ihnen damit einen «riesigen Service». Das Einzige, das sie machen müssten, sei das bereits vorbereitete Brett ein paar Meter zum See zu tragen - und nach dem Kurs wieder raus. Laut den Teilnehmer:innen verhält sich jedes Brett etwas anders auf dem Wasser. Durch die grosse Auswahl an zur Verfügung stehenden Brettern, würden sie sich immer wieder aufs Neue herausfordern und dabei lernen, flexibel auf die Eigenschaften des Bretts einzugehen. Dies trage dazu bei, ihre Balance effektiver zu verbessern, als wenn sie immer ein eigenes gleiches Brett nutzen würden. Von weiterer zentraler Bedeutung ist die Niederschwelligkeit des Angebots. Konkret bedeutet dies, ohne An- oder Abmeldung erscheinen zu dürfen, sich nicht auf einen bestimmten Wochentag festlegen zu müssen und sich zu Nichts zu verpflichten. Die damit einhergehenden unterschiedlichen Gruppengrössen nehmen sie in Kauf. Der einstündige Kurs koste inklusive Begleitung und Materialservice 15 Schweizer Franken und findet immer statt, ausser bei Gewitter. Eine Teilnehmerin spricht in diesem Rahmen von einem sehr bescheidenen Preis, der sie dazu motiviert, auch mehr als einmal in der Woche zu kommen.

### **4.2.4 Hauptkategorie «Sozialer Event»**

Eine weitere Unterteilung der Hauptkategorie «Sozialer Event» ist aus unserer Sicht aufgrund ihrer Eindeutigkeit nicht weiter nötig. Es folgen direkt zwei Kernaussagen und eine Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse dieser Hauptkategorie.





### **Ergebnisse der Hauptkategorie «Sozialer Event»**

Eine bedeutende Rolle für die Teilnahme an dem SUP-Kurs spielt laut den Befragten die Gruppe selbst. Diese motiviere, auch bei schlechterem oder kühlerem Wetter zu kommen, oder wenn es einmal an eigener Motivation fehle. Einige Teilnehmer:innen wohnen in der Ortschaft, in der das Angebot stattfindet und würden so die Möglichkeit erhalten, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen. Andere sind neu zugezogen und möchten neue Bekanntschaften schliessen. Eine Person ist bereit, eine längere Anreise auf sich zu nehmen, da ihr die Gruppe sehr entspricht. Wieder andere sind in der Region aufgewachsen und verbinden mit dem See viele schöne Erinnerungen. Anschliessend ans Paddeln gibt es eine Kaffeerrunde, die von den Teilnehmer:innen sehr geschätzt wird. Dabei geht es ihnen um den Austausch untereinander, das gemeinsame Kaffeetrinken und den Spass miteinander. Eine Person meint, dass dies bei Sportgruppen für ältere Leute allgemein im Vordergrund stünde. Ein weiterer oft erwähnter Punkt ist die Wochenstruktur, die dank des zweimal wöchentlich stattfindenden Kurses entstünde. Sie schätzen es, zwei konstante Programmpunkte in ihrer Woche zu haben und dennoch die Freiheit zu geniessen, etwas anderem den Vortritt zu gewähren, falls dies wichtiger sein sollte. Ebenfalls erwähnt wird der Übergang ins Pensionsalter und der damit verbundene Rückgang von sozialen Interaktionen, der mit diesem Angebot abgedeckt würde. Ausserdem sei es als Pensionär:in manchmal etwas langweilig, da man nicht mehr so viel zu tun habe. Mit dem Kurs könne sie sich jedoch jedes Mal auf etwas freuen, meint eine der Befragten.

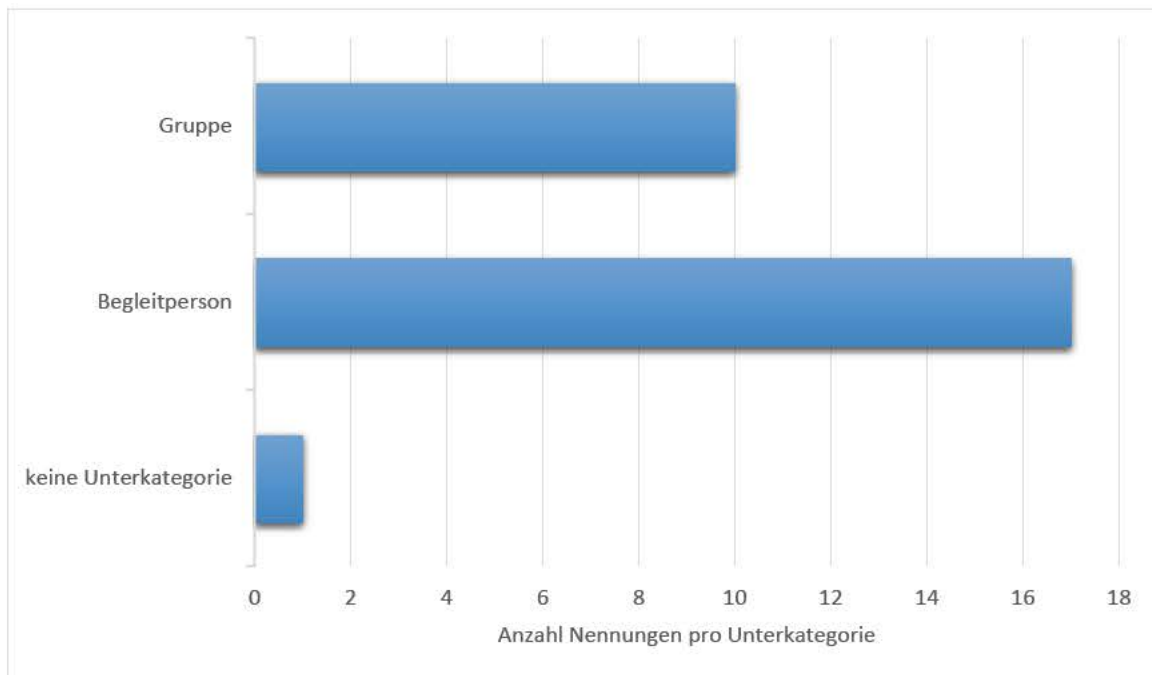
#### **4.2.5 Hauptkategorie «Sicherheit»**

Die Sicherheit, die ein solches Angebot gibt, scheint bei den Befragten ein weiterer Grund zu sein, diesen Kurs zu besuchen. Die zwei Aspekte, die laut den

Teilnehmer:innen dazu beitragen, sind die Begleitperson und die Gruppe. Sie bilden je eine Unterkategorie. Eine Aussage bezog sich auf die allgemeine Sicherheit und wurde deswegen keiner Unterkategorie zugeordnet.

### Abbildung 5

Häufigkeit der Unterkategorien der Hauptkategorie «Sicherheit»



Anmerkung. eigene Darstellung

### Unterkategorie «Begleitperson»



### Unterkategorie «Gruppe»



## **Ergebnisse der Hauptkategorie «Sicherheit»**

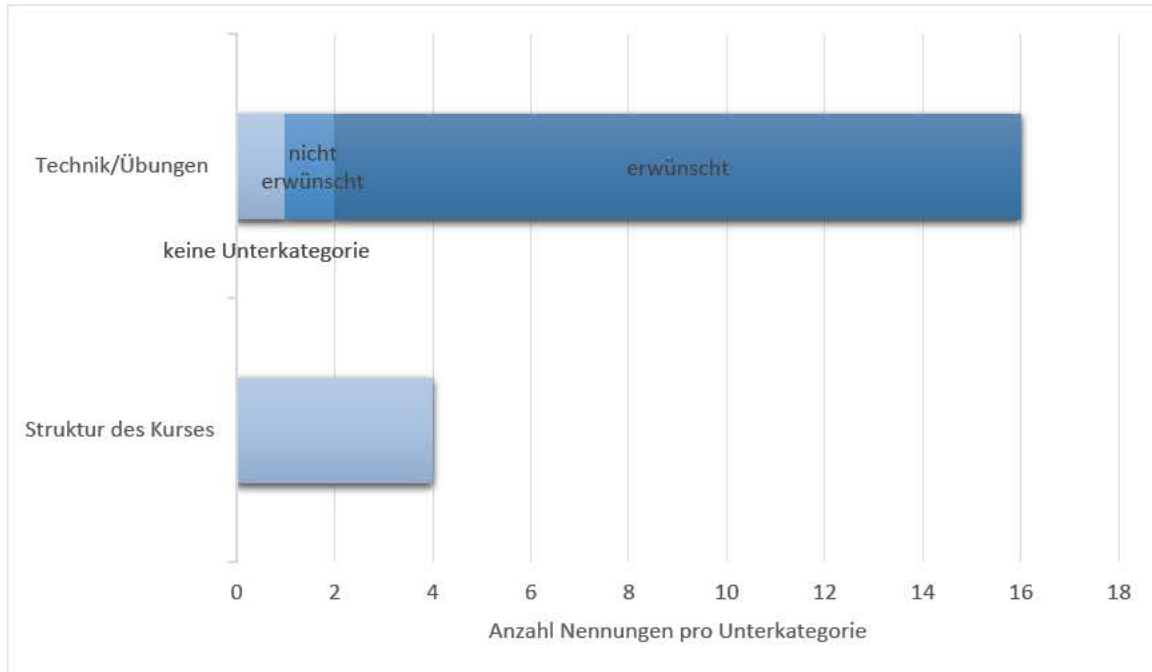
Die Begleitung durch eine Fachperson vermittelt laut den Teilnehmer:innen ein Sicherheitsgefühl. Bei den meisten stellt dies ein Grund dar, das Stand-Up-Paddeln im Rahmen eines Kurses auszuführen und nicht selbstständig aufs Wasser zu gehen. Dabei seien es die Anwesenheit der Begleitperson, sowie deren Kompetenzen und Geduld, die zu diesem Sicherheitsgefühl beitragen würden. Die Teilnehmer:innen trauen sich dadurch eher, etwas Neues auszuprobieren, eine Seeüberquerung in Angriff zu nehmen, reinzufallen oder bei schlechtem Wetter oder stärkerem Wind rauszugehen. Zudem seien sie froh, dass jemand dabei ist, der oder die die Vorfahrtsregeln gut kennt und der oder die bei einem Zwischenfall helfen könnte. Eine Person meint auch, dass sie Hilfe braucht, um wieder aufs Brett zu kommen. Jedoch trägt laut den Teilnehmer:innen nicht nur die Begleitperson zu diesem Sicherheitsaspekt bei, sondern auch die Gruppe selbst. Da die Begleitperson nicht immer alles überblicken könne, leiste jeder und jede Einzelne einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit. Für einzelne Fokusgruppenteilnehmer:innen bildet der Aspekt «Sicherheit» keinen Beitrag zur Motivation, den Kurs zu besuchen, da sie auch alleine paddeln gehen und keine Begleitung bräuchten. Geschätzt werde die Begleitperson dennoch.

### **4.2.6 Hauptkategorie «Instruktion»**

In der Hauptkategorie «Instruktion» haben sich die Unterkategorien «Technik/Übungen» und «Struktur» gebildet. Die erste wurde dabei in zwei weitere Unterunterkategorien «erwünscht», «nicht erwünscht» unterteilt. In die Unterkategorie Struktur fallen Aussagen zum Aufbau des Kurses. Die genauen Nennungen sind in der folgenden Abbildung ersichtlich.

## Abbildung 6

Häufigkeit der Unterkategorien der Hauptkategorie «Instruktion»



Anmerkung. eigene Darstellung

### Unterunterkategorie «Technik/Übungen erwünscht»



## **Ergebnisse der Hauptkategorie «Instruktion»**

Bis auf einen der Teilnehmer:innen ist die gebotene Instruktion allen sehr wichtig. Ihre Generation sei es sich weniger gewohnt, einfach auszuprobieren, sondern Dinge gezielt beigebracht zu bekommen. Ausserdem mache das Stand-Up-Paddeln mit der richtigen Technik mehr Spass. Durch das Vorzeigen würden sie angeregt, neue Dinge zu probieren, die Technik korrekt zu erlernen und an ihre Grenzen zu gehen. Der Aspekt des Lernens gefällt ihnen dabei gut und es freut sie, Fortschritte zu sehen. Nichtsdestotrotz schätzen sie die Freiwilligkeit beim Mitmachen an den Übungen. Sollten sie nicht in der Stimmung sein, die Übungen zu befolgen, hätten sie jederzeit die Möglichkeit für sich in der Nähe der Gruppe zu paddeln. Die unregelmässig angebotenen Events, wie beispielsweise das Wasserpolo, werden von den SUP-Kursteilnehmer:innen sehr gerne genutzt. Bezüglich der Struktur des Kurses kann gesagt werden, dass die Teilnehmer:innen sehr unterschiedliche Bedürfnisse haben. Manche wünschen sich klare Abläufe und Ansagen bezüglich Treffpunkte und Pläne für den jeweiligen Kurs. Andere sind der Ansicht, dadurch die Freiheiten, die den Kurs ausmachen, zu verlieren.

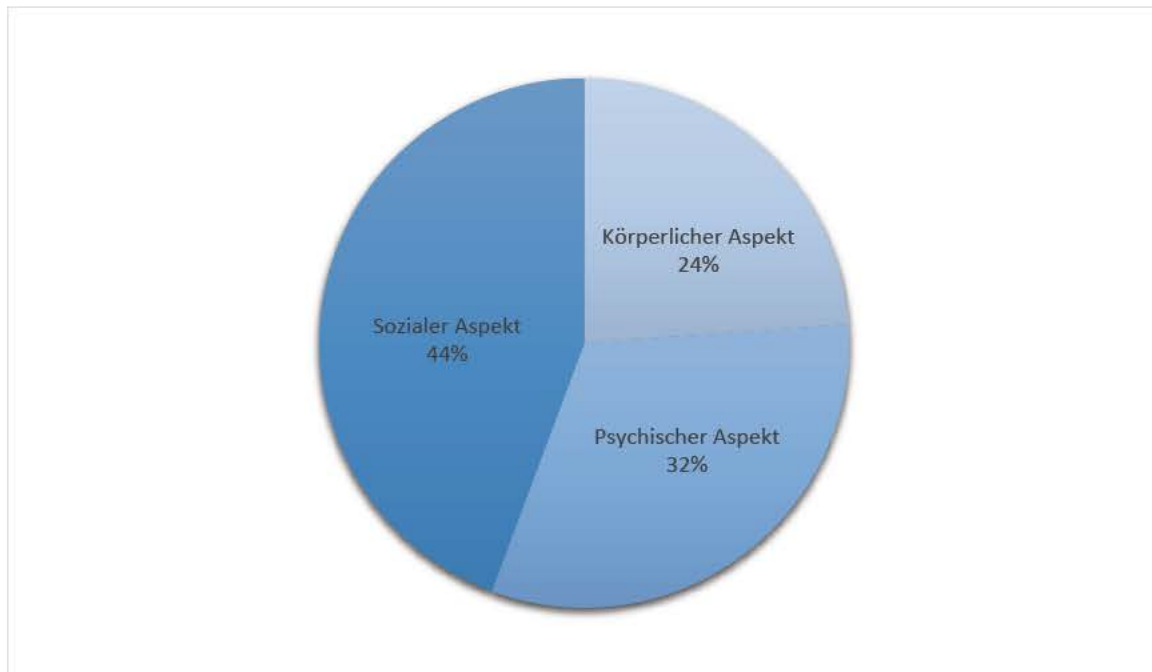
### **4.3 Forschungsfrage 2**

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der zweiten Forschungsfrage «Welche subjektiv wahrgenommenen bio-psycho-sozialen Auswirkungen stellen sie durch die Teilnahme fest?» dargelegt.

In Abbildung 7 ist die prozentuale Verteilung der genannten Hauptkategorien ersichtlich. Mit 44% fallen die meisten Aussagen der Fokusgruppenteilnehmer:innen in die Hauptkategorie «Sozialer Aspekt». Mit 32% folgt die Hauptkategorie «Psychischer Aspekt» und zuletzt die Hauptkategorie «Körperlicher Aspekt» mit 24%.

## Abbildung 7

### Bio-psycho-soziale Auswirkungen



*Anmerkung.* Anzahl Nennungen pro Hauptkategorie in Prozenten ausgedrückt eigene Darstellung

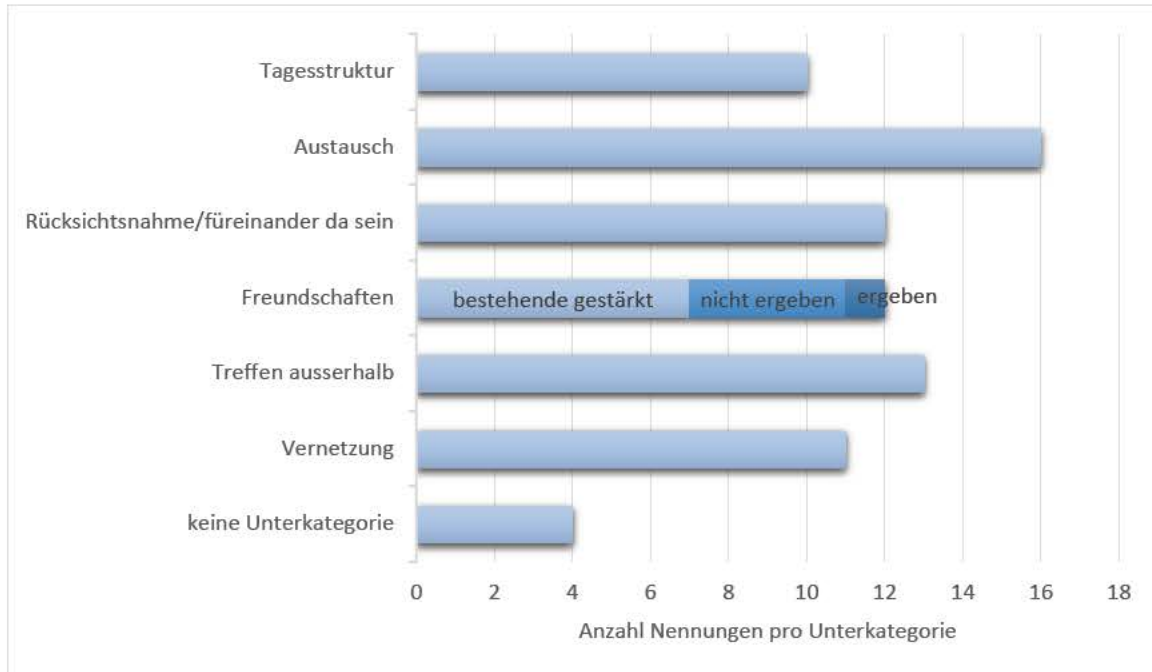
#### 4.3.1 Hauptkategorie «Soziale Auswirkungen»

In der Hauptkategorie «Soziale Auswirkungen» ist ersichtlich, inwiefern der Stand-Up-Paddel-Kurs das Sozialleben der Teilnehmer:innen beeinflusst. Dabei wurden verschiedene Aspekte genannt, die in diesem Kapitel genauer dargelegt werden. Die verschiedenen Unterkategorien der Hauptkategorie «Sozialen Auswirkungen» sind in Abbildung 8 dargestellt.



## Abbildung 8

Häufigkeit der Unterkategorien der Hauptkategorie «Soziale Auswirkungen»



Anmerkung. eigene Darstellung

### Unterkategorie «Austausch»



### Unterkategorie «Treffen ausserhalb»



[Redacted text block]

**Unterkategorie «Rücksichtnahme/füreinander da sein»**

[Redacted text block]

**Unterunterkategorie «bestehende Freundschaften gestärkt»**

[Redacted text block]

**Unterkategorie «Vernetzung»**

[Redacted text block]

[Redacted text block]

**Unterkategorie «Tagesstruktur»**

[Redacted text block]

## **Ergebnisse der Hauptkategorie «Sozialer Aspekt»**

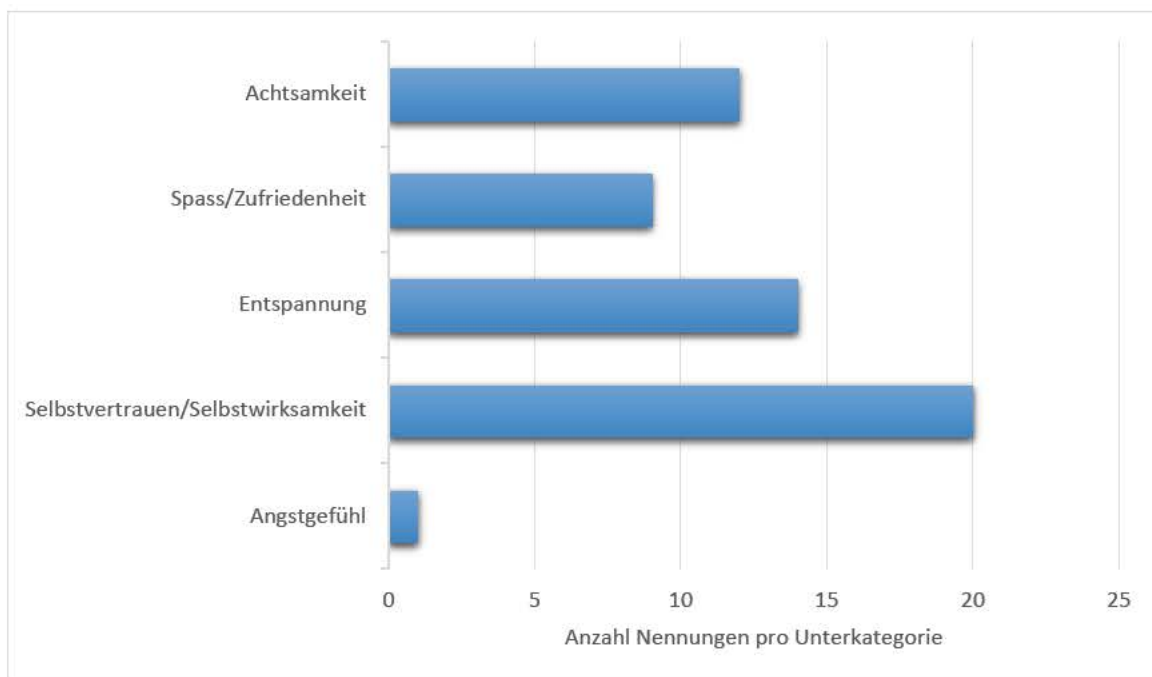
Den Teilnehmer:innen biete das zweimal in der Woche stattfindende Angebot die Möglichkeit, das Sozialleben zu stärken. Der regelmässig stattfindende Kurs gäbe ihnen ausserdem eine gewisse Wochenstruktur. Der Druck, auch bei schlechtem Wetter zu erscheinen, sei durch die Gruppe etwas grösser. Dies sei auch gut so. Für einen der Teilnehmer:innen fühlt sich der zweimal wöchentliche Kursbesuch an wie ein Heimkommen. Zudem stelle sich ein Gefühl der Zusammengehörigkeit ein, da sie die Möglichkeit haben, in Austausch mit Leuten ungefähr im gleichen Alter und mit den gleichen Interessen zu treten. Es sei ein Plausch etwas zusammen zu diskutieren. Erwähnt wird hier die Unterschiedlichkeit der Gesprächsthemen auf dem Wasser und an Land. Für den Kaffee danach werde immer mal wieder etwas gebacken und mitgebracht. Dabei würde nicht nur über das Stand-Up-Paddeln gesprochen, sondern es ergäben sich teils sogar andere Aktivitäten, die selbstorganisiert unternommen würden, wie das Eisstockschiessen, gemeinsames Wandern oder ein Elektrobootausflug. Die WhatsApp-Gruppe nimmt laut den Befragten bei der Vernetzung einen zentralen Stellenwert ein. Sie ermögliche eine einfache Kommunikation untereinander und werde beispielsweise auch genutzt, um Filmvorschläge zu teilen. In Bezug auf Freundschaften scheint das Angebot eine stärkende Wirkung zu haben. Einige Teilnehmer:innen haben Freunde mitgenommen und sie dadurch noch besser kennengelernt. Ausserdem hat es auch schon Leute wieder zueinander geführt, die sich aus den Augen verloren haben. Durch den Kurs erweitert sich zudem der Bekanntenkreis der Teilnehmer:innen, so dass sie sich auch privat in der Ortschaft immer mal wieder über den Weg laufen und es zu einem kurzen Austausch kommt. Eine der Personen nimmt sogar eine eineinhalbstündige Zugfahrt auf sich, da ihr die Gruppe sehr entspricht und ihr das gemeinsame Beisammensein viel zurückgibt. Während des Aufenthalts auf dem Wasser passe man sich den Schwächeren an, sei sich gegenseitig behilflich und lerne aus den Erfahrungen und Fehlern der anderen.

### 4.3.2 Hauptkategorie «Psychische Auswirkungen»

Im Rahmen der Hauptkategorie «Psychische Auswirkungen» haben sich fünf Unterkategorien gebildet. Sie zeigen, inwiefern sich das Angebot auf die Psyche der Teilnehmer:innen auswirkt.

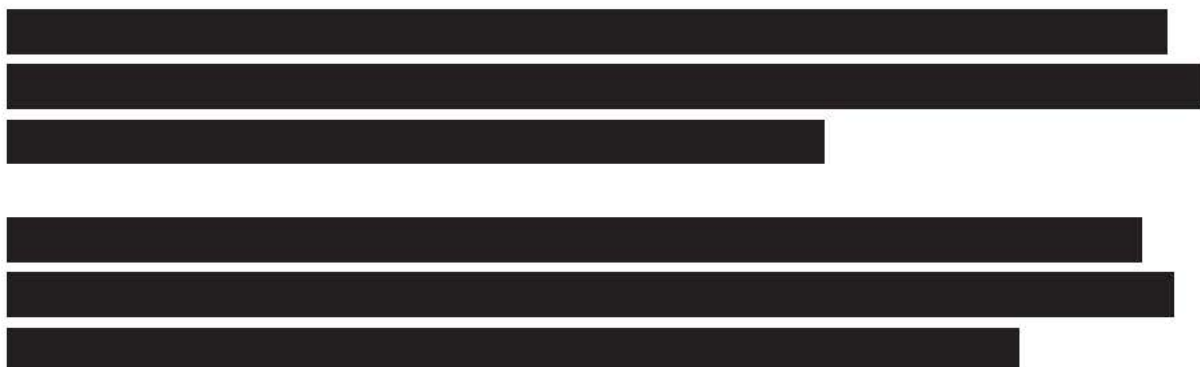
#### Abbildung 9

Häufigkeit der Unterkategorien der Hauptkategorie «Psychische Auswirkungen»



Anmerkung. eigene Darstellung

#### Unterkategorie «Selbstvertrauen/Selbstwirksamkeit»



**Unterkategorie «Entspannung»**

[Redacted text block]

[Redacted text block]

**Unterkategorie «Achtsamkeit»**

[Redacted text block]

[Redacted text block]

**Unterkategorie «Spass/Zufriedenheit»**

[Redacted text block]

[Redacted text block]

## **Ergebnisse der Hauptkategorie «Psychische Auswirkungen»**

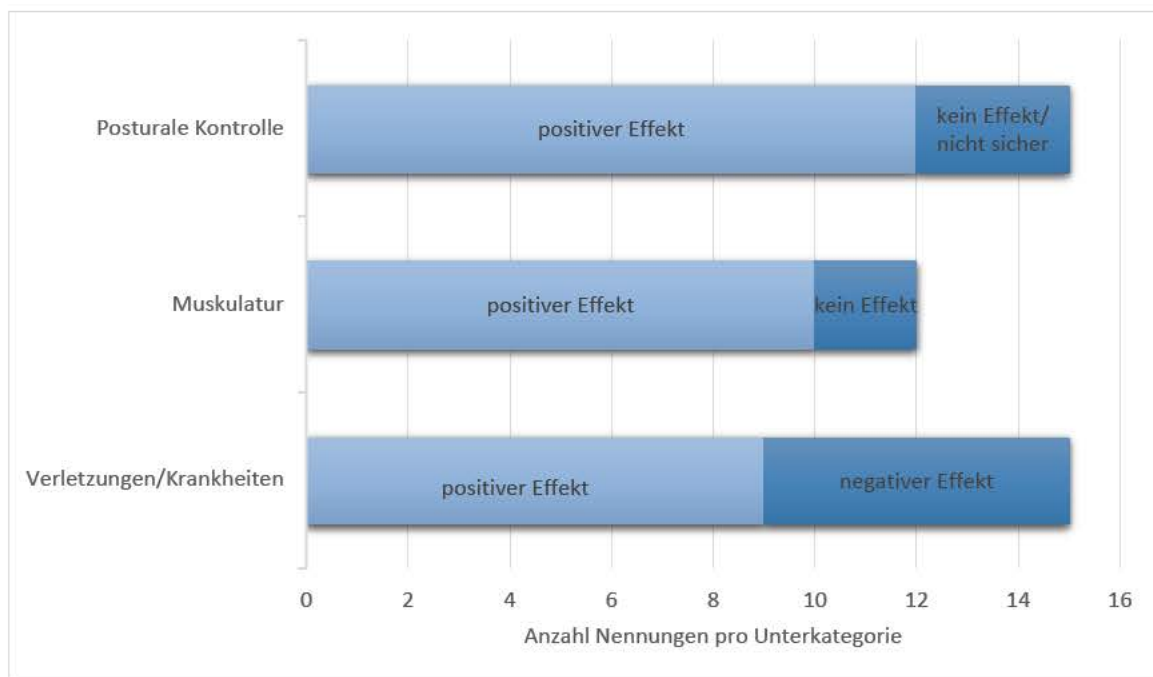
Das Stand-UP-Paddeln wirkt sich primär positiv auf die Psyche der Teilnehmer:innen aus. Es scheint einen stärkenden Effekt auf das Selbstvertrauen zu haben, zur Entspannung während und nach dem Kurs beizutragen, die Achtsamkeit zu fördern, Spass zu machen und Zufriedenheit auszulösen. Die meisten haben die Sportart erst als ältere Personen erlernt und konnten sich so eine neue Fähigkeit aneignen, in der sie merkliche Fortschritte machen, je öfter sie sie ausführten. Diese Entwicklung zu sehen, mache Freude. Nach gemeisterten Herausforderungen, wie spezifischen Übungen, komme laut Aussagen ein Gefühl von Stolz auf, da sie ihre Grenzen verschieben konnten. Bei einer der Befragten kam es einmal bei einer Seeüberquerung zu einer Situation, in der sie sich nicht mehr ganz sicher gefühlt habe und dabei ein merkwürdiges Gefühl aufgekommen sei. Sie vermutet, dass sich dieses eingestellt hat, weil sie nicht in der Lage wäre, im tiefen Wasser wieder allein aufs Brett zu gelangen. Im Nachhinein sei es jedoch ein gutes Gefühl gewesen, die Seeüberquerung geschafft zu haben. Nach der Stunde auf dem Wasser verspüren die Kursbesucher:innen eine grosse Zufriedenheit mit sich selbst, da sie sich sportlich betätigt hätten und dennoch nicht erschöpft davon seien. Die Zeit auf dem Brett nehmen sie als meditativ wahr, da sie sich vollkommen auf das «Hier und Jetzt» konzentrieren können und einige auch in einen sogenannten Flow-Zustand gelangen. Andere fühlen sich einer anderen Welt zugehörig. Für Alltagsorgen gäbe es keinen Platz. Ein weiterer anhaltender Effekt sei die Entspannung, die sie während des Stand-Up-Paddelns und für den Rest des Tages verspürten. Das Stand-Up-Paddeln sei Wellness pur und fördere oder verlange fast schon, dass man ruhig wird, da man auf dem Brett nicht hyperaktiv sein könne. Sie beschreiben den Aufenthalt auf dem Wasser nicht nur als befreiend, sondern gar als Seelenbalsam und Seelenmassage. Trotzdem käme der Spass nicht zu kurz. Es sei der „absolute Plausch“. Diese Beschwingtheit reiche auch in den weiteren Tag hinein.

### 4.3.3 Hauptkategorie «Körperliche Auswirkungen»

Die subjektiv empfundenen körperlichen Auswirkungen des SUP-Kurses wurden in drei weitere Unterkategorien unterteilt, in denen sich wiederum Unterunterkategorien bildeten. In Abbildung 10 wird die Häufigkeit der Aussagen innerhalb der jeweiligen Kategorien ersichtlich.

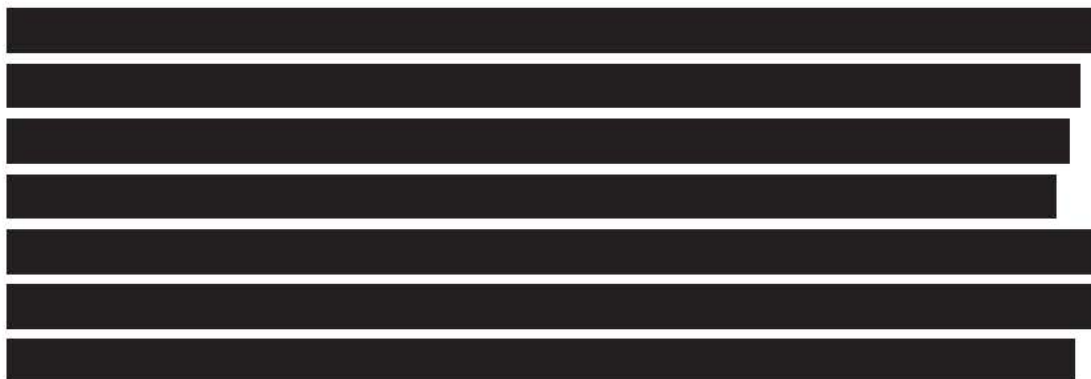
#### Abbildung 10

Häufigkeit der Unterkategorien der Hauptkategorie «Körperliche Auswirkungen»



Anmerkung. eigene Darstellung

#### Unterunterkategorie «positiver Effekt auf die posturale Kontrolle»



[Redacted text block]

**Unterunterkategorie «positiver Effekt auf die Muskulatur»**

[Redacted text block]

[Redacted text block]

**Unterkategorie «positiver Effekt auf Verletzungen/Krankheiten»**

[Redacted text block]

**Unterkategorie «negativer Effekt auf Verletzungen/Krankheiten»**

[Redacted text block]



## **Ergebnisse der Hauptkategorie «Körperliche Auswirkungen»**

Den grössten körperlichen Unterschied bemerken die Teilnehmer:innen bei ihrem Gleichgewicht auf dem Wasser. Die meisten hätten sich zu Beginn auf dem Brett verkrampt, fielen sogar runter oder mussten knien. Mit jedem weiteren Mal hätten sie die Bewegungen des Wassers besser ausgleichen können. Dabei wird auch die positive Entwicklung zwischen dem Anfang und dem Ende der Saison erwähnt. Nach dem Winter sei es immer etwas schwieriger, man komme aber schnell wieder rein. Die Balance auf dem SUP-Brett zu halten, sei unbewusst eine grosse Anstrengung, funktioniere aber automatisch. Dabei sei der ganze Körper beschäftigt. Eine Person mit einem diagnostizierten Gleichgewichtsproblem meint, man würde die Entwicklung eventuell erst bemerken, wenn man nicht so gut im Balancieren sei und deshalb am Gleichgewicht zu arbeiten beginnen würde. Ein anderer Teilnehmer sieht seine Fortschritte, wenn er mit Anfängern unterwegs ist und sich daran erinnert, dass er auch einmal auf diesem Niveau begann. Im Alltag bemerkbare Fortschritte bezüglich des Gleichgewichts hat niemand erwähnt. Ein Teilnehmer meint, ob er persönlich eine bessere Balance hätte, sei schwer einzuschätzen, er laufe immer noch geradeaus. Das Stand-Up-Paddeln wird generell als kräftigend wahrgenommen, wobei einige Leute auch noch andere Sportangebote nutzen und es deshalb schwierig sei, den Erfolg direkt und alleinig dem Stand-Up-Paddeln zuzuordnen. Vor allem die Körperregionen Bauch, Arme und Füsse werden als beansprucht wahrgenommen. Bei den Füssen wird zusätzlich zu Beginn des Erlernens von einer Verkrampfung gesprochen, die nach und nach abnimmt. Einer der Befragten findet, dass er nach einer Stunde Stand-Up-Paddeln eine grössere Ermüdung spürt als nach einer Stunde laufen. Jemand anderes meint, nach dem ersten Mal Muskelkater verspürt zu haben und direkt nach Hause schlafen gegangen sei. Eine andere Teilnehmerin meint, bis anhin keinen Effekt auf ihre Muskeln zu verspüren. Das liege jedoch vermutlich an ihr und sie müsste einfach mehr paddeln. Da sie aber ein Problem mit ihrem Bein habe, könne sie nicht bei allen Übungen mitmachen.

Bezüglich Verletzungen und Krankheiten werden unterschiedliche Entwicklungen beobachtet. Tendenziell wird das Stand-Up-Paddeln jedoch als positiver Einfluss wahrgenommen. Beim Achselproblem einer Teilnehmerin täten die regelmässigen, abwechselnden Armbewegungen gut. Auch das Rückenleiden und das

Schulterproblem einer anderen Person verbesserten sich laut eigener Angabe. Wenn sie zweimal aussetzen würde, spüre sie es wieder und bereue es, nicht gekommen zu sein. Ein paar Übungen zu machen sei nicht das Gleiche, wie sich eine ganze Stunde zu bewegen. Für die Achillessehnenproblematik einer weiteren Teilnehmerin sei das Stand-Up-Paddeln laut ihrer Physiotherapeutin auch sehr gut. Einem Kursteilnehmer fehlt laut eigener Aussage ein Gleichgewichtsorgan. Dank des Besuchs des SUP-Kurses hätte sich sein Gleichgewicht „sehr, sehr, sehr stark“ verbessert. Eine Person spricht davon, wieder barfuss laufen zu können, was früher nicht möglich gewesen sei, da sie einen Schmerzpunkt am linken Fuss gehabt hätte. Diesen Effekt führt sie aufs Stand-Up-Paddeln zurück. Jemand entwickelte eine Schleimbeutelentzündung, wobei sie sich in dieser Zeit allgemein überlastet hätte, es sei deswegen nicht alleinig auf das Stand-Up-Paddeln zurückzuführen. Eine Verletzung, die dem Stand-Up-Paddeln zu verschulden sei und von ein paar Frauen der Gruppe erwähnt wird, ist die Rippenquetschung. Diese entstände beim Klettern aufs Brett. Eine Person mit einer Fersensporenentzündung und jemand mit einem Golfer-Ellenbogen klagen zudem über stärkere Schmerzen nach Kursende. Bei der zweiten Person überwiege die Freude jedoch und er versuche deshalb seine Technik so anzupassen, dass die Belastung auf den Arm geringer sei.

## 5 Diskussion

In diesem Kapitel beantworten wir die beiden Forschungsfragen und vergleichen die Ergebnisse dieser Arbeit mit der aktuellen Forschungslage. Die Forschungsfragen werden anhand der gebildeten Hauptkategorien (siehe Kapitel 4) beantwortet. Basierend auf den Ergebnissen werden Handlungsempfehlungen für SUP-Kursanbieter:innen abgeleitet. Das Kapitel schliesst mit den Limitationen und Schwachstellen der Arbeit.

### 5.1 Beantwortung der Forschungsfrage 1

**«Was motiviert Personen ab 60 Jahren, an einem speziell auf sie ausgerichteten saisonalen SUP-Kurs teilzunehmen?»**

#### Stand-Up-Paddeln

Aus der empirischen Untersuchung geht hervor, dass «Stand-Up-Paddeln» als Begriff und das damit verbundene Image per se wichtige Motivationsfaktoren darstellen, den SUP-Kurs des Wassersportzentrums zu besuchen. Dies könnte mit der generellen Popularität der Sportart zusammenhängen. Über die vergangenen Jahre hat sich das Stand-Up-Paddeln zu einer beliebten Freizeitaktivität für jüngere und ältere Menschen entwickelt und damit immer mehr Menschen aufs Wasser gezogen (Schram & Furness, 2017). Dies verdeutlicht auch das immer grösser werdende Interesse am SUP-Kurs des Wassersportzentrums. Ein möglicher Grund mag auch in den kurzfristigen und langfristigen gesundheitlichen Vorteilen des Stand-Up-Paddelns liegen (Schram et al., 2016, 2017). Die Teilnehmer:innen des Kurses erläutern, dass sie Stand-Up-Paddeln als gesundheitsförderlich wahrnehmen und sich dies motivierend auf die Kursteilnahme auswirkt. Dazu trägt ausserdem bei, dass die Teilnehmer:innen die Aktivität als sicher ansehen und der Kurs altersgerecht ausgerichtet ist. Zudem ermöglicht er ihnen, ein Gleichgewichtstraining bei gleichzeitiger Stärkung der Muskulatur - zwei Aspekte, die laut Weber und Kessler (2022) besonders im Alter von zentraler Bedeutung sind. Trotzdem steht der Sportaspekt nicht im Vordergrund für die SUP-Kursteilnehmer:innen. Dies widerspricht der Studie von Schram und Furness (2017), bei welcher der Fitnessaspekt als zentraler Motivationsfaktor identifiziert

wurde. Aus unserer Sicht könnte diese Abweichung mit der Altersdifferenz der Teilnehmer:innen der beiden Untersuchungen einhergehen. Während in der vorliegenden Arbeit ausschliesslich ältere Menschen befragt wurden, schloss die Studie von Schram und Furness (2017) auch jüngere Personen mit ein. Je nach Alter könnten somit andere Beweggründe hinter dem Ausüben von Stand-Up-Paddeln liegen.

## **Natur**

Eindeutiger gestaltet sich der Zusammenhang zwischen der Motivation, einen SUP-Kurs zu besuchen, und der Natur. Die Teilnehmer:innen des Kurses nennen das sich verändernde Wetter, die Nähe zum Wasser und das Panorama als besonders bereichernd. Auch der Perspektivenwechsel, den sie vom Brett aus erfahren, wirkt motivierend. Zu ähnlichen Schlüssen kommt die Studie von Britton und Foley (2021), in welcher der Zusammenhang von Wassersportaktivitäten in blauen Naturräumen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden untersucht wird. Sie beschreibt, dass das Wasser als Medium fungiert, um die Sinne zu schärfen. Britton und Foley erläutern weiter, dass die Nähe zur Natur motivierend wirkt, an dem untersuchten Schwimm- und Surfangebot teilzunehmen und dass das Eintauchen ins Meer eine neue Perspektive bietet. Obwohl die vorliegende Arbeit und die Studie von Britton und Foley unterschiedliche Wassersportarten untersuchten, zeigen sich dennoch erstaunliche Parallelen. Ein Grund dafür könnten die blauen Naturräume sein, in welchen die Aktivitäten bei beiden Arbeiten ausgeführt werden. Diese Naturräume scheinen einen besonders positiven Effekt auf die Gesundheit von älteren Menschen zu haben (Jarosz, 2022). Eine Person des SUP-Kurses berichtet konkret, dass der Aufenthalt draussen auf dem Wasser mehr Spass mache als eine Aktivität in der Turnhalle. Pasanen et al. (2014) haben genau diesen Zusammenhang untersucht und festgestellt, dass Aktivitäten in der Natur im Vergleich zu Aktivitäten in geschlossenen Räumen mit einem verbesserten psychischen Wohlbefinden korrelieren.

## **Sozialer Event**

Ein weiterer Aspekt, der die SUP-Kursteilnehmer:innen zur Teilnahme motiviert, ist der soziale Austausch in der Gruppe. Dabei wird vor allem die Kaffeerrunde im Anschluss an das Paddeln hervorgehoben. Auch dieser Aspekt deckt sich mit den

Untersuchungen von Britton und Foley (2021), die den Kontakt zu Gleichgesinnten sowie das Gemeinschaftsgefühl als motivierende Faktoren identifizierten. Damit verdeutlichen die Ergebnisse dieser Arbeit den Stellenwert des sozialen Austausches auch im Alter.

### **Sicherheit**

Aus den Untersuchungen geht weiter hervor, dass das Vorhandensein einer Gruppe nebst der sozialen Komponente auch einen Beitrag zur empfundenen Sicherheit auf dem Wasser leistet. Nebst der Begleitperson sehen die SUP-Kursteilnehmer:innen die Gruppe als zusätzliche wichtige Sicherheitskomponente. Das aus der Gruppen-Konstellation resultierende Sicherheitsgefühl hat seinerseits wieder einen positiven Effekt auf den Zusammenhalt in der Gruppe. Das bestätigen auch die Untersuchungen von Britton und Foley (2021). Die SUP-Kursteilnehmer:innen geben weiter an, dass durch das Besuchen eines Einführungskurses das individuelle Sicherheitsgefühl in der Gruppe zusätzlich gestärkt werden könnte. Auch aus unserer Sicht tragen solche Einführungskurse dazu bei, das Stand-Up-Paddeln noch sicherer zu machen - im speziellen für ältere Personen. Bis anhin verfügen jedoch erst wenige Paddler:innen über einen solchen Kurs, wie die Forschungsarbeit von Schram und Furness (2017) zeigt. Diese Tatsache sollte Wassersportzentren zum Ausbau solcher Kursangebote motivieren und damit zur Professionalisierung der Sportart beitragen.

### **Rahmenbedingungen**

Ebenfalls stellen die Rahmenbedingungen des Angebots einen Motivationsfaktor zum Besuch des SUP-Kurses dar. Die Teilnehmer:innen überzeugen der Materialservice und die grosse Auswahl an Boards, die ihnen vom Wassersportzentrum zur Verfügung gestellt werden. Die Relevanz dieses Aspekts macht eine Studie aus Irland deutlich. In dieser wurde herausgefunden, dass ein Mangel an Einrichtungen und Infrastruktur als entscheidendes Hindernis zur Teilnahme an Sport und Freizeitangeboten darstellt (Williams & Ryan, 2004). Aus unserer Sicht wirkt die Einrichtung und Infrastruktur eines Wassersportzentrums nicht nur motivierend auf die Teilnehmer:innen, sondern stellt darüber hinaus einen zentralen Sicherheitsaspekt dar.

## 5.2 Beantwortung der Forschungsfrage 2

**«Welche subjektiv wahrgenommenen bio-psycho-sozialen Auswirkungen stellen sie durch die Teilnahme fest?»**

### **Soziale Auswirkungen**

Die Untersuchungen zeigen, dass sich bei den SUP-Kursteilnehmer:innen die sozialen Auswirkungen im Vergleich zu den anderen Aspekten des bio-psycho-sozialen Modells deutlich hervorheben. Dies ist angesichts des auf ältere Menschen zugeschnittenen Angebots des Wassersportzentrums nicht weiter verwunderlich. Aus Untersuchungen ist bekannt, dass sich das soziale Netzwerk im Alter reduziert (Bachmann et al., 2015). Somit sind Angebote, welche die soziale und gesellschaftliche Teilhabe im Alter ermöglichen und fördern von grosser Bedeutung (Bachmann, 2020). Dies veranschaulichen die zahlreichen Nennungen zum Austausch in der Gruppe während und nach dem Paddeln. Durch das gemeinsame Interesse am Stand-Up-Paddeln und der Möglichkeit, die Aktivität unter Gleichaltrigen auszuführen, steigt laut den Teilnehmer:innen des Kurses zudem das Zusammengehörigkeitsgefühl. Auf ähnliche Ergebnisse stossen Britton und Foley (2021) in ihrer Untersuchung. Sie stellten bei surfenden Personen fest, dass durch das Erlernen des Surfens in einem Gruppenkontext das Zugehörigkeitsgefühl gesteigert wird. Ausserdem zeigte sich in ihrer Studie eine Verstärkung der gemeinsamen Identität durch das kollektive Erlebnis. Auch in der Studie von Schram et al. (2017) konnte eine Verbesserung der sozialen Beziehung nach einem einjährigen SUP-Training festgestellt werden.

Nebst Aufbau und Stärkung der Beziehung untereinander trage der SUP-Kurs auch dazu bei, neue Bekanntschaften und Freundschaften zu schliessen. Die soziale Teilhabe und die Pflege und Erweiterung des Freundeskreises führt nachweislich zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens und der Lebensqualität. Auch wird dadurch eine nach dem Verständnis der Ottawa Charta (siehe Kapitel 2.2) gesundheitsförderliche Lebenswelt geschaffen (Bachmann, 2020). Diese Tatsache veranschaulicht deutlich, dass, wie in Kapitel 2.2 beschrieben, die einzelnen Aspekte des

bio-psycho-sozialen Modells nicht isoliert betrachtet werden können, sondern stets miteinander in Verbindung stehen und sich gegenseitig beeinflussen.

Weiter stellen die Teilnehmer:innen des SUP-Kurses fest, dass in der Gruppe gegenseitige Unterstützung angeboten und aufeinander Rücksicht genommen wird. Es ist bekannt, dass die soziale Unterstützung eine wichtige Komponente der sozialen Ressource ist, die sich wiederum positiv auf die Selbstwirksamkeit auswirken kann (Bachmann, 2020). Wir gehen davon aus, dass sich eine erhöhte Selbstwirksamkeit, also die innere Überzeugung, Herausforderungen aufgrund eigener Kompetenzen erfolgreich zu meistern, positiv auf die in Kapitel 2.2 beschriebenen persönlichen Widerstandsressourcen und somit auf die Gesundheit auswirken könnte.

Der zweimal in der Woche stattfindende SUP-Kurs bringt laut den Teilnehmer:innen ausserdem eine gewisse Struktur in den Alltag. Gerade im Pensionsalter könnte diese unterstützend wirken, da die geregelten Abläufe des Arbeitsalltags wegfallen. Wir nehmen an, dass der regelmässige SUP-Kurs hierbei als Puffer fungieren könnte.

### **Psychische Auswirkungen**

Bei den psychischen Auswirkungen wird die Steigerung des Selbstvertrauens und der Selbstwirksamkeit auffallend oft angesprochen. Dies könnte in direktem Zusammenhang mit der im vorherigen Abschnitt erwähnten sozialen Unterstützung stehen. Britton und Foley (2021) haben in ihrer Studie herausgefunden, dass das Selbstvertrauen durch die soziale Unterstützung gestärkt wird. Auch das voneinander Lernen und das Verlassen der Komfortzone könnten zur Steigerung des Selbstvertrauens beitragen (Britton & Foley, 2021). Aus der Studie von Sparre und Østergaard (2023) geht hervor, dass der soziale Aspekt erst den Raum schuf, in dem die Teilnehmer:innen den Mut aufbrachten, neue Fertigkeiten zu erlangen und neue Kompetenzen zu entwickeln. Gewisse Teilnehmer:innen der Fokusgruppen erläuterten, dass sie in der Gruppe einige Übungen meisterten, die sie alleine nicht angegangen wären. Die erfolgreiche Umsetzung erfüllte sie mit Stolz. Diese Erkenntnisse verdeutlichen einmal mehr die enge Verflechtung der bio-psycho-sozialen Komponenten (Pauls, 2013). Auch vom Alltag abschalten zu können und die Aufmerksamkeit vollkommen auf den gegenwärtigen Moment zu richten (siehe Kapitel 2.2), wird von den SUP-

Kursteilnehmer:innen mehrmals als positive Auswirkung genannt. Die Konzentration auf das «Hier und Jetzt» zu richten, kann mit dem Flow-Zustand nach Csíkszentmihályi (1975) in Verbindung gebracht werden. Eine Person aus dem SUP-Kurs erwähnt explizit, dass das Wasser bei ihr diesen Flow auslöse. Eine andere Person beschreibt, dass sie es möge, sich sportlich zu betätigen, aber sich dadurch nicht zu erschöpfen, was ebenfalls Parallelen zum Flow-Zustand aufweist. Die Erläuterungen deuten darauf hin, dass es die Balance zwischen Herausforderungen und Fähigkeiten ist, die zum Flow-Zustand führt (Becker, n.d.; Sparre & Østergaard, 2023). Die Distanzierung vom Alltag wird in der Studie von Pitt (2014) als Chance gesehen, um sich von mentalen Stressfaktoren abzugrenzen. Dies lässt vermuten, dass Stand-Up-Paddeln im Sinne des Salutogenese-Modells als effektive Bewältigungshandlung von Stressfaktoren fungiert und somit zur Stärkung der psychischen Gesundheit beitragen könnte. Aus verschiedenen Studien lässt sich ableiten, dass der Aufenthalt in blauen Naturräumen ebenfalls zur Steigerung der psychischen Gesundheit beiträgt (Britton & Foley, 2021; Jarosz, 2022; Sparre & Østergaard, 2023). Diese Tatsache könnte erklären, warum dem Naturaspekt eine solch hohe Bedeutung bei der Motivation am SUP-Kurs teilzunehmen zukommt.

### **Körperliche Auswirkungen**

Die körperlichen Auswirkungen fallen in den Fokusgruppen weniger stark ins Gewicht als die beiden anderen Aspekte des bio-psycho-sozialen Modells. Das könnte damit zusammenhängen, dass der körperliche Aspekt für die meisten Teilnehmer:innen nicht im Zentrum des Kurses steht und eher als erfreulicher Nebeneffekt wahrgenommen wird. Zudem vermuten wir, dass es schwierig ist, körperliche Veränderungen subjektiv wahrzunehmen, da diese meist eher langsam vonstattengehen. Idealerweise wäre hierzu eine Prä-Post Messungen durchgeführt worden. Damit wären Rückschlüsse anhand eines vorher/nachher Vergleichs möglich gewesen. Nichtsdestotrotz nennen die Teilnehmer:innen einige körperliche Auswirkungen. Verglichen mit dem Kursanfang sehen die Studienteilnehmer:innen eine positive Entwicklung bei ihrer Balancefähigkeit. Diese Erkenntnis deckt sich mit den Untersuchungen von Russ et al. (2013), bei der eine signifikante Verbesserung des Gleichgewichts durch einen SUP-Leistungstest aufgezeigt werden konnte. Die Teilnehmer:innen unserer



Fokusgruppen sprechen davon, dass das Balancieren unbemerkt eine grosse Anstrengung, sei jedoch ganz automatisch erfolge. Dazu muss angemerkt werden, dass bis auf eine der Personen niemand ein diagnostiziertes Gleichgewichtsproblem hat. Wenn eine Störung der posturalen Kontrolle vorliegt, kommt es für die betroffenen Personen zu Schwierigkeiten und erhöhter Anstrengung (Shumway-Cook & Woollacott, 2017). Darüber berichtet auch ein Kursteilnehmer, dem ein Gleichgewichtsorgan fehlt, wie er berichtete. Die Tatsache, dass den anderen Teilnehmer:innen keine Unterschiede im Alltag auffallen, lässt vermuten, dass der Effekt vermutlich erst wahrgenommen wird, wenn ein körperliches Problem vorliegt.

Die von einigen Teilnehmer:innen erwähnte Verkrampfung der Füße, die vor allem zu Beginn des Kurses wahrgenommen wird, könnte auf die Sprunggelenksstrategie (wie in Kapitel 2.2 beschrieben) zurückzuführen sein. Dies, da die Muskulatur rund um die Füße stets damit beschäftigt ist, den Körpermassenmittelpunkt über der Unterstützungsfläche zu halten (Shumway-Cook & Woollacott, 2017). Die Befragten erwähnten, dass sie zu Beginn knien mussten oder öfter ins Wasser fielen. Durch das Knien vergrössert sich die Unterstützungsfläche und der Körpermassenmittelpunkt nähert sich dieser an. Es sind demzufolge grössere Störungen nötig, bis diese sich nicht mehr übereinander befinden und es zu einem Verlust der Balance kommt (Shumway-Cook & Woollacott, 2017). Weiter fällt den Teilnehmer:innen eine grosse positive Entwicklung ihrer Balancefähigkeit auf dem Brett im Verlauf der Saison auf. Die antizipative posturale Anpassung, wie sie im Kapitel 2.2 beschrieben ist, wird von vorangegangenen Erfahrungen geprägt und verbessert sich dadurch (Shumway-Cook & Woollacott, 2017). Die Wahrnehmung der Fokusgruppenteilnehmer:innen stimmt mit dieser Erkenntnis überein. Das Gleiche geschieht vermutlich, wenn ein neues Brett zum ersten Mal ausprobiert wird. Da noch keinerlei Erfahrung mit diesem besteht, muss der Körper zuerst lernen, antizipativ auf das neue Brettverhalten reagieren zu können (Shumway-Cook & Woollacott, 2017). Die Studie von Kanekar und Aruin (2014) zeigt die Unterschiede zwischen jüngeren und älteren Personen in Bezug auf die posturale Kontrolle auf. Den Kursteilnehmer:innen ist dieses Wissen bekannt und sie erwähnen explizit, dass sich das Gleichgewicht im Alter verschlechtert. Zusammen mit diesen Ergebnissen veranschaulicht das die Relevanz, präventiv an der posturalen Kontrolle im Alter zu arbeiten.

Die meisten Teilnehmer:innen verspüren durch das Stand-Up-Paddeln eine Kräftigung der Muskulatur. Die beanspruchten Körperregionen sind dabei vor allem der Bauch, die Arme und die Füsse. Abgesehen von den Füssen zeigen sich bei anderen Untersuchungen vergleichbare Ergebnisse (Ruess et al., 2013; Schram et al., 2019). Bei gewissen Teilnehmer:innen der Fokusgruppen ist dieser kräftigende Effekt nicht spürbar. Unterschiedlich fallen auch die Aussagen zu Verletzungen und Krankheiten aus. Während von sechs Personen ein positiver Effekt auf ihre bestehende Krankheit oder Verletzung bemerkt wird, verschlimmerten sich die Beschwerden bei drei anderen Personen. Ausserdem wird erwähnt, dass hin und wieder jemand über Rippenschmerzen nach dem Stand-Up-Paddeln klagt. Diese entstünden beim Klettern aufs Brett oder manchmal auch beim Reinfallen. Dabei handelt es sich laut Furness et al. (2017) nicht um eine typische Verletzungsart beim Stand-Up-Paddeln. Es wird jedoch erläutert, dass das Alter das Risiko für Verletzungen begünstigen könnte. Aus unserer Sicht überwiegen trotz einzelnen negativen Folgen die positiven körperlichen Auswirkungen beim Stand-Up-Paddeln.

### **5.3 Handlungsempfehlungen basierend auf den gewonnenen Erkenntnissen**

Basierend auf den Erkenntnissen aus unserer empirischen Untersuchung lassen sich folgende Handlungsempfehlungen für SUP-Kursanbieter ableiten, um SUP-Kurse für ältere Menschen attraktiv und gesundheitsförderlich zu gestalten.

Wir empfehlen Einstiegskurse anzubieten, damit ältere Menschen erste Erfahrungen mit dem Stand-Up-Paddeln sammeln können und ihnen die nötigen Grundkenntnisse vermittelt werden. Hierbei ist eine Zusammenarbeit mit anderen Organisationen, welche im Feld der Gesundheitsförderung im Alter tätig sind, erstrebenswert, um auf das Angebot aufmerksam zu machen. Erst danach sollte ein regelmässig stattfindender SUP-Kurs besucht werden.

Die Gestaltung der regelmässigen SUP-Kurse sollte wie folgt aufgebaut sein: älteren Menschen brauchen genügend Zeit, sich untereinander auszutauschen. Dies bedeutet konkret, ein gewisses Programm während der Stunde anzubieten, jedoch zeitweise auch frei paddeln zu können. In diesem Programm sollten Gleichgewichts- und Technikübungen inbegriffen sein, die Spass machen und zur Teilnahme animieren.

Die älteren Personen sollten gefordert, jedoch nicht überfordert werden. Es ist empfehlenswert, während des Kurses eine gewisse Lockerheit zu bewahren und die Übungen freiwillig anzubieten. Um den Personen ein abwechslungsreiches Erlebnis zu bieten, sollten verschiedene Routen gepaddelt werden. Zudem ist zu empfehlen, den Kursbesucher:innen immer wieder andere Bretter anzubieten, um ihre kognitive Flexibilität und das Gleichgewicht zu fördern. Nach dem Aufenthalt auf dem Wasser ist es förderlich, einen Platz zu schaffen, an dem die Teilnehmer:innen verweilen und sich austauschen können. Einfache Zusatzelemente, wie beispielsweise eine Kaffeemaschine, die sie selbst bedienen dürfen, kann das gesellige Beisammensein fördern. Eine gemeinsame WhatsApp-Gruppe scheint ebenfalls wünschenswert und hilft bei der Vernetzung untereinander. Der Kurs sollte regelmässig und auch bei schlechtem Wetter stattfinden, so dass er den Teilnehmer:innen eine gewisse Struktur bieten kann. Überlegungen zu einem Alternativ-/Ergänzungsangebot während des Winters sind begrüssenswert, um Kontinuität zu gewährleisten. Optimalerweise haben diese Aktivitäten mindestens teilweise einen Bezug zum Stand-Up-Paddeln, wie zum Beispiel Trockenübungen oder Vermittlung von theoretischem Wissen. Ebenfalls von zentraler Bedeutung ist die Niederschwelligkeit des Angebots. Es sollte, wenn möglich, keine An- und Abmeldungen erforderlich sein und ein faires Preis-Leistungsverhältnis bestehen. Das trägt dazu bei, dass das Angebot öfter genutzt wird. Die Rahmenbedingungen sollten spezifisch auf ältere Menschen zugeschnitten sein. Ein umfassender Materialservice und eine Begleitung durch eine Fachperson sind von hohem Stellenwert.

#### **5.4 Limitationen der Arbeit**

Die Arbeit birgt einige Limitationen, welche im Folgenden aufgeführt werden. Die für diese Arbeit identifizierten und einbezogenen Studien weisen meist kleine Stichproben auf, weswegen deren Resultate nur bedingt generalisierbar sind. Die Tatsache, dass verschiedene unabhängige Studien zu ähnlichen Resultaten gelangten, deutet jedoch auf eine gewisse Relevanz hin. Eine weitere Limitation ist möglicherweise dadurch gegeben, dass die Literatur zur ersten Forschungsfrage aufgrund der nachträglichen Ergänzung lediglich mittels Handsuche gesammelt wurde.

Die Untersuchungsgruppe dieser Arbeit wurde nicht randomisiert ausgewählt, sondern erfolgte nach deren Interesse, an der Forschungsarbeit mitzuwirken. Zudem besteht eine kollegiale Beziehung eines Mitautors dieser Arbeit zu den Fokusgruppenteilnehmer:innen. Diese Aspekte könnten die Aussagen innerhalb der Fokusgruppen in einem gewissen Mass beeinflusst haben. Auch beläuft sich die Grösse der Population lediglich auf 17 in der Schweiz wohnhafte Personen. Die gewonnenen Erkenntnisse lassen sich demnach nicht generalisieren. Offen steht auch, ob Untersuchungen in anderen Wassersportzentren und Ländern zu ähnlichen Erkenntnissen gekommen wären. In den beiden Fokusgruppen wurde unterschiedlich tief auf bestimmte Themen eingegangen und die Personen kamen unterschiedlich oft zu Wort. Es ist zudem davon auszugehen, dass sich die Aussagen der Teilnehmer:innen gegenseitig beeinflusst haben. Mittels Einzelinterviews hätte dies vermieden werden können.

Die Fokusgruppen wurden auf Schweizerdeutsch durchgeführt und von uns anschliessend ins Hochdeutsche übertragen und transkribiert. Dadurch haben sich Nuancen der Aussagen und Tonalität verschoben, auch wenn grosser Wert auf eine möglichst aussagetreue Übersetzung gelegt wurde.

Der für die Fokusgruppen verwendete Fragebogen basiert auf selbst entwickelten Fragen und stützt sich nicht auf Fragebögen anderer Studien. Deswegen lassen sich die Resultate nur bedingt mit anderen Erhebungen vergleichen. Bei einer ersten Auswertung der Transkripte wurde festgestellt, dass einige Fragen zur Beantwortung der Forschungsfrage 2 nicht von Relevanz waren. Dafür generierten sie neue interessante Erkenntnisse, dank deren die Arbeit nachträglich mit der Forschungsfrage 1 ergänzt wurde.

Der Teil «Körperliche Auswirkungen» macht im Vergleich zu anderen untersuchten Aspekten dieser Arbeit einen eher kleinen Teil aus. Der Bezug zur Physiotherapie fällt deswegen geringer aus als ursprünglich erwartet.

Die Codierung der Transkripte wurde lediglich von einer Person durchgeführt, weswegen die Verlässlichkeit möglicherweise vermindert ist.

Auch konnten einige Gütekriterien, wie sie in Kapitel 3.2 beschrieben werden, nicht vollständig erfüllt werden, was als Einschränkung der wissenschaftlichen Genauigkeit betrachtet werden kann.

## **6 Fazit**

Im Kapitel 6 werden die zentralen Ergebnisse zusammengefasst. Danach zeigen wir mögliche Implikationen für das Berufsfeld der Gesundheitsförderung und Prävention sowie der Physiotherapie auf. Abschliessend werden offen gebliebene Fragen erörtert und Fragestellungen für weitere Forschungsarbeiten dargelegt.

### **6.1 Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse**

Unsere empirische Untersuchung zur Forschungsfrage 1 hat aufgezeigt, dass verschiedene Faktoren ältere Menschen dazu motivieren, das Stand-Up-Paddel-Kursangebot zu nutzen. Der trendige Sport per se und das damit verbundene Image scheinen eine motivierende Wirkung auszustrahlen. Ein gleichbedeutender Aspekt scheint der Bezug zur Natur zu sein. Optimale Rahmenbedingungen des Kurs-Angebots stellen einen weiteren zentralen Motivationsfaktor dar. Nicht zuletzt tragen, die durch den Kurs gegebene Sicherheit und der Gruppenaspekt entscheidend zur Wahl des Angebots bei.

Zur zweiten Forschungsfrage bezüglich der wahrgenommenen bio-psycho-sozialen Auswirkungen kann festgehalten werden, dass die deutlichsten Auswirkungen beim sozialen Aspekt feststellbar sind. Der Austausch in der Gruppe und die damit einhergehende Vernetzung untereinander werden besonders hervorgehoben. In Bezug auf die psychische Gesundheit wird vor allem ein positiver Effekt auf das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit festgestellt. Entspannung und gesteigerte Achtsamkeit werden ebenfalls als positive Auswirkungen identifiziert. Beim Aspekt der körperlichen Auswirkungen werden überwiegend positive Effekte auf die posturale Kontrolle und den Muskelaufbau genannt. Einzelne Teilnehmer:innen berichten aber auch, dass sie keine Effekte wahrnehmen konnten. In Bezug auf Verletzungen und Krankheiten wird mehrheitlich von positiven Auswirkungen berichtet. Einzelne Personen erwähnen einen negativen Effekt.

## 6.2 Schlussfolgerung

Für die Gesundheitsförderung und Prävention ist es zentral Lebenswelten zu schaffen, in denen Menschen gesund leben, sich wohl fühlen und sich weiterentwickeln können (WHO, 1986). Das im Rahmen dieser Arbeit inkludierte Wassersportzentrum und dem von ihm angebotenen SUP-Kurs für ältere Menschen werden aufgrund der gewonnenen Forschungserkenntnisse als solche Lebenswelten angesehen. Durch die weitere Bekanntmachung des Angebots könnten noch mehr ältere Menschen von den gesundheitsförderlichen Auswirkungen des Kurses profitieren. Hierzu würde sich die Intensivierung der Zusammenarbeit mit Pro Senectute und die Vernetzung mit anderen Organisationen, die im Feld der Gesundheitsförderung im Alter tätig sind, anbieten. Der Gesundheitsförderung und Prävention könnte dabei eine Vermittlungs- und Vernetzungsfunktion zukommen. Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen, dass Gesundheitsförderung in Anlehnung an das bio-psycho-sozialen Modells ganzheitlich zu denken ist. Im Sinne der Gesundheitsförderung und Prävention sollte es sein, auf all diesen Ebenen anzusetzen und diese Komponenten gezielt in SUP-Kursangebote zu integrieren. Damit könnten die Teilnehmer:innen des SUP-Kurses befähigt werden, sich sowohl auf der körperlichen, psychischen als auch sozialen Ebene weiterzuentwickeln und dadurch ihre persönlichen Ressourcen stärken.

Angelehnt an das CanMeds Framework (Frank et al., 2015) werden in der Physiotherapie die Kompetenzen in sieben Berufsrollen eingeteilt. Eine davon ist die der/des Gesundheitsanwältin/Gesundheitsanwalts. Seine/ihre Aufgabe ist es mit Hilfe ihrer/seiner Expertise und dem aktuellen Forschungsstand die Lebensqualität und Gesundheit der Bevölkerung zu fördern. Dazu dürften die gewonnenen Erkenntnisse zur Forschungsfrage 1 von Bedeutung sein. Sie könnten bei der Gestaltung von Rehabilitationsprogrammen unterstützend wirken, sodass diese für die älteren Menschen attraktiv gestaltet werden und somit die Therapietreue der Patient:innen steigt. Wie Schram (2015) in seiner Studie schreibt, wird Stand-Up-Paddeln als ein vorteilhaftes klinisches Trainingsinstrument angesehen. Für die Praxis in der Physiotherapie bedeutet das, dass Stand-Up-Paddeln den Patient:innen als eine Option empfohlen werden kann und über bestehende Angebote von SUP-Kursen aufmerksam gemacht werden könnte. Gemäss den Ergebnissen zu den körperlichen Auswirkungen eines

SUP-Kurses (siehe Forschungsfrage 2) ist hierbei jedoch anzumerken, dass diese nicht generalisierbar sind und auf jede/n Patient:in individuell zugeschnitten werden muss.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass SUP-Kurse für ältere Menschen einen Beitrag zur gesunden Alterung bieten können. Die mittels dieser Arbeit gewonnen Erkenntnisse können sowohl für die Gesundheitsförderung und Prävention als auch für das Berufsfeld der Physiotherapie von Nutzen sein. Es bedarf jedoch weiterer Forschungsarbeiten, um ein vertiefteres Verständnis der untersuchten Thematik zu erlangen und die subjektiv wahrgenommenen gesundheitsförderlichen Auswirkungen quantitativ zu verifizieren.

### **6.3 Ausblick**

Nachfolgend führen wir Fragen auf, welche mit dieser Arbeit nicht beantwortet, werden konnten und für weitere Forschungsarbeiten von Interesse sein könnten.

- Lassen sich die von den SUP-Kursteilnehmer:innen subjektiv wahrgenommenen Auswirkungen auch objektiv messen?
- Welche Auswirkungen ergäben sich, wenn der Kurs auch im Winter aufrechterhalten würde?
- Ist in anderen Wassersportzentren in der Schweiz und anderen Ländern mit vergleichbaren Erkenntnissen zu rechnen?
- Wie vergleicht sich der SUP-Sport hinsichtlich positiver bio-psycho-sozialen Effekten mit anderen Bewegungs- und Sportangeboten für ältere Menschen?
- Inwiefern könnte die Physiotherapie Stand-Up-Paddeln als Therapieintervention nutzen?

## 7 Literaturverzeichnis

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. dgvt-Verlag.
- Bachmann, N. (2020). *Soziale Ressourcen: Förderung sozialer Ressourcen als wichtiger Beitrag für die psychische Gesundheit und eine hohe Lebensqualität*.  
[https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Broschuere\\_GFCH\\_2020-06\\_-\\_Soziale\\_Ressourcen.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Broschuere_GFCH_2020-06_-_Soziale_Ressourcen.pdf)
- Bachmann, N., Burla, L., & Kohler, D. (2015). *Gesundheit in der Schweiz-Fokus chronische Erkrankungen: Nationaler Gesundheitsbericht 2015*.  
[https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/gesundheitsbericht\\_2015\\_d\\_0.pdf](https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/gesundheitsbericht_2015_d_0.pdf)
- BAG. (2016). *Herausforderung nichtübertragbare Krankheiten: Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017-2024 (NCD-Strategie), Kurzfassung*. <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html>
- BAG. (2023). *Zahlen und Fakten zu nichtübertragbaren Krankheiten*.  
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/zahlen-und-statistiken/zahlen-fakten-nichtuebertragbare-krankheiten.html>
- Barnett, A., Smith, B., Lord, S. R., Williams, M., & Baumand, A. (2003). Community-based group exercise improves balance and reduces falls in at-risk older people: A randomised controlled trial. *Age and Ageing*, 32(4), 407–414.  
<https://doi.org/10.1093/ageing/32.4.407>
- BASPO. (2013). *Gesundheitswirksame Bewegung – Grundlagendokument*.



[https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Gesundheitswirksame Bewegung - Grundlagendokument.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Gesundheitswirksame%20Bewegung%20-%20Grundlagendokument.pdf)

Becker, F. (n.d.). *Flow erleben: Theorie von Csikszentmihalyi – Wirtschaftspsychologische Gesellschaft*. <https://wpgs.de/fachtexte/flow-erleben/>

Britton, E., & Foley, R. (2021). Sensing Water: Uncovering Health and Well-Being in the Sea and Surf. *Journal of Sport & Social Issues*, 45(1), 60–87. <https://doi.org/10.1177/0193723520928597>

Cesari, M., Vellas, B., Hsu, F.-C., Newman, A. B., Doss, H., King, A. C., Manini, T. M., Church, T., Gill, T. M., Miller, M. E., & Pahor, M. (2015). A Physical Activity Intervention to Treat the Frailty Syndrome in Older Persons—Results From the LIFE-P Study. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 70(2), 216–222. <https://doi.org/10.1093/gerona/glu099>

Cope, D. G. (2014). Methods and Meanings: Credibility and Trustworthiness of Qualitative Research. *Oncology Nursing Forum*, 41(1), 89–91. <https://doi.org/10.1188/14.ONF.89-91>

Coulton, S., Clift, S., Skingley, A., & Rodriguez, J. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 207(3), 250–255. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.129908>

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety* (1st ed). Jossey-Bass Publishers. <http://books.google.com/books?id=afdGAAAAMAAJ>

Dahlhaus, J. (2012). *Motivierung zum Alterssport: Von Metatheorien zum fundierten Alterssport*. AV Akademikerverlag.

Dresing, T., & Pehl, T. (2018). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse:*

- Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende* (8. Auflage). Eigenverlag.
- Engel, G. L. (1977). The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Faltermaier, T. (2020). Salutogenese. *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention: Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*.  
<https://doi.org/10.17623/BZGA:224-1104-2.0>
- Flick, U. (2010). Gütekriterien qualitativer Forschung. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 395–407). VS Verlag für Sozialwissenschaften. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-92052-8\\_28](https://doi.org/10.1007/978-3-531-92052-8_28)
- Frank, J. R., Snell, L., & Sherbino, J. (Hrsg.). (2015). *CanMEDS 2015 physician competency framework*. Royal College of Physicians and Surgeons of Canada.
- Fuchs, R. (1997). *Psychologie und körperliche Bewegung: Grundlagen für theoriegeleitete Interventionen: Bd. Band 8* (1. Auflage).
- Furness, J., Olorunnife, O., Schram, B., Climstein, M., & Hing, W. (2017). Epidemiology of Injuries in Stand-Up Paddle Boarding. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 5(6), 2325967117710759.  
<https://doi.org/10.1177/2325967117710759>
- Gesundheitsförderung Schweiz. (2016). *Gesundheitsförderung im Alter: Fakten und Zahlen*. [https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Faktenblatt\\_015\\_GFCH\\_2016-06\\_-\\_Gesundheitsfoerderung\\_im\\_Alter.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Faktenblatt_015_GFCH_2016-06_-_Gesundheitsfoerderung_im_Alter.pdf)
- Gesundheitsförderung Schweiz. (2017). *Sturzprävention bei Personen mit erhöhtem Sturzrisiko: Erkenntnisse aus der Pilotphase*.

[https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Fak-tenblatt 024 GFCH 2017-10 - Sturzpraevention bei Personen mit erhoehtem Sturzrisiko.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Fak-tenblatt_024_GFCH_2017-10_-_Sturzpraevention_bei_Personen_mit_erhoehtem_Sturzrisiko.pdf)

Haas, S., Breyer, E., Knaller, C., & Weigl, M. (2013). *Evidenzrecherche in der Gesundheitsförderung (Wissensband 10, Teil 2 Kurzanleitung)*. Fonds Gesundes Österreich, Gesundheit Österreich. <https://jasmin.goeg.at/307/>

Haslam, C., Cruwys, T., & Haslam, S. A. (2014). “The we’s have it”: Evidence for the distinctive benefits of group engagement in enhancing cognitive health in aging. *Social Science & Medicine*, *120*, 57–66.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.08.037>

Heckhausen, J., & Heckhausen, H. (2010). *Motivation und Handeln* (4. Auflage). Springer Berlin Heidelberg. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-642-12693-2>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine*, *7*(7), e1000316.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

Jarosz, E. (2022). *Direct Exposure to Green and Blue Spaces is Associated with Greater Mental Wellbeing in Older Adults*.  
<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/26892618.2022.2109792?need-Access=true&role=button>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*, 144–156.  
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Kabat-Zinn, J. (2019). *Gesund durch Meditation: Das grosse Buch der Selbstheilung*

durch MBSR (4. Auflage). Knauer MensSana Taschenbuch.

Kanekar, N., & Aruin, A. S. (2014). The effect of aging on anticipatory postural control. *Experimental Brain Research*, 232(4), 1127–1136.

<https://doi.org/10.1007/s00221-014-3822-3>

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science (New York, N.Y.)*, 330(6006), 932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>

Kuckartz, U. (2016). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (3., überarbeitete Auflage). Beltz Juventa.

Kuckartz, U., & Rädiker, S. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung: Grundlagentexte Methoden* (5. Auflage). Beltz Juventa.

LPB. (2017). *Intrinsische und extrinsische Motivation: Online- Artikel der Wirtschaftspsychologischen Gesellschaft*. Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg. [https://www.lpb-bw.de/fileadmin/Abteilung\\_III/jugend/pdf/ws\\_beteiligung\\_dings/2017/ws6\\_17/intrinsische\\_extrinsische\\_motivation.pdf](https://www.lpb-bw.de/fileadmin/Abteilung_III/jugend/pdf/ws_beteiligung_dings/2017/ws6_17/intrinsische_extrinsische_motivation.pdf)

Massion, J., Gurfinkel, V., Lipshits, M., Obadia, A., & Popov, K. (1992). [Strategy and synergy: Two levels of equilibrium control during movement. Effects of the microgravity]. *Comptes rendus de l'Academie des sciences. Serie III, Sciences de la vie*, 314(2), 87–92.

Mei-Dan, O., & Carmont, M. (2013). *Adventure and Extreme Sports Injuries: Epidemiology, Treatment, Rehabilitation and Prevention*. Springer.

MonAM. (2021). *Ausgaben für Gesundheitsförderung und Prävention nach Leistungen*. <https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/ausgaben-fuer->

gesundheitsfoerderung-und-praevention-nach-leistungen

- Obsan. (2019). *Stürze*. <https://ind.obsan.admin.ch/de/indicator/obsan/stuerze>
- Pahor, M., Guralnik, J. M., Ambrosius, W. T., Blair, S., Bonds, D. E., Church, T. S., Espeland, M. A., Fielding, R. A., Gill, T. M., Groessl, E. J., King, A. C., Kritchevsky, S. B., Manini, T. M., McDermott, M. M., Miller, M. E., Newman, A. B., Rejeski, W. J., Sink, K. M., & Williamson, J. D. (2014). Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: The LIFE Study randomized clinical trial. *JAMA*, *311*(23), 2387–2396. <https://doi.org/10.1001/jama.2014.5616>
- Pasanen, T. P., Tyrväinen, L., & Korpela, K. M. (2014). The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, *6*(3), 324–346. <https://doi.org/10.1111/aphw.12031>
- Pauls, H. (2013). *Das biopsychosoziale Modell – Herkunft und Aktualität*. <https://www.resonanzen-journal.org/index.php/resonanzen/article/view/191>
- Pitt, H. (2014). Therapeutic experiences of community gardens: Putting flow in its place. *Health & Place*, *27*, 84–91. <https://doi.org/10.1016/j.health-place.2014.02.006>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing Research, Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice* (9. Auflage). [https://www.scirp.org/\(S\(i43dyn45te-exj455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1596228](https://www.scirp.org/(S(i43dyn45te-exj455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1596228)
- Pollock, A. S., Durward, B. R., Rowe, P. J., & Paul, J. P. (2000). What is balance? *Clinical Rehabilitation*, *14*(4), 402–406. <https://doi.org/10.1191/0269215500cr342oa>

- Rheinberg, F., & Vollmeyer, R. (2019). *Motivation* (9. Auflage). Urban-Taschenbücher.
- Ruess, C., Kristen, K. H., Eckelt, M., Mally, F., Litzenberger, S., & Sabo, A. (2013). Stand up Paddle Surfing-An Aerobic Workout and Balance Training. *Procedia Engineering*, 60, 62–66. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2013.07.032>
- Schram, B. (2015). *Stand Up Paddle Boarding: An Analysis of a New Sport and Recreational Activity*. 229.
- Schram, B., & Furness, J. (2017). Exploring the Utilisation of Stand up Paddle Boarding in Australia. *Sports (Basel, Switzerland)*, 5(3), E53. <https://doi.org/10.3390/sports5030053>
- Schram, B., Furness, J., Kemp-Smith, K., Sharp, J., Cristini, M., Harvie, D., Keady, E., Ghobrial, M., Tussler, J., Hing, W., Nessler, J., & Becker, M. (2019). A biomechanical analysis of the stand-up paddle board stroke: A comparative study. *PeerJ*, 7, e8006. <https://doi.org/10.7717/peerj.8006>
- Schram, B., Hing, W., & Climstein, M. (2015). Profiling the Sport of Stand Up Paddle Boarding. *Journal of Sports Sciences, In print*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1079331>
- Schram, B., Hing, W., & Climstein, M. (2016). The physiological, musculoskeletal and psychological effects of stand up paddle boarding. *BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation*, 8, 32. <https://doi.org/10.1186/s13102-016-0057-6>
- Schram, B., Hing, W., & Climstein, M. (2017). The Long-Term Effects of Stand-up Paddle Boarding: A Case Study. *International Journal of Sports and Exercise Medicine*, 3(4). <https://doi.org/10.23937/2469-5718/1510065>
- Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2017). *Motor control: Translating research*

*into clinical practice* (Fifth edition). Wolters Kluwer.

Skelton, D., Dinan, S., Campbell, M., & Rutherford, O. (2005). Tailored group exercise (Falls Management Exercise—FaME) reduces falls in community-dwelling older frequent fallers (an RCT). *Age and Ageing*, *34*(6), 636–639.

<https://doi.org/10.1093/ageing/afi174>

Sparre, P. W., & Østergaard, E. B. (2023). Freedom on Water through Stand-Up Paddling: A qualitative study on physical bodily experiences and their influence on mental health. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, *5*, 10–20. <https://doi.org/10.7146/sjsep.v5i.130857>

Tak, E., Kuiper, R., Chorus, A., & Hopman-Rock, M. (2013). Prevention of onset and progression of basic ADL disability by physical activity in community dwelling older adults: A meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, *12*(1), 329–338.

<https://doi.org/10.1016/j.arr.2012.10.001>

Weber, D. (2022). *Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen: Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis* (Nr. 10). Gesundheitsförderung Schweiz. [https://promotionsante.ch/sites/default/files/2022-12/Bericht\\_010\\_GFCH\\_2022-11\\_-\\_Gesundheitsfoerderung\\_fuer\\_und\\_mit\\_aelteren\\_Menschen\\_0.pdf](https://promotionsante.ch/sites/default/files/2022-12/Bericht_010_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsfoerderung_fuer_und_mit_aelteren_Menschen_0.pdf)

Weber, D., Abel, B., Ackermann, G., Biedermann, A., Bürgi, F., Kessler, C., Schneider, J., Steinmann, R. M., & Widmer Howald, F. (2016). *Gesundheit und Lebensqualität im Alter: Grundlagen für kantonale Aktionsprogramme «Gesundheitsförderung im Alter»* (Nr. 5). Gesundheitsförderung Schweiz.

[https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/Themen-Bibliothek/GFCH\\_2016\\_Gesundheit\\_und\\_Lebensqualitaet\\_im\\_Alter.pdf](https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/Themen-Bibliothek/GFCH_2016_Gesundheit_und_Lebensqualitaet_im_Alter.pdf)

- Weber, D., & Kessler, C. (2022). *Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich! Argumente und Handlungsfelder für Gemeinden und Städte*. Gesundheitsförderung Schweiz. [https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Broschuere\\_GFCH\\_2021\\_08 - Gesundheitsfoerderung im Alter lohnt sich.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Broschuere_GFCH_2021_08_-_Gesundheitsfoerderung_im_Alter_lohnt_sich.pdf)
- Weerdesteyn, V., Rijken, H., Geurts, A. C. H., Smits-Engelsman, B. C. M., Mulder, T., & Duysens, J. (2006). A Five-Week Exercise Program Can Reduce Falls and Improve Obstacle Avoidance in the Elderly. *Gerontology*, 52(3), 131–141. <https://doi.org/10.1159/000091822>
- WHO. (1948). *Verfassung der Weltgesundheitsorganisation*. [https://fedlex.data.admin.ch/filestore/fedlex.data.admin.ch/eli/cc/1948/1015\\_1002\\_976/20200706/de/pdf-a/fedlex-data-admin-ch-eli-cc-1948-1015\\_1002\\_976-20200706-de-pdf-a.pdf](https://fedlex.data.admin.ch/filestore/fedlex.data.admin.ch/eli/cc/1948/1015_1002_976/20200706/de/pdf-a/fedlex-data-admin-ch-eli-cc-1948-1015_1002_976-20200706-de-pdf-a.pdf)
- WHO. (1986). *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, 1986*. [https://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0006/129534/Ottawa Charter G.pdf](https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf)
- WHO. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- WHO. (2020). *Decade of healthy ageing: Baseline report*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/338677>
- Wieser, S., Tomonaga, Y., Riguzzi, M., Fischer, B., Telser, H., Pletscher, M., Eichler, K., Trost, M., & Schwenkglens, M. (2014). *Die Kosten der nichtübertragbaren Krankheiten in der Schweiz: Schlussbericht*. <https://doi.org/10.5167/UZH->



103453

Williams, J. [esri, & Ryan, B. [esri. (2004). *A National Survey of Water-Based Leisure Activities in Ireland 2003*. Marine Institute. <https://oar.marine.ie/handle/10793/551>

Wolf, S. L., Barnhart, H. X., Kutner, N. G., McNeely, E., Coogler, C., Xu, T., & Group, A. F. (1996). Reducing Frailty and Falls in Older Persons: An Investigation of Tai Chi and Computerized Balance Training. *Journal of the American Geriatrics Society*, 44(5), 489–497. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1996.tb01432.x>

## 8 Weitere Verzeichnisse

### 8.1 Tabellenverzeichnis

<b>Tabelle 1</b> <i>Suchstrategie</i> .....	15
<b>Tabelle 2</b> <i>Ein- und Ausschlusskriterien</i> .....	16
<b>Tabelle 3</b> <i>Phasen des Leitfadens</i> .....	19
<b>Tabelle 4</b> <i>Beobachtungen während den Fokusgruppen</i> .....	21
<b>Tabelle 5</b> <i>Liste der Codes</i> .....	24
<b>Tabelle 6</b> <i>Gütekriterien</i> .....	26

### 8.2 Abbildungsverzeichnis


<b>Abbildung 1</b> <i>Motivation zur Teilnahme am Angebot</i> .....	29
<b>Abbildung 2</b> <i>Häufigkeit der Unterkategorie der Hauptkategorie «Natur»</i> .....	30
<b>Abbildung 3</b> <i>Häufigkeit der Unterkategorien der Hauptkategorie «Stand-Up-Paddeln»</i> .....	32
<b>Abbildung 4</b> <i>Häufigkeit der Unterkategorien der Hauptkategorie «Rahmenbedingungen»</i> .....	35
<b>Abbildung 5</b> <i>Häufigkeit der Unterkategorien der Hauptkategorie «Sicherheit»</i> .....	38
<b>Abbildung 6</b> <i>Häufigkeit der Unterkategorien der Hauptkategorie «Instruktion»</i> .....	40
<b>Abbildung 7</b> <i>Bio-psycho-soziale Auswirkungen</i> .....	42
<b>Abbildung 8</b> <i>Häufigkeit der Unterkategorien der Hauptkategorie «Soziale Auswirkungen»</i> .....	43
<b>Abbildung 9</b> <i>Häufigkeit der Unterkategorien der Hauptkategorie «Psychische Auswirkungen»</i> .....	46
<b>Abbildung 10</b> <i>Häufigkeit der Unterkategorien der Hauptkategorie «Körperliche Auswirkungen»</i> .....	49

### 8.3 Abkürzungsverzeichnis

BAG.....	Bundesamt für Gesundheit
BASPO.....	Bundesamt für Sport
OBSAN.....	Schweizerisches Gesundheitsobservatorium
WHO.....	World Health Organisation
SUP.....	Stand-Up-Paddel
MonAm.....	Schweizer Monitoring System-Sucht und nichtübertragbare Krankheiten

## 9 Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl

«Wir erklären hiermit, dass wir die vorliegende Arbeit selbstständig, ohne Mithilfe Dritter und unter Benutzung der angegebenen Quellen verfasst haben.»

 04.05.2023

   
Nicolas Loretz und Désirée von Riedmatten

### Wortzahl

Des Abstracts: 199 Wörter

Der Bachelorarbeit (exklusive Titelblatt, Abstract, Danksagung, Tabellen, Abbildungen, Inhalts- und Literaturverzeichnis, sowie weitere Verzeichnisse, Eigenständigkeitserklärung und Anhänge): 14'818 Wörter

## 10 Anhang

Im Anhang sind alle Dokumente, welche für die Literaturrecherche und die Fokusgruppe relevant sind, aufgeführt. Darin sind das Rechercheprotokoll, die Datenextraktionstabelle, die Einverständniserklärung, der Leitfaden der Fokusgruppe, die demografischen Angaben der Fokusgruppenteilnehmer:innen sowie die Transkripte der Fokusgruppe enthalten.

### Anhang A – Rechercheprotokoll

Rechercheprotokoll	
Durchgang 1	<b>Anzahl Ergebnisse aus Literaturrecherche</b> 113
Durchgang 3	<b>Ausgewählt auf Zotero anhand Titel</b> 26
Durchgang 4	<b>Eliminierung Duplikationen</b> 2 Zur Weiterverarbeitung 24
Durchgang 5	<b>Aussortieren gemäss Abstract</b> Falsche Zielgruppe: 3 Falsche Sportart: 1 Fokus auf Umwelt: 1 Zu körperspezifisch: 2 Fokus auf Schmerzen: 1 Nicht wissenschaftlich: 1 Fokus auf Verletzungen: 1 Nicht in der Natur auszuüben: 2 Total aussortiert: 12 Zum Durchlesen verwendet: 12
Durchgang 6	<b>Aussortiert nach durchlesen der Studien</b> Fokus liegt auf Spitzensport: 2 Kein Volltext: 3  Anzahl verwendete Studien: 7

## Anhang B - Datenextraktionstabelle

Studie (inkl. Au- tor:innen und Jahr)	<b>Studie 1: The physiological, muscu- loskeletal and psychological effects of stand up paddle boarding</b>  Ben Schram, Wayne Hing und Mike Climstein  2016	<b>Studie 2: The physiological and percep- tual responses of stand-up paddle board exercise in a laboratory- and field-setting</b>  Ashley G. B. Willmott, Benjamin Sayers und Gary Brickley  2020
Zielgruppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sitzende Personen zwischen 18 und 60 Jahren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Freizeit-SUP-Nutzer im mittleren Alter 23 (plus minus 3 Jahre)</li> </ul>
Zielsetzung/ Fra- gestellung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Ziel der Studie ist es den Nutzen von SUP für eine Gruppe von sitzenden, untrainierten Personen in Bezug auf Fitness, Kraft, Gleichgewicht und selbst eingeschätzte Lebensqualität zu bewerten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziel der Studie ist es die Reaktionen beim Stand-Up-Paddeln auf verschiedene Schlagfrequenzen im Labor und in der Natur zu untersuchen, um die passende Intensität für junge Erwachsene zu bestimmen</li> </ul>
Theoretischer Hintergrund/ Handlungs-prin- zipien der GP/ GFP - Theorien	<p>Beschreibung der Sportart:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mischung aus Surfen und Paddeln</li> <li>Aufstrebende Freizeitaktivität</li> <li>Teilnehmer:in steht auf dem Brett, welches ähnlich, wie ein Surfboard ist</li> <li>Stand-Up-Paddleboards sind jedoch länger, dicker und breiter als klassische Surfbretter</li> <li>Teilnehmer:in steht auf dem Brett und benutzt das Paddel für den Vortrieb</li> <li>Muskeln im gesamten Rumpf-, Gesäss- und Unterschenkelbereich werden beansprucht</li> <li>SUP ist einfach erlernbar</li> <li>Vorteil Geringe Belastung von Gelenken</li> </ul> <p>Bezug zu Gesundheit im Zusammenhang mit SUP:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vorteile für Fitness, Kraft und Gleichgewicht</li> <li>Gilt als gutes Fitnesstraining</li> <li>Körperliche Aktivität kann die kardiovaskuläre Fitness erhöht</li> </ul> <p>Bezug zu Gesundheit allgemein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Körperliche Inaktivität ist wichtiger veränderbarer Risikofaktor für diverse nicht übertragbare Krankheiten</li> <li>Körperliche Aktivität verbessert den allgemeinen</li> </ul>	<p>Beschreibung der Sportart:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>SUP ist eine Wassersportaktivität, die in letzter Zeit weltweit an Beliebtheit gewonnen hat</li> <li>Grossteil nutzt SUP zum Vergnügen und für Fitnesszwecke</li> <li>Ist ein belastungsarmer Breiten- und Leistungssport</li> <li>Für Nutzer:innen aller Altersgruppen geeignet</li> <li>Es muss die Balance auf dem Board gehalten werden</li> <li>Es wird ein langes Einblattpaddel zur Fortbewegung und Navigation benutzt</li> <li>Beim Paddeln werden Muskelgruppen der ober und unteren Gliedmassen beansprucht</li> <li>Kann auf fast allen Gewässern (Meer, Flüsse und Seen) ausgeführt werden</li> <li>SUP ist leicht zu erlernende Sportart</li> </ul> <p>Bezug zu Gesundheit im Zusammenhang mit SUP:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Möglicher Grund der Nutzung von SUP: Kurz und langfristige gesundheitlichen Vorteile</li> <li>SUP ist ein Ganzkörpertraining</li> <li>Bietet mehrere physiologische, muskuloskelettale und psychologische Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden</li> <li>Steigerung der Rumpfmuskelausdauer und des psychologischen</li> </ul>

	<p>Gesundheitszustand erheblich und senkt das Risiko diverser NDCs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperliche Aktivität kann zu einer Verbesserung der geistigen Gesundheit und des Wohlbefindens führen</li> <li>• Hindernis für Bewegung ist wahrgenommener Zeitmangel und eine Abneigung gegen Bewegung</li> </ul> <p>Weiteres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wird als vorteilhaftes klinisches Trainingsinstrument angesehen -&gt;weil SUP viele Fassetten einer idealen Rehabilitation aufweist</li> </ul> <p>Forschungslücken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur minimale wissenschaftliche Belege für die behaupteten Vorteile vorhanden</li> </ul>	<p>Status (selbst eingeschätzte Lebensqualität, Selbstzufriedenheit und psychische Gesundheit gemessen)</p> <p>Bezug zu Gesundheit allgemein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung als wichtiger Faktor, da sitzende Tätigkeiten zunehmen</li> <li>• Nicht Einhaltung der Bewegungsrichtlinien kann zum Anstieg nicht übertragbarer Krankheiten beitragen</li> </ul> <p>Forschungslücken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis anhin gibt erst wenige Forschungsarbeiten, die die Nutzung von SUP als eine Form der körperlichen Betätigung für Freizeitnutzer untersuchen</li> </ul>
Interventionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsintervention von 6 Wochen, um Auswirkungen des SUP auf verschiedene Parameter für Gesundheit und Wohlbefinden zu ermitteln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUP-Test und ein aufbauender SUP-Versuch im Labor</li> <li>• Aufbauender SUP-Versuch im Fluss</li> </ul>
Resultate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dreizehn Teilnehmer:innen absolvierten die Trainingsintervention</li> <li>• Signifikante Verbesserungen der absoluten aeroben und der relativen aeroben Leistung nach Abschluss des Trainings feststellbar</li> <li>• Zuwachs bei der zurückgelegten Strecke und der Spitzengeschwindigkeit</li> <li>• Verbesserung der Fitness feststellbar</li> <li>• Lebensqualität wurde in diversen Bereichen verbessert</li> <li>• Verbesserte Selbstzufriedenheit mit der eigenen Gesundheit</li> <li>• Körperliche und psychische Gesundheit verbesserten sich signifikant</li> <li>• Es gab keine signifikante Veränderung in den statischen und dynamischen Gleichgewichtsfähigkeiten der Teilnehmer:innen</li> <li>• SUP bietet eine Alternative zum klassischen Krafttraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch die SUP-Intervention konnte ein Anstieg der Herzfrequenz und des Volumens der Sauerstoffaufnahme, der metabolischer Äquivalente und des Energieverbrauchs beobachtet werden</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der multidirektionalen Rumpfausdauer und der selbstbewerteten Lebensqualität, die durch die Teilnahme am SUP-Training hervorgerufen wird</li> </ul>	
Indikatoren für Nutzen/Erfolg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfach zu erlernende Sportart und gelenkschonende Bewegungen</li> <li>• Niederschwelliges Angebot -&gt; Hürden für Nutzung der Aktivität nicht gross</li> <li>• Verbessert Fitness, Kraft und Gleichgewicht als auch die psychische Gesundheit</li> <li>• Verbessert Selbstzufriedenheit und Lebensqualität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch SUPen kann die Leistungsfähigkeit verbessert werden, wenn junge und gesunde Freizeit-SUP-Nutzer:innen die Aktivität regelmässig ausführen</li> <li>• Teilnehmer:innen gaben an, dass sie sich gut fühlten und vergnügt waren</li> <li>• SUP wird weltweit immer beliebter, doch bis anhin gibt es noch immer wenig Forschung in diesem Bereich</li> </ul>
Limitationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Stichprobengrösse</li> <li>• Kurze Dauer der Intervention</li> <li>• Keine Kontrollgruppen</li> <li>• Für zukünftige Studien längere Intervention mit grösserer Teilnehmerzahl und unabhängiger Kontrollgruppe durchführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strömungen des Flusses wurden nicht aufgezeichnet und könnten die Reaktionen beeinflusst haben</li> <li>• Zukünftige Forschungen sollten unterschiedliche Gewässer, wie Meer und See einschliessen</li> <li>• Ergebnis dieser Studie sind nur auf junge Erwachsene Freizeit-Benutzer anwendbar</li> <li>• Zukünftige Forschungen sollten andere Populationen ebenfalls untersuchen (Jugendliche, ältere Menschen oder sitzende Personen) und unterschiedliche Erfahrungen z.B. Anfänger in Betracht ziehen</li> </ul>
Kontext der Interventionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Australien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grossbritannien</li> </ul>

<b>Studie (inkl. Autor:innen und Jahr)</b>	<b>Studie 3: The Long-Term Effects of Stand-up Paddle Boarding: A Case Study</b> Ben Schram, Wayne Hing und Mike Climstein 2017	<b>Studie 4: Stand Up Paddle Surfing – an aerobic workout and balance training</b> C. Ruess, K.H. Kristen, M. Eckelta, F. Mally, S. Litzenberger, A. Sabo 2013
Zielgruppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menschen weiblichen und männlichen Geschlechts um die 60 Jahre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Männliche und weibliche Personen im Alter zwischen 8 und 58 Jahren</li> </ul>
Zielsetzung/ Fragestellung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel der Studie ist es, die langfristigen Auswirkungen von SUPen für zwei Personen zu dokumentieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel der Studie ist es zu beweisen, dass SUP ein geeignetes Ausdauertraining für Amateur:innen ist und das Gleichgewicht der</li> </ul>

		<p>Sportler:innen verbessert. Es wurden zwei Hypothesen aufgestellt: (H1) Das Gleichgewicht verbessert sich nach einer SUP-Aktivität und (H2) die Herzfrequenz von SUP-Anfängern überschreitet die anaerobe Schwelle während des SUP nicht.</p>
<p>Theoretischer Hintergrund/ Handlungs-prinzipien der GP/ GFP - Theorien</p>	<p><b>Beschreibung der Sportart:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist eine beliebte Wassersportart und Freizeitbeschäftigung</li> <li>• Popularität von SUP hat in den letzten zehn Jahren exponentiell zugenommen</li> <li>• Die Sportart hat ihren Ursprung auf Hawaii</li> <li>• Sportart beinhaltet, dass der oder die Paddler:in auf einem Brett steht und ein längeres Paddel für den Vortrieb nutzt</li> <li>• Sportart ist leicht zugänglich und relativ einfach zu erlernen</li> <li>• Paddelbewegung geht von oberen Gliedmassen aus</li> </ul> <p><b>Bezug zu Gesundheit im Zusammenhang mit SUP:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelenkschonende Bewegungen</li> <li>• Ganzkörpertraining -&gt;Rumpf- und Gesäßmuskeln sowie Muskeln der unteren Gliedmassen sind beteiligt</li> <li>• Kurzfristige Effekte des SUP können sein: Positive Auswirkungen auf Masse, Körperfett, aerobe und anaerobe Fitness, multidirektionale Rumpfkraft und selbst eingeschätzte Lebensqualität</li> </ul> <p><b>Bezug zu Gesundheit allgemein:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzender Lebensstil führt zu nichtübertragbaren Krankheiten, wie Diabetes mellitus, Osteoporose, einige Krebsarten, Herzerkrankungen, Schlaganfall und Bluthochdruck</li> <li>• Häufiges Hindernis für Menschen, die sich nicht an die Bewegungsempfehlungen halten ist ein Mangel an Zeit</li> </ul> <p><b>Forschungslücken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trotz der Beliebtheit gibt es nur wenig wissenschaftliche Beweise für die physiologischen und psychologischen</li> </ul>	<p><b>Beschreibung der Sportart:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Stand-Up-Paddeln kombiniert Elemente verschiedener Sportarten wie Surfen, Kajakfahren und Rudern</li> <li>• Es ist ein schnell wachsender Zeitvertreib für Menschen aller Altersgruppen</li> <li>• Der/die Fahrer:in steht auf einem grossen Surfbrett und verwendet ein Paddel für die Fortbewegung und Steuerung</li> <li>• Wind oder Wellen, wie bei manchen anderen Sportarten sind nicht erforderlich</li> <li>• SUP kann unter nahezu allen Bedingungen ausgeführt werden</li> <li>• Dank den breiten und stabilen Boards können in allen Altersgruppen schnell Verbesserungen erzielt werden</li> </ul> <p><b>Bezug zu Gesundheit im Zusammenhang mit SUP:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effektives Ganzkörpertraining</li> </ul>



	<p>Auswirkungen der langfristigen Nutzung von SUP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trotz der Erkenntnisse der Kurzfristigen Effekte, sind die Langzeiteffekte unklar</li> </ul>	
Interventionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnehmer:innen, die eine 6-wöchige Interventionsstudie absolvierten und danach ein Jahr dreimal pro Woche an einem SUP-Kurs teilnahmen wurden in einem Labor untersucht</li> <li>• Balancetest mit SUP-Ergometer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Leistungstests wurden durchgeführt</li> <li>• Ein Test im Labor und einer auf dem Wasser</li> <li>• Der Labor-Test (SUP-Ergometer) wurde mit acht männlichen Personen durchgeführt</li> <li>• Von den Teilnehmer:innen waren fünf unerfahren im Stand-Up-Paddeln, zwei fortgeschritten und einer erfahren</li> <li>• Der Test auf dem Wasser wurde mit 60 freiwilligen Probanden (Zuschauer eines Surf-Events) durchgeführt</li> </ul>
Resultate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sowohl bei der Frau als auch beim Mann konnte nach einem Jahr SUP-Training eine Abnahme des Körpergewichts, des Körperfettanteils und des BMI festgestellt werden</li> <li>• Bei beiden Verbesserte sich die selbsteingeschätzte Lebensqualität</li> <li>• Bei der Frau hat zudem die Muskelmasse im Vergleich zur Ausgangsmessung zugenommen</li> <li>• Die Ausdauer der Rumpfmuskulatur verbesserte sich bei beiden Teilnehmer:innen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Signifikante Verbesserungen der Gleichgewichtsstabilität beim Ergometer-Versuch feststellbar</li> <li>• Fünf der acht Probanden konnten die anaerobe Schwelle nicht überschreiten</li> <li>• Die Ergebnisse des Tests auf dem Wasser zeigten eine Verbesserung, vielen je nach Alter jedoch unterschiedlich aus</li> <li>• Einige zeigten eine Verschlechterung des Gleichgewichts</li> <li>• Auch Personen im Alter zwischen 44 und 58 Jahren konnten ihr Gleichgewicht verbessern</li> <li>• Das Gleichgewicht konnte bei beiden Versuchen unter kontrollierten Bedingungen verbessert werden</li> <li>• Die Ergebnisse bestätigen, dass SUP das Gleichgewicht verbessert</li> <li>• H1 wurde bestätigt, jedoch nicht für alle Altersgruppen</li> <li>• Um allgemeingültige Evidenzen zu finden, ist die Analyse einer grösseren Population erforderlich</li> </ul>
Indikatoren für Nutzen/Erfolg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je länger die Intervention, desto grösser war der messbare Erfolg von den Auswirkungen des SUPs</li> <li>• Verbesserung der Rumpfausdauer ist wichtig, da ein Mangel an Ausdauer als Hauptgrund für das Wiederauftreten und die Chronifizierung von Kreuzschmerzen angesehen wird</li> <li>• Es konnten positive Effekte für die Fitness, die Kraft und die</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUP eignet sich für Rehabilitationsübungen sowie zur Sturzprävention speziell für die Altersgruppe 50 plus</li> <li>• Dank geringem Verletzungsrisiko eignet sich als gutes Fitness- und Gleichgewichtstraining für untrainierte, übergewichtige oder auch ältere Menschen</li> </ul>

	<p>selbsteingeschätzte Lebensqualität festgestellt werden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUP als optimale Übung für diejenigen, die eine Übung mit zahlreichen positiven Auswirkungen auf Gesundheit und Fitness suchen</li> <li>• Bei beiden Probanden konnten anhaltende Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden festgestellt werden</li> <li>• Es genügten drei Trainingseinheiten pro Woche</li> <li>• Weitere Vorteile waren Gewichtsabnahme, Steigerung der Rumpfausdauer und die Steigerung sozialer Beziehungen und Umwelt</li> </ul>	
Limitationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wurden keine genannt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl der Probanden ist klein</li> </ul>
Kontext der Interventionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Australien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Australien</li> </ul>

<b>Studie (inkl. Autor:innen und Jahr)</b>	<b>Studie 5: Sensing Water: Uncovering Health and Well-Being in the Sea and Surf</b> Easkey Britton und Ronan Foley 2021	<b>Studie 6: A biomechanical analysis of the stand-up paddle board stroke: a comparative study</b> Ben Schram, James Furness, Kevin Kemp-Smith, Jason Sharp, Matthew Cristini, Danie Harvie, Emma Keady, Maichel Ghobrial, Joshua Tussler, Wayne Hing, Jeff Nessler und Matthew Becker 2019
Zielgruppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Junge bis alte Menschen mit einer Behinderung und Beeinträchtigungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfahrene und unerfahrene Paddler:innen</li> </ul>
Zielsetzung/ Fragestellung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel der Studie ist es, die verschiedenen Aspekte der Gesundheit und des Wohlbefindens im Zusammenhang mit dem blauen Naturraum für Surfer:innen und Schwimmer:innen zu untersuchen</li> <li>• In der Studie wird untersucht, wie sich verschiedene Freizeitnutzer:innen mit blauen Naturräumen auseinandersetzen und diese als gesundheitsfördernd wahrnehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel dieser Studie ist es, die Unterschiede in der Bewegung des SUP-Paddelschlags zwischen erfahrenen und unerfahrenen Teilnehmern zu vergleichen.</li> <li>• Die Hypothese ist, dass es signifikante Unterschiede zwischen den verschiedenen Erfahrungsstufen der Paddler:innen in Bezug auf die Paddeltechnik gibt</li> </ul>

<p>Theoretischer Hintergrund/ Handlungs-prinzipien der GP/ GFP - Theorien</p>	<p>Bezug zu Gesundheit im Zusammenhang mit der Aktivität:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch das Eintauchen gelingt es sich von einem Ort zu lösen</li> <li>• Entstehung eines Freiheitsgefühls</li> <li>• Mögliche Vorteile für Gesund durch könnten sich durch die herausfordernde Natur des Surfens ergeben wie: Unterschiedliche Küsten, Winde, Strömungen und Jahreszeiten</li> <li>• Veränderung der Gegebenheiten der Natur erfordern eine ständige Anpassung</li> <li>• Erlernen des Surfens im Gruppen das Zugehörigkeitsgefühl und die Identität durch gemeinsame Erfahrungen in der Brandung zu stärken</li> <li>• Wasser kann als Medium fungieren, indem die Sinne geschärft werden</li> <li>• Starke Evidenzbasis im Zusammenhang natürlicher Räume in der Gesundheitsförderung und Umweltpsychologie, um Achtsamkeit wiederherzustellen sowie zum Stressabbau und zur Naturverbundenheit</li> </ul>	<p>Beschreibung der Sportart:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUP ist Mischung aus Surfen und Paddelsport, bei dem der Fahrer auf einem Brett balanciert und ein einblättriges Paddel nutzt, um sich fortzubewegen</li> <li>• Stand-Up-Paddlen ist eine Freizeit- und Sportaktivität im Wasser</li> <li>• Sie ist für die meisten Menschen leicht zugänglich</li> <li>• Erfordert nur eine minimale Ausrüstung</li> <li>• Ist einfach zu erlernen</li> <li>• Popularität von SUP hat weltweit zugenommen</li> <li>• Popularität könnte Gesundheits- und Fitnessvorteile zurückzuführen sein -&gt; Verbesserung von Fitness, Ausdauer und selbst eingeschätzter Lebensqualität</li> <li>• SUP ist eine Aktivität, die für alle Alters- und Könnnerstufen geeignet ist</li> <li>• Auf verschiedenen Gewässerformen ausführbar</li> <li>• Ideale Aktivität für ein Ganzkörpertraining</li> </ul> <p>Bezug zu Gesundheit im Zusammenhang mit SUP:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellt eine körperliche Herausforderung mit geringer Belastung dar</li> <li>• Ein biomechanisches Verständnis des SUP-Schlags kann zur Minimierung von Verletzungen in dieser Sportart beitragen</li> </ul>
<p>Interventionen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empirische und partizipative Feldforschung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsanalyse auf SUP-Ergometer</li> </ul>
<p>Resultate</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eintauchen ins Meer gibt eine neue Perspektive</li> <li>• Aufenthalt im/auf dem Wasser ermöglicht es woanders zu sein und aus der Alltagswelt herauszukommen -&gt;nicht nur Wechsel vom Land aufs Wasser, sondern auch vom Kopf in den Körper -&gt;Pause für den Kopf und vom Alltag</li> <li>• Konzentration auf das Hier und Jetzt, den gegenwertigen Moment</li> <li>• Stärkung des Selbstvertrauens durch Überwindung von Ängsten und das Verlassen der Komfortzone -&gt;Man lernt sich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Signifikant grösserer Gesamt-Bewegungsumfang in der Schulter bei unerfahrenen Paddler:innen im Vergleich zu erfahrenen Paddler:innen feststellbar</li> <li>• Bei der Hüftbeugung zeigten die erfahrenen Teilnehmer:innen einen signifikant grösseren Gesamt-Bewegungsumfang im Vergleich zu den unerfahrenen Teilnehmern:innen</li> <li>• Es bestehen starke Unterschiede in der Paddeltechnik, besonders im Bereich der Schulter, des Ellbogens und der Hüfte</li> <li>• Die unerfahrenen Teilnehmer:innen zeigen beim Paddeln einen grösseren Gesamt-Schulter-Bewegungsumfang und einen geringeren</li> </ul>

	<p>selbst anders kennen und fühlen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstvertrauen wird gestärkt durch die soziale Unterstützung und gemeinsamer Erfahrung</li> <li>• Küstennähe und des Meerblick können Menschen positiv von alltäglichen Belastungen ablenken und eine sinnvolle Atempause bieten</li> <li>• Möglichkeit zur Angst und Überforderung durch unberechenbare und sich ständig verändernde Umgebung (Meer)</li> <li>• Küste als Ort der Flucht und der vorübergehenden Erholung vor dem Druck des Alltags</li> <li>• Schaffung eines sicheren Umfelds und das Anhören der Erfahrung anderer Teilnehmer:innen waren Schlüsselfaktoren für die Förderung eines (gesundheitsförderlichen Umfelds</li> <li>• Mögliche negative Erfahrungen durch das Kämpfen mit der Überwindung und von Ängsten</li> <li>• Motivation für die Teilnahme: Körperlich: Energieschub, Kreislauf verbessern, krank zu werden verringern; Psychologische Ebene: Natur näher sein, sich entspannen und ruhig fühlen, Kopf frei machen; Sozial: Kontakt zu Gleichgesinnten und Gefühl der Kameradschaft</li> <li>• Eine Distanzierung vom Alltag kann zu einer besseren mentalen Distanzierung von Stressfaktoren führen und therapeutische Erfahrungen am Ort ermöglichen</li> <li>• Das Surfbrett kann ein Gefühl der Autonomie vermitteln</li> <li>• Wird den Teilnehmer:innen nur das Surfboard überlassen, ohne Anleitung durch einen/eine Surflehrer:in, kann dies negative Auswirkungen haben -&gt;keine Instruktion</li> <li>• Mangel an Einrichtungen und Infrastruktur wird in einer Studie als wichtiges Hindernis für die Teilnahme genannt</li> </ul>	<p>Gesamt-Hüftflexions-Bewegungsumfang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unerfahrene Gruppe konzentriert sich beim Paddeln stark auf die Schulter und möglicherweise auf die Bizeps- und Unterarmmuskulatur</li> <li>• Schulter- und Ellbogenverletzungen zählen zu häufig auftretenden Verletzungen im SUP-Sport -&gt;noch unklar, ob Paddeltechnik aus Schulter und Ellbogen Auswirkungen darauf hat</li> <li>• Erfahrene Paddler:innen arbeiten eher aus dem Rumpf heraus</li> <li>• Starke Unterschiede bei Paddelschlagbewegung zwischen erfahrenen und unerfahrenen SUP-Teilnehmer:innen feststellbar</li> <li>• Unerfahrene Teilnehmer:innen scheinen sich mehr auf die Bewegung im Schulterbereich und weniger auf die Hüftbewegung zu konzentrieren</li> </ul>
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sichere Umgebung zu schaffen -&gt;ermöglicht eine stärkere Bindung und Aufbau von Gemeinschaft und Kameradschaft</li> <li>• Bewusstsein zur Umwelt wird entwickelt, weil man sich wirklich in ihr befindet</li> <li>• Flow-Philosophie -&gt;verkörpertes und achtsames lernen (Bewusstsein für die Umgebung in den eigenen Körper bringen</li> <li>• Beim Surfen kann es zu einem Flow-Moment kommen, bei dem andere Sorgen und Belastungen vergessen gehen können -&gt;Verbindung zum eigenen Körper und sich selbst</li> <li>• Mögliche Steigerung des Selbstwertgefühls und Selbstvertrauens durch die Meistersung von Herausforderungen</li> <li>• Ermöglicht eine positive Veränderung des Selbstwertgefühls, der Gesundheit und des Wohlbefindens</li> </ul>	
Indikatoren für Nutzen/Erfolg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielfältig positive Auswirkungen auf die Gesundheit</li> <li>• Miteinbezug der Umwelt und des sozialen Aspekts ergänzend zu der körperlichen und psychischen Gesundheit</li> <li>• Breiter literarischer Hintergrund</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gute Einführungsliteratur</li> <li>• Studie zeigt, auf was Verletzungen im SUP bei unerfahrenen Paddler:innen unter anderem zurückzuführen sein könnten</li> <li>• Die Identifizierung der unterschiedlichen Bewegungsmuster, kann zur Minimierung des Verletzungsrisikos beitragen und für Trainer:innen oder Rehabilitationsfachleute von Nutzen sein</li> </ul>
Limitationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werden keine genannt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studie wurde auf einem SUP-Ergometer durchgeführt</li> <li>• Herausforderung auf dem Ergometer in Bezug auf das Gleichgewicht wahrscheinlich nicht angemessen simuliert</li> <li>• Nur eine geringere Anzahl an erfahrenen Teilnehmer:innen einbezogen</li> </ul>
Kontext der Interventionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irland</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geht nicht aus der Studie hervor</li> </ul>

<b>Studie (inkl. Autor:innen und Jahr)</b>	<b>Studie 7: Exploring the Utilisation of Stand up Paddle Boarding in Australia</b> Ben Schram und James Furness 2017
Zielgruppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUP-Nutzer:innen</li> </ul>
Zielsetzung/ Fragestellung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel dieser Studie ist es, die Teilnahmequote von SUP mithilfe einer Online-Umfrageplattform zu untersuchen</li> </ul>
Theoretischer Hintergrund/ Handlungsprinzipien der GP/ GFP - Theorien	Beschreibung der Sportart: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Popularität des SUP hat in den letzten Jahren sowohl als Freizeitbeschäftigung als auch als professioneller Sport zugenommen</li> <li>• Beim SUP-Sport wird im Stehen auf einem grösseren Surfbrett gepaddelt und ein langes Paddel für die Fortbewegung genutzt</li> <li>• Die Sportart stammt aus Hawaii</li> <li>• Popularität gewann das SUP erst in den späten 2000er Jahren</li> <li>• SUP wird weltweit von unterschiedlichen Altersgruppen (männlich und weiblich) praktiziert</li> <li>• Spass und Fitness sind Motivationsfaktoren</li> </ul> Bezug zu Gesundheit allgemein: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es gibt eindeutige, positive Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und körperlicher und geistiger Gesundheit</li> </ul> Forschungslücken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es bestehen geringe Informationen über die Nutzung dieser Sportart</li> </ul> Weiteres: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Mehrheit hat nie eine Anleitung zur richtigen Paddeltechnik erhalten</li> <li>• Informationen zur Teilnahme an und zur Nutzung von Sportaktivitäten dienen Sportverbänden, Sportagenturen, Sport- und Freizeit- sowie Gesundheitsorganisationen als Hilfsmittel zur Steigerung der Teilnahme</li> </ul>
Interventionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es wurde eine Querschnitts-Kohortenstudie unter Verwendung einer Online-Umfrageplattform konzipiert und durchgeführt</li> </ul>
Resultate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteilung der australischen Teilnehmer:innen: knapp die Hälfte aus Queensland, gut ein Fünftel aus New South Wales, ein Fünftel aus Victoria, knapp ein Zehntel aus Westaustralien, weitere: nördliches Territorium und Tasmanien, Südastralien</li> <li>• Ca. 4 Jahre Paddelerfahrung -&gt;Männer paddelten dabei seit deutlich längerer Zeit als Frauen</li> <li>• Männer verbrachten durchschnittlich 4,5 Stunden pro Woche auf dem SUP, Frauen ca. 3,5 Stunden</li> <li>• Die Hauptgründe für die Nutzung eines SUP waren Spass und Fitness (knapp die Hälfte der Angaben), gefolgt von Surfen (gut ein Drittel), weitere Gründe waren Rennen und Touren</li> <li>• Am meisten wurde mit Freund:innen gepaddelt, knapp ein Drittel paddelte allein, ein weiteres knappes Drittel als Teil einer grösseren Gruppe in einem SUP-Club</li> <li>• Etwas mehr als die Hälfte erhielten eine Einweisung in das SUP-Paddeln</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Verletzungen im SUP-Sport sind Ellbogen, Schulter und Rücken und können auf eine falsche Technik und unzureichendes Training zurückgeführt werden</li> </ul>
Indikatoren für Nutzen/Erfolg	<ul style="list-style-type: none"> <li>SUP wird global betrieben und erfreut sich grosser Beliebtheit</li> <li>Die Tatsache, dass nur wenige Menschen vor dem Paddeln auf einem SUP eine Einweisung erhalten haben, kann ein gewisses Risiko darstellen</li> <li>Durch das, dass die Hauptgründe für die Nutzung des SUP der Spass und die Fitness ist, kann SUP eine ideale Aktivität sein, um die Inaktivität der Bevölkerung anzugehen</li> </ul>
Limitationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur australische Daten der Umfrage ausgewertet</li> <li>Keine repräsentativen Daten für die aktuellen Teilnahmequoten</li> <li>Eventuell Bias, weil Studie in Queensland durchgeführt</li> <li>Daten sind nur eingeschränkt generalisierbar</li> </ul>
Kontext der Interventionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Australien</li> </ul>

## Anhang C - Leitfaden

Thema	Bemerkungen	Dauer
Phase 1: Begrüssung und Einführung		10'
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rahmen und Ziele darlegen</li> <li>Dauer und Art der Fragen mitteilen</li> <li>Datenschutz und Anonymisierung</li> <li>Offene Fragen klären</li> </ul>		
Phase 2: Einführende Frage		
<i>Als was seht ihr den SUP-Kurs generell? Was motiviert euch am SUP-Kurs teilzunehmen?</i>		15'
Phase 3: Übergangsfrage/Soziale Auswirkungen		
<i>Was unterscheidet das SUPen in der Gruppe, wie beispielweise dem SUP-Kurs im Vergleich zum SUPen allein. Wo seht ihr Vor- und Nachteile?  Haben sich Freundschaften aus dem SUP-Kurs entwickelt? Wenn ja trifft ihr euch auch ausserhalb des Kurses? Oder geht ihr ab und zu nach dem SUPen etwas Essen/Trinken?</i>		15'
Phase 4: Hauptfragekatalog		
<b>Körperliche Auswirkungen</b>		15'

<p><i>Was nehmt ihr durch das Stand-Up-Paddeln in Bezug auf euren Körper wahr– hat sich seit Beginn der Saison eine Veränderung gezeigt?</i></p> <p><b>Psychische Auswirkungen</b></p> <p><i>Wie fühlt ihr euch nach einer Stunde auf dem Wasser? Wie anhaltend ist dieses Gefühl?</i></p> <p><i>Kommt ihr während des SUPens in einen sogenannten Flow Zustand? Seid ihr vollkommen im Hier und Jetzt oder nehmt ihr eure Sorgen/Gedanken mit aufs Brett?</i></p> <p><b>Umweltbedingte Auswirkungen</b></p> <p><i>Inwiefern fühlt ihr euch von der Natur und dem Wetter beeinflusst während des SUPens? Welchen Einfluss hat die Natur auf euch?</i></p>		15'
Phase 5: Abschlussfrage		
<p><i>Wie sicher fühlt ihr euch während des Kurses? Was trägt zu diesem Gefühl bei?</i></p>		15'
Phase 6: Abschluss		
<p>Wir haben jetzt viel über die verschiedenen gesundheitsförderlichen Auswirkungen des Stand-Up-Paddelns diskutiert.</p> <p>Ihr habt jetzt noch die Möglichkeit etwas zum Thema zu ergänzen.</p> <p>Gibt es etwas, dass ihr noch gerne mitteilen möchtet, was bis anhin vielleicht noch nicht genannt wurde und für die Untersuchung von Relevanz sein könnte?</p> <p>Wir bedanken uns herzlich für eure Offenheit und eure wichtigen Beiträge.</p>		15'



## Anhang D – Einverständniserklärung

### Einverständniserklärung für Fokusgruppenteilnehmer:innen

#### Einwilligungserklärung für die Diskussionsrunde mit Teilnehmenden des SUP-Kurses im Rahmen der Bachelorarbeit zum Thema: Wahrnehmung der gesundheitsförderlichen Auswirkungen des Stand-Up-Paddelns im Alter.

Ich erkläre mich damit einverstanden, an einer Diskussionsrunde (Fokusgruppe) für die Bachelorarbeit «Wahrnehmung der gesundheitsförderlichen Auswirkungen des Stand-Up-Paddelns im Alter» teilzunehmen. Ich nehme freiwillig teil und kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen meine Zustimmung zur Teilnahme widerrufen.

Alle von mir gemachten Aussagen und Angaben werden nur in anonymisierter Form verwendet. Alle persönlichen Daten werden vertraulich behandelt, sind ausschliesslich zweckgebunden an diese Bachelorarbeit und werden nicht an Dritte weitergegeben.

Ich bin damit einverstanden, dass das Gespräch digital aufgezeichnet wird (Tonaufnahme). Das Audiomaterial wird ausschliesslich zur Verarbeitung der Antworten verwendet und dient als Protokollierungshilfe. Die Aufnahmen werden nach der Verschriftlichung gelöscht.

Name:

Vorname:

Datum:

Unterschrift:

## Anhang E - Demografische Daten

### Fragebogen zu demografischen Daten der Fokusgruppenteilnehmenden

Bevor wir mit der Fokusgruppe beginnen, möchten wir euch bitten, einige allgemeinen Fragen über euch selbst zu beantworten: Bitte kreuzt die richtige Antwort im dafür vorgesehenen Feld an.

Was ist dein Geschlecht?

<input type="checkbox"/>	Männlich	<input type="checkbox"/>	Weiblich
--------------------------	----------	--------------------------	----------

Wann bist du geboren?

Tag    Monat    Jahr

Was ist dein höchster Schulabschluss?

	Obligatorische Schulbildung	Höhere Berufsbildung
	Berufslehre	Fachhochschule, Pädagogische Hochschule
	Matura, Diplommittelschule, Lehrerseminar	Universität, ETH

Was ist oder war dein Beruf?

Wie ist dein Familienstand?

	Alleinlebend	Getrennt lebend
	Verheiratet	Geschieden
	Mit Partner lebend	Verwitwet

Bist du gegenwärtig krank? Ja      Nein

Wenn ja, wie lautet die Krankheit oder das Gesundheitsproblem?

Hattest du in der Vergangenheit grössere gesundheitliche Probleme oder Erkrankungen? Ja      Nein

Wenn ja, wie lautete die Krankheit oder das Gesundheitsproblem?



	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	

	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	































	[Redacted]	[Redacted]
	[Redacted]	[Redacted]
	[Redacted]	[Redacted]
	[Redacted]	[Redacted]
	[Redacted]	[Redacted]
	[Redacted]	[Redacted]
	[Redacted]	[Redacted]
	[Redacted]	[Redacted]

	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]





<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>
<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>
<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>
<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>
<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>
<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>
<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>
<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>
<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>	<p>[REDACTED]</p>

	<p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p>	
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p> <p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]
[REDACTED]	<p>[REDACTED]</p>	[REDACTED]











<input type="checkbox"/>	<p>[REDACTED]</p>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<p>[REDACTED]</p>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<p>[REDACTED]</p>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<p>[REDACTED]</p>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<p>[REDACTED]</p>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<p>[REDACTED]</p>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<p>[REDACTED]</p>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<p>[REDACTED]</p>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<p>[REDACTED]</p>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<p>[REDACTED]</p>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<p>[REDACTED]</p>	<input type="checkbox"/>

















■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■

	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	









	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	
	[REDACTED]	

















■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■



■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■



■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
	[REDACTED]	
■	[REDACTED]	■
■	[REDACTED]	■







