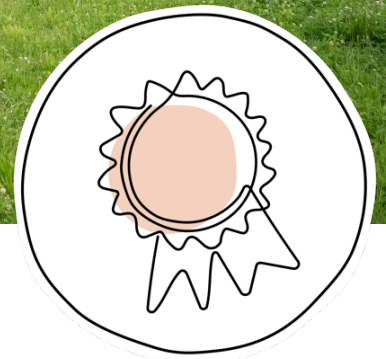




PLATTFORM FÜR
**GESUNDHEIT UND
LEBENSQUALITÄT
IM ALTER**



© ZÄMEGOLAUFE, c/o RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

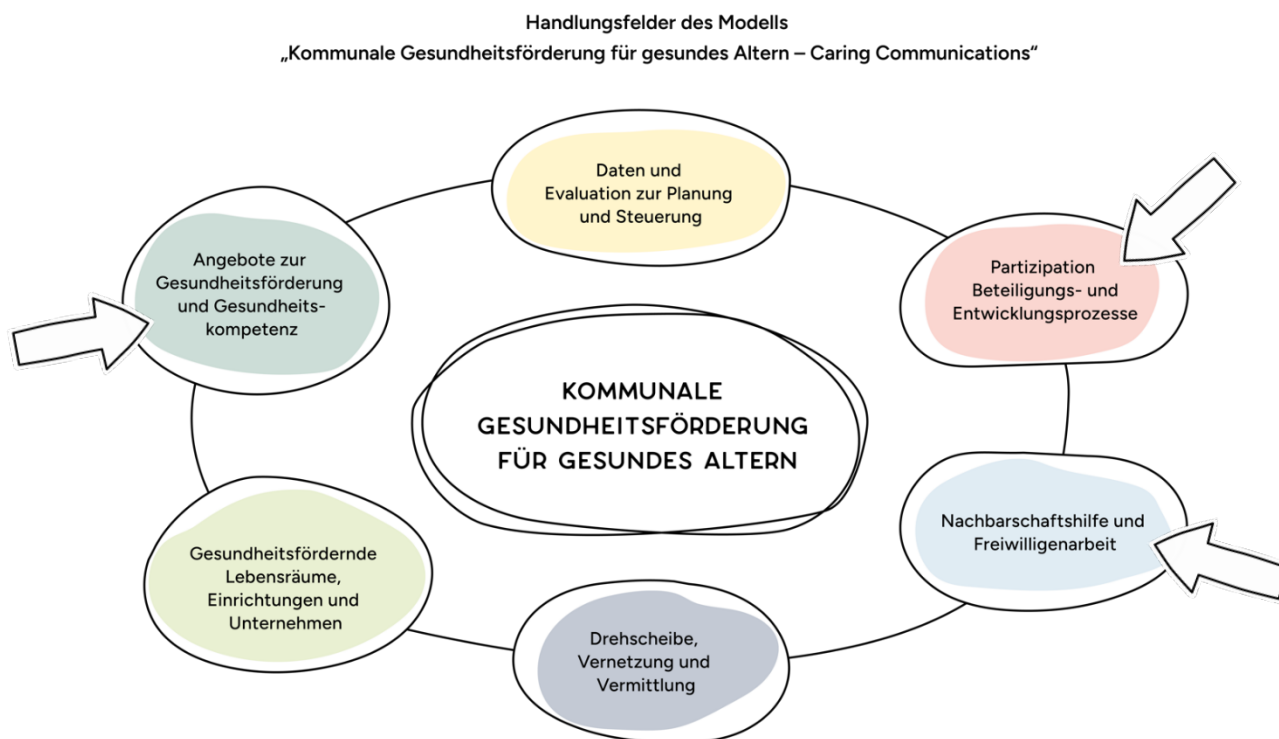


GOOD PRACTICE PROFIL

ZÄMEGOLAUFE



Abbildung 1: Handlungsfelder des Modells "Kommunale Gesundheitsförderung für gesundes Altern - Caring Communications"



Quelle: Rohrauer-Näf et al. (2025)

Kurzbeschreibung der Maßnahme „ZÄMEGOLAUFE“

Entwicklung und Implementierung einer innovativen, gemeindebasierten Intervention zur Förderung körperlicher Aktivität unter aktiver Beteiligung älterer Menschen.

Art der Maßnahme: Programm

Laufzeit

Start: 31.5.2016

Ende: 2018 (Pilotprojekt) Seit 2018 sind 28 weitere Standorte aufgebaut worden und an allen Standorten wird ZÄMEGOLAUFE durch das ehrenamtliche Engagement von ehemaligen Studienteilnehmenden und weiteren Personen ab 60 aus Wetzikon erfolgreich fortgeführt.

Herausgeber/Urheber der Methode bzw. Maßnahme:

ZÄMEGOLAUFE entstammen aus einem Projekt eines Forschungsteams der Universität Zürich unter der Leitung von Prof. Milo Puhani.



Umsetzende Organisation: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX

Link zur Webseite: <https://www.radix.ch/de/>; <https://www.zämegolaufe.ch/de/>

Kontakt: Programmleitung - Vanessa Wettstein, wettstein@radix.ch

Schwerpunktthema: Beteiligung, Bewegung

Geografische Verortung: In welchem Land bzw. Bundesland wurde die Maßnahme umgesetzt?

Schweiz, Standorte in den Kantonen St. Gallen, Solothurn, Zug und Zürich

Tabelle 1: Erfüllte Good Practice Kriterien (Ergebnis des Bewertungs-Prozesses im Zuge des Projektes Gesundheit und Lebensqualität im Alter, April 2026)

Zusammenfassende Bewertung der Maßnahme:

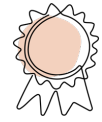
Spezialkriterium: Gesundes Altern
Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung
Übertragbarkeit und Weiterentwicklung
Wirkannahmen & -modell
Evaluation der Wirksamkeit

Beschreibung der Maßnahme:

Bei ZÄMEGOLAUFE treffen sich Menschen ab 60 Jahren und gehen gemeinsam an ihrem Wohnort spazieren. ZÄMEGOLAUFE bietet ihnen jede Woche gemeinsame Erlebnisse in der lokalen Natur, bei denen sie ihre Gesundheit stärken und neue Bekanntschaften schließen können. Das Angebot wird im Rahmen eines freiwilligen Engagements von Menschen ab 60 geleitet. Die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX baut ZÄMEGOLAUFE im Auftrag der Gemeinde auf, akquiriert geeignete Freiwillige, unterstützt diese bei der Erstellung geeigneter Parcours in drei Leistungsstufen, der Kommunikationskanäle und der Durchführung eines Informationsnachmittags für die Bevölkerung. Anschließend unterstützt RADIX die Freiwilligen bei der Umsetzung der wöchentlichen Spazierwanderungen während maximal 2 Jahren. Ziel ist die selbstorganisierte Weiterführung durch die Freiwilligen.

ZÄMEGOLAUFE entstand 2015-2018 im Rahmen eines Forschungsprojekts der Universität Zürich. Im Rahmen des Projekts wurde unter aktiver Beteiligung älterer Menschen ein innovatives, gemeinschaftsbasiertes Programm zur Förderung körperlicher Aktivität bei Älteren gemeinsam in der Stadt Wetzikon in der Schweiz entwickelt. Ältere Menschen sollten eigenständig strukturierte Spaziergängergruppen in ihren jeweiligen Stadtteilen organisieren und aufrechterhalten. Das Programm basierte auf dem Prinzip der Selbstorganisation und integrierte dabei den Einsatz analoger und digitaler Kommunikationsmittel zur Koordination und Motivation der Teilnehmenden.

Die initiale Phase der Intervention umfasste die Bereitstellung von standardisierten Spazierwanderwegen und eine unterstützende Begleitung durch das Forschungsteam. Im Verlauf erfolgte eine kontrollierte Übergabe der Verantwortung an ausgewählte und motivierte Teilnehmende, die die Fähigkeit und das Interesse zeigten, die Gruppen langfristig weiterzuführen. Seit 2017 wird ZÄMEGOLAUFE in Wetzikon durch das ehrenamtliche Engagement einiger Seniorinnen und Senioren erfolgreich fortgeführt.



ZÄMEGOLAUFE bedeutet auf Schweizerdeutsch „zusammen gehen“. Es handelt sich um ein Bewegungs- und Begegnungsangebot. Inzwischen sind 28 weitere Standorte entstanden und das Angebot wird unter der Trägerschaft von der schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX umgesetzt.

Setting(s), in dem/denen die Maßnahme gesetzt wird:

Gemeinde/Stadt(viertel)/Region
Freizeit/Konsumwelten

Qualität

Prüfende Einrichtung der Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung:

Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX, Universität Zürich

Systematisch aufgearbeitetes Praxiswissen und Evaluationsergebnisse:

Wurde die Maßnahme evaluiert?

Ja

Wurde die Qualität der Umsetzung der Maßnahme (Prozessevaluation) geprüft?

Ja

Wie wurde der Prozess und die Umsetzung der Maßnahme evaluiert und dokumentiert und wie wurde die Qualität der Umsetzung der Maßnahme geprüft?

Die Evaluation von ZÄMEGOLAUFE erfolgte in einem prospektiven Vorher-Nachher-Design zur Untersuchung der Wirksamkeit. Ergänzend wurden die Aspekte Machbarkeit und Akzeptanz durch strukturierte Interviews und Fragebögen erhoben, um ein umfassendes Bild der Erfahrungen der teilnehmenden älteren Menschen zu erhalten. Die Interviews dienten dazu, Informationen über die Rekrutierung, die Motivation und die Erwartungen der Teilnehmenden zu erhalten (erstes Interview) sowie deren Zufriedenheit mit dem Programm, dessen Wirksamkeit und Verbesserungsvorschläge für die Weiterführung der Intervention zu erheben (zweites Interview). Außerdem wurde die Anzahl der durchgeführten Wanderungen durch Zählung der Google Kalendereinträge und neue Wanderungen, die in diesem Zeitraum eingerichtet wurden, vorgenommen (Frei et al. 2019).

Rahmenbedingungen und Kapazitäten für ein Gelingen: Welche Bedingungen müssen aus Ihrer Erfahrung jedenfalls erfüllt sein, um die Maßnahme auch an anderen Orten/in ähnlichen Settings umzusetzen? Was sind die zentralen Elemente, die für ein Gelingen erfüllt sein müssen?

Ein zentraler Aspekt des Programms war die Sicherstellung der langfristigen Nachhaltigkeit durch die Befähigung ausgewählter Schlüsselpersonen mit den notwendigen Organisationsfähigkeiten und dem technischen Know-how, um die Durchführung der Spaziergängergruppen auch nach Abschluss der Forschungsphase zu gewährleisten. Diese Strategie zielte darauf ab, ein Modell zu etablieren, das sich durch die aktive Beteiligung der Gemeinschaft und die kontinuierliche Unterstützung durch motivierte Teilnehmende auszeichnet. Somit bietet diese Vorgehensweise eine Grundlage für die Implementierung ähnlicher Programme zur Förderung körperlicher Aktivität und sozialer Interaktion in anderen (Schweizer) Städten. Gelingensfaktoren sind die Schaffung von Möglichkeiten zur aktiven Beteiligung älterer



Menschen und deren Motivation sowie Engagement, die Maßnahme eigenständig zu weiterzutragen. Zudem ist die lokale Verankerung, eine kommunale Ansprechperson sowie die Wertschätzung der Freiwilligen und des Angebots durch die Gemeinde aufschlaggebend.

Kontext und Einbettung:

Die Maßnahme ist Teil eines Forschungsprojekts gewesen. Das übergeordnete Ziel des Projekts bestand in der Entwicklung und Evaluation einer innovativen, gemeindebasierten Intervention zur Förderung körperlicher Aktivität bei älteren Menschen. Das Projekt konzentrierte sich auf die Implementierung und Evaluation in Wetzikon (Schweiz). Darauf aufbauend entstanden in anderen Schweizer Städten und Gemeinden weitere ZÄMEGOLAUF Standorte.

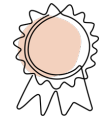
Im Forschungsprojekt stellte die Universität Zürich die wissenschaftliche Leitung und Unterstützung bereit. Die Intervention ist eng mit der lokalen Gemeinschaft verbunden und nutzt bestehende Strukturen. Im Auftrag der Gemeinde werden ZÄMEGOLAUF Standorte aufgebaut und durch eine Projektleitung begleitet. Seit 2023 wird das Angebot unter der Trägerschaft der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX umgesetzt. Im Forschungsprojekt arbeitet das Forschungsteam eng mit älteren Menschen in Wetzikon zusammen, um die Intervention an deren Bedürfnisse anzupassen. Insgesamt werden Teilnehmende befähigt, eine aktive Rolle bei der Organisation und Durchführung der Spaziergänge zu übernehmen. Dabei ist die Übertragung der Verantwortung an motivierte Teilnehmende ein wesentlicher Bestandteil, um die Nachhaltigkeit der Intervention zu gewährleisten. Die aktive Beteiligung der Teilnehmenden ist zentral für den Erfolg der Intervention.

Zur Planung und Organisation der Spaziergänge werden digitale Anwendungen genutzt.

Was sind die zentralen Lernerfahrungen aus der Umsetzung der Maßnahme? Welche Empfehlungen würden Sie interessierten Personen/Organisationen geben, die ihr Konzept aufgreifen und umsetzen oder weiterentwickeln wollen?

Das kostenlose Angebot findet wöchentlich am Wohnort statt und funktioniert ohne An- und Abmeldung. Die Niedrigschwelligkeit und die Umsetzung durch Peers fördern die Akzeptanz von ZÄMEGOLAUF. Dies stärkt die regelmäßige körperliche Aktivität und sozialen Kontakte älterer Menschen.

Ein zentraler Aspekt des Programms war die Sicherstellung der langfristigen Nachhaltigkeit durch die Befähigung ausgewählter Schlüsselpersonen mit den notwendigen Organisationsfähigkeiten und dem technischen Know-how, um die Durchführung der Spaziergängergruppen auch nach Abschluss der Forschungsphase zu gewährleisten. Diese Strategie zielte darauf ab, ein Modell zu etablieren, das sich durch die aktive Beteiligung der Gemeinschaft und die kontinuierliche Unterstützung durch motivierte Teilnehmende auszeichnet. Somit bietet diese Vorgehensweise eine Grundlage für die Implementierung ähnlicher Programme zur Förderung körperlicher Aktivität und sozialer Interaktion in anderen (Schweizer) Städten. Gelingensfaktoren sind die Schaffung von Möglichkeiten zur aktiven Beteiligung älterer Menschen und deren Motivation sowie Engagement, die Maßnahme eigenständig zu weiterzutragen. Zudem ist die lokale Verankerung, eine kommunale Ansprechperson sowie die Wertschätzung der Freiwilligen und des Angebots durch die Gemeinde aufschlaggebend.



Welche Elemente waren besonders wirksam, welche Ansätze haben, nicht funktioniert?

ZÄMEGOLAUFE ermöglichen Bewegung und Begegnung sowie das Erleben der örtlichen Natur. Die Gesundheit und Teilhabe älterer Menschen werden gestärkt (ZÄMEGOLAUFE, 2025). Gründe für eine Teilnahme waren primär sozialer Natur, in dem Sinne, dass sich Personen treffen und austauschen konnten. An zweiter Stelle wurden gesundheitliche Gründe für eine Teilnahme benannt. Die körperliche Aktivität sollte gesteigert werden (Frei et al. 2019).

Verfügbare Tools, Hilfestellungen, Materialien und relevante Literatur:

<https://www.zaemegolaufe.ch/de/informationen/>

Gesamtkosten der Maßnahme: keine Angabe

Die Kosten für die Gemeinde sind je nach Umsetzungsmodell und Kantonsbeitrag unterschiedlich. Die gedeckten Leistungen decken in der Regel die Projektbegleitung durch RADIX während drei Jahren, sowie sämtliche Sach- und Drittkosten (Kommunikationsmittel, Informationsanlass, Webseite, etc.)

Angaben zur Wirksamkeit

Gesundheitsrelevante Ausgangslage und Problembeschreibung:

Bewegungsmangel ist ein wesentlicher Risikofaktor für weltweite Todesfälle und die Entwicklung chronischer Erkrankungen, insbesondere bei älteren Menschen (Frei et al. 2019). Bisherige Programme zur Förderung von körperlicher Aktivität bei älteren Menschen zeigen Ergebnisse von einer Zunahme der körperlichen Aktivität bis hin zu keinen Veränderungen. Ein Grund dafür könnte sein, dass diese Programme sich oft nur auf individuelle Faktoren wie Motivation oder Vorlieben konzentrieren und die komplexeren Einflüsse der zwischenmenschlichen Beziehungen, der sozialen und gebauten Umwelt sowie politischer Rahmenbedingungen vernachlässigen (Frei et al. 2019). ZÄMEGOLAUFE sollen hier ansetzen, indem die Spaziergänge die körperliche Aktivität älterer Menschen beeinflussen und die soziale Interaktion fördern (Frei et al 2019; ZÄMEGOLAUFE 2025).

Zu wenig Bewegung bei älteren Personen hat gravierende Folgen. Wer sich in fortgeschrittenem Alter nicht ausreichend bewegt, verliert übermäßig schnell an Muskelmasse. Ein Kraftdefizit wirkt sich negativ auf den Bewegungsradius aus, was schlussendlich die Interaktion im sozialen Umfeld beeinflusst. Auch der Gleichgewichtssinn nimmt mit zunehmendem Alter ab.

Der Verlust an Muskelmasse sowie des Gleichgewichtssinns führen zu einer Steigerung des Sturzrisikos. Im Alter haben Stürze oft schwerwiegende gesundheitliche Auswirkungen. Eine vorübergehende oder dauerhafte Einschränkung der Lebensqualität und der Selbständigkeit sind die Folgen.

23.5% der Personen ab 65 Jahren stürzen mindestens 1x pro Jahr. Gemäß der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) stürzen in der Schweiz jährlich ca. 88.000 Menschen im Alter von 65 und mehr Jahren. Diese Stürze sind so schwer, dass sie eine ärztliche Behandlung oder Spitalpflege benötigen. Jedes Jahr sterben zudem über 1.600 Seniorinnen und Senioren an den Folgen eines Sturzes.

Mit körperlich-mentalem Training lässt sich das Sturzrisiko reduzieren. Jedoch hat gemäß bfu jede dritte Person (32%) über 60 Jahre seit mindestens drei Jahren nicht mehr trainiert. 12% der von der bfu befragten Personen haben noch bis vor Kurzem trainiert, inzwischen aber damit aufgehört.



Die Förderung von Bewegung und sozialer Teilhabe im Alter tragen zu einer höheren Selbständigkeit bei und ermöglicht älteren Menschen länger zu Hause leben zu können. Denn dank physischer Aktivität im Alter können körperliche und psychische Erkrankungen vermieden oder hinausgezögert werden. Gesundheitsförderung Schweiz fasst die positive Wirkung wie folgt zusammen: "Regelmäßige Bewegung senkt das Sturzrisiko, reduziert das Auftreten und das Ausmaß von Gebrechlichkeit, verhindert oder verzögert die Pflege- und Hilfsbedürftigkeit und fördert die selbstständige Lebensführung. Maßnahmen zur Bewegungsförderung und zum Krafterhalt können Einschränkungen und Hilfsbedürftigkeit im Alltag um bis zu 50% reduzieren. Regelmäßige Bewegung im Alter reduziert das Risiko, an Demenz zu erkranken, um über 10% beziehungsweise verzögert das Auftreten von Demenzerkrankungen um zwei bis drei Jahre."

Der Maßnahme zugrundeliegendes Wirkmodell bzw. Annahmen zur Wirksamkeit:

Strukturelle Wirkungen werden unter anderem durch das Vorhandensein neuer Angebote sichtbar (Hartung et al. 2025), hier zu erkennen an den Spaziergängergruppen.

Auf Ebene der Adressatinnen und Adressaten entfaltet sich die Wirkung durch partizipative Prozesse, indem neu gewonnene Kompetenzen angewendet werden (Hartung et al. 2025). Hier zu erkennen an der eigenständigen Fortführung der Spaziergängergruppen.

Mit ZÄMEGOLAUFEN setzen die Gemeinden ein starkes Zeichen für die Gesundheits- und Bewegungsförderung, die soziale Teilhabe sowie die Chancengerechtigkeit, indem sie ein sehr niederschwelliges und regelmäßiges Spazierwanderangebot im öffentlichen Raum anbieten. Das kostenlose Angebot richtet sich an alle Personen ab 60 Jahren. Das Angebot findet das ganze Jahr, bei jedem Wetter und direkt vor der Haustüre statt, benötigt keine Anmeldung und ermöglicht (neue) Bekanntschaften. Die Parcours sind zwischen 2-10 km lang und decken drei Intensitätsstufen ab. Die Teilnehmenden treffen sich zudem zu einem monatlichen Stammtisch. Dieser bietet neben sozialem Austausch, auch für neue Teilnehmende eine gute Gelegenheit, die Gruppe unverbindlich kennenzulernen und Fragen zu stellen.

Art des Wirkungsnachweises im Rahmen von Studien bzw. Evaluation:

Beobachtungsstudie mit mehreren Messzeitpunkten

Ergebnisse vorhandener Studien/ Evaluationen:

Die Ergebnisse zeigen, dass die Motivation zur Teilnahme primär auf sozialen Aspekten und der Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, begründet lag, wobei auch gesundheitliche Vorteile und die Freude an der Natur als wesentliche Faktoren genannt wurden. Die langfristige Nachhaltigkeit des Programms wurde durch die Durchführung der Spaziergängergruppen auch nach Beendigung des Forschungsprojekts durch engagierte ältere Menschen sichergestellt (Frei et al. 2019).

Es ist eine erneute Evaluation von ZÄMEGOLAUFEN als nationales Angebot geplant. Die Evaluation wird durch die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz finanziert, die Ergebnisse werden 2027/28 erwartet.



Literatur

bfs (2020): Gesundheit im Alter – Einschränkungen bei Alltagsaktivitäten, Inkontinenz, Beeinträchtigung des Gehvermögens, Stürze [online]. Bundesamt für Statistik. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/alter.html> [Zugriff am 19.01.2026]

bfu (2020): Sturzprävention bei Älteren Personen [online]. Beratungsstelle für Sturzprävention. <https://www.bfu.ch/de/die-bfu/medien/sturzpraevention-bei-aelteren-personen> [Zugriff am 19.01.2026]

GFCH (2019). Kommunale Netzwerke für Bewegung und Begegnung im Alter – Planungsleitfaden [online]. Gesundheitsförderung Schweiz. https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/gfia/broschueren/Broschuere_GFCH_2019_09_Planungsleitfaden_Kommunale_Netzwerke_fuer_Bewegung_und_Begegnung_im_Alter.pdf [Zugriff am 19.01.2026]

GFCH (2015). Gesundheitsförderung im Alter – Fakten und Zahlen [online]. Gesundheitsförderung Schweiz. https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/gfia/faktenblaetter/Faktenblatt_015_GFCH_2016-06_-_Gesundheitsfoerderung_im_Alter.pdf [Zugriff am 20.01.2026]

Hartung, Susanne; Houwaart, Stefanie; Schaefer, Ina & Von Rüden, Ursula (2025). Wirkungen der Beteiligung und Partizipation von Bürger:innen in Erkenntnisprozessen der integrierten kommunalen Gesundheitsförderung - Ein systematischer Scoping-Review [online]. Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz. <https://doi.org/10.1007/s00103-025-04013-9> [Zugriff am 22.01.2026]

Dalla Lana, Kaba; Frei, Anja; Knöpfli, Nevil; Puhan, Milo A.; Radtke, Thomas & Stone, Emily (2019). A novel approach to increase physical activity in older adults in the community using citizen science: A mixed-methods study [online]. In: International Journal of Public Health. 64(5) 669–678. <https://doi.org/10.1007/s00038-019-01230-3> [Zugriff am 22.01.2026]

ZÄMEGOLAUF (2025). ZÄMEGOLAUF [online]. RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung. <https://www.zaemegolaufe.ch/de/> [Zugriff am 21.01.2026]

Die Plattform für Gesundheit und Lebensqualität im Alter wird finanziert aus den Vorsorgemitteln der BGA

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

 Gesundheit
Österreich GmbH

 VORSORGE MITTEL DER
BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR