

**Auf jeden Fall
beweglich bleiben!**



Auf ins Leben.



Denken Sie auch manchmal an die Stolperfallen des Alters? Machen Sie sich keine Sorgen. In diesem Buch finden Sie viele einfache Übungen, um geschmeidig und rege zu bleiben. Mit nur wenig Zeiteinsatz können Sie schon viel für sich tun. Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie sich steigern.

GLEICHGEWICHT

Test: Wie gut ist Ihr Gleichgewicht? 10
 Übungen zur Gleichgewichtsschulung 11

BEWEGLICHKEIT

Test: Wie beweglich sind Sie? 16
 Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit 17

KRAFT UND AUSDAUER

Test: Wie kräftig sind Ihre Beine? 22
 Übungen zur Muskelkräftigung 23
 Spazieren und Wandern 31
 Nordic Walking 32
 Radfahren 34
 Gartenarbeit 37
 Schwimmen 38

ENTSPANNUNG

Bewusstes Atmen 42
 Progressive Muskelentspannung 43
 Autogenes Training 43
 Yoga und Pilates 44

GEHIRNTRAINING

Häppchen fürs Hirn 47
 Konzentrationsfähigkeit 49
 Übungen zum Gedächtnistraining 51

UNFALLSCHUTZ

Checkliste: Sichere Wohnung 54
 Keine Angst vor der Angst 55
 Verletzungsfrei fallen 56



FIT IM KOPF

VOLLER ENERGIE

IM GLEICHGEWICHT

GANZ ENTSPANNT

**AUF JEDEN FALL
BEWEGLICH BLEIBEN**

ES IST NIE ZU SPÄT!

In meinem Beruf als Sportmediziner begegnen mir viele Menschen – vom Gelegenheits- bis zum Hochleistungssportler. Uns allen ist eine Tatsache bewusst: Wir werden älter und müssen uns diesen Anforderungen stellen.

Es ist kein Geheimnis, dass ältere Menschen im Alltag häufiger hinfallen als jüngere und dann oft schwerwiegende Folgen auf sie zukommen.

Die gute Nachricht: Mit täglichem Training und einfachen Übungen können wir bereits gezielt vorbeugen – und das mit relativ geringem Einsatz.

In den einzelnen Kapiteln finden Sie Tests zur Selbsteinschätzung und Übungen, die Sie ohne viel Aufwand zu Hause durchführen können. Nach acht Wochen Training können Sie schon erhebliche Fortschritte verzeichnen.

Die Formel lautet: Immer in Bewegung bleiben. Fangen Sie noch heute damit an – und bleiben Sie fit bis ins hohe Alter.

Prof. Dr. med. Kurt Zimmer

JETZT STARTEN, LANGE BEWEGLICH BLEIBEN

Durch regelmäßiges Training können altersbedingte Defizite verbessert und oft sogar rückgängig gemacht werden.

Das betrifft die Abnahme der

- Leistungsfähigkeit im Bereich des Herz-Kreislaufsystems und der Lunge,
- Muskelmasse,
- Knochenfestigkeit,
- Fähigkeiten von Augen, Gehör, Geruch und der Hautsinne,
- Durchblutung der Skelettmuskulatur,
- Gehirnzellen und ihrer Verknüpfungen sowie der
- Blutdurchflüsse.

Das Ziel muss immer sein: Beweglichkeit erhalten, Stolpern und Hinfallen verhindern. Versuchen Sie jeden Tag aktiv etwas zu tun.

Grundsätzlich müssen

- Gleichgewicht,
- Beweglichkeit,
- Kraft und Ausdauer,
- Fähigkeit zur Entspannung
- und mentale Leistungen geschult werden.



Training: Vor dem Start

Sicherheit

- Tragen Sie lockere Kleidung und festes Schuhwerk.
- Wärmen Sie sich vor den Übungen auf, indem Sie beispielsweise Treppe steigen.

Atmung

- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig durch die Nase ein und aus und achten darauf, die Luft nicht zu lange anzuhalten.

Gesundheit

- Achten Sie auf die Zeichen Ihres Körpers und machen Sie keine Anstrengungen, die Ihnen nicht gefallen.

Motivation

- Auch wenn Sie einmal keine Lust auf Aktivitäten haben, sollten Sie dennoch versuchen, etwas für sich zu tun.

Test: Wie jung fühlen Sie sich?

„Man ist so alt, wie man sich fühlt“. Dabei kommt es nicht nur auf die körperliche Fitness an. Auch psychologische Faktoren wie Lebenseinstellung und soziale Kontakte beeinflussen unser inneres Alter. Einfach ankreuzen, Punkte zählen und rechts nachlesen, wie jung Sie sich fühlen.

Frage 1

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung?

- Obst und Gemüse stehen regelmäßig auf dem Speisezettel. **(2 Punkte)**
- Ich ernähre mich aus Zeitgründen viel von Fertigprodukten. **(4 Punkte)**
- Ich liebe Fast-Food und Süßigkeiten. **(6 Punkte)**

Frage 2

Wie sieht ein typisches Wochenende bei Ihnen aus?

- Für spontane Unternehmungen bin ich immer zu haben. **(2 Punkte)**
- Das Wochenende gehört meiner Familie oder guten Freunden. **(4 Punkte)**
- Ich bleibe am liebsten zu Hause und erhole mich von der Woche. **(6 Punkte)**

Frage 3

Treiben Sie Sport?

- Natürlich! Ohne Bewegung geht es mir nicht gut. **(2 Punkte)**
- Ich würde gerne noch mehr für mich tun, habe aber selten Zeit. **(4 Punkte)**
- Nein danke, mein Alltag ist schon anstrengend genug. **(6 Punkte)**

Frage 4

Wie sieht es mit sozialen Kontakten aus?

- Ich schließe schnell Bekanntschaften und pflege meinen Freundeskreis intensiv. **(2 Punkte)**
- Ich habe viel zu tun, aber es gibt ja Telefon und E-Mail. **(4 Punkte)**
- Ich lebe eher zurückgezogen, aber das ist mir auch ganz recht. **(6 Punkte)**

Frage 5

Wie aufgeschlossen sind Sie gegenüber Neuem?

- Ich bin sehr offen und liebe es, Neues zu entdecken. **(2 Punkte)**
- Ich brauche gewisse Routinen, fühle mich aber ganz wohl damit. **(4 Punkte)**
- Veränderungen machen mir Angst. **(6 Punkte)**

Ihr Ergebnis

10–14 Punkte: Sie sind jung geblieben!

Sie sind spontan und unternehmungslustig. Muten Sie Ihrem Körper aber nicht zu viel zu. Falls Sie zu sehr unter Strom stehen: Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf. Regelmäßige Auszeiten helfen Ihnen, neue Energie zu tanken. Ideal um innerlich zur Ruhe zu kommen, sind zum Beispiel Wandern oder Schwimmen.

16–22 Punkte: Sie sind mit sich im Reinen!

Im Normalfall sind Sie sehr ausgeglichen und wissen, was Ihnen gut tut. Ihr Bedürfnis nach Ruhe und nach Aktivität folgt einem gesunden Maß. Falls Sie sich doch einmal schlapp und überanstrengt fühlen: Hören Sie in sich hinein. Setzen Sie sich erreichbare Ziele und nehmen Sie sich Dinge vor, auf die Sie sich freuen können. Das kann eine gesellige Runde mit Freunden oder auch das Erlernen einer Fremdsprache sein.

24–30 Punkte: Sie könnten sich jünger fühlen!

Zu viel Stress oder aber zu viel Ruhe und Routine führen dazu, dass Sie sich innerlich älter fühlen, als Sie eigentlich sind. Gönnen Sie sich ausreichende Erholungspausen und versuchen Sie spontaner zu sein. Außerdem wichtig: Sozialer Austausch ist ein regelrechter Jungbrunnen. Optimal ist Sport, den man in der Gruppe betreiben kann: Sie bleiben körperlich fit und können ganz nebenbei soziale Kontakte pflegen.



ALLES IM LOT

Trainieren Sie Ihre Balance und profitieren Sie von einem gesunden Gleichgewicht. Verbessern Sie Ihre Koordination und stehen Sie mit beiden Beinen fest im Leben.

GLEICHGEWICHT FINDEN

Stabilität und Gleichgewicht geben uns ein gutes Gefühl. Mit beiden Beinen fest verwurzelt im Leben zu stehen, kann man trainieren, besonders, wenn diese Fähigkeit altersbedingt abgenommen hat. Hier gilt, wie so oft: Übung macht den Meister.

Wenn wir unser Gleichgewicht verlieren, sendet der Körper Signale und fordert Abhilfe. Anzeichen von Gleichgewichtsstörungen sind Schwindel und unsicheres Gehen.

- Unser Auge informiert uns über die Stellung des Körpers im Raum.
- Das Gleichgewichtsorgan im Innenohr informiert über Drehbewegungen und Beschleunigungen.
- Der Tastsinn liefert viele verschiedene Informationen aus der Umgebung über die Hautsinne.

Im zentralen Nervensystem (Rückenmark, Gehirn) werden alle Informationen verarbeitet. Die Muskulatur wird dann so eingesetzt, dass wir das Gleichgewicht halten können.

Im Alter ist die Übermittlung der Wahrnehmung verlangsamt. Dazu kann geschwächte Muskulatur den Körper oft nicht mehr im Gleichgewicht halten. Die Ursachen liegen neben Erkrankungen des Nervensystems und durchblutungsbedingten Veränderungen im Körper bei älteren Menschen oft in ihrer Inaktivität.



Test: Wie gut ist Ihr Gleichgewicht?

Ist Ihr Gleichgewicht im Lot? Probieren Sie es aus – im Tandem- und Einbein-Stand.

Führen Sie im Stehen und ohne Schuhe nacheinander unsere Aufgaben mit steigender Schwierigkeit durch.

Benötigte Geräte

- Uhr mit Sekundenzeiger

Tandem-Stand

- Ihre Füße stehen hintereinander. Die Ferse des vorderen Fußes berührt die Zehen des hinteren Fußes. Ihre Handflächen zeigen in Richtung Decke. Die Augen sind geöffnet.



Einbein-Stand

- Sie stehen erst auf dem rechten, dann auf dem linken Bein. Strecken Sie die Arme nach vorne und drehen Ihre Handflächen zur Decke. Der Kopf ist gerade. Die Augen sind geöffnet.



Mit geschlossenen Augen

- Wenn Sie den Tandem- und den Einbein-Stand ohne Probleme absolvieren können, versuchen Sie es jeweils mit geschlossenen Augen. Aber Achtung: Zum Festhalten sollte ein Tisch oder Stuhl in der Nähe sein.

Ihr Ergebnis

Zehn Sekunden bei den ersten beiden Aufgaben und fünf Sekunden bei der dritten Aufgabe sind völlig normal. Liegen Ihre Werte darunter, empfehlen wir Ihnen unsere nachfolgenden Gleichgewichtsübungen.

Machen Sie das Übungsprogramm zur Gleichgewichtsschulung vier Wochen lang täglich. Wiederholen Sie dann den Gleichgewichtstest und vergleichen Sie Ihre Werte. Sie werden überrascht sein.

Übungen zur Gleichgewichtsschulung

Ausgangsposition

Aufrechte Körperstellung

Übung 1

- Auf der Stelle gehen.
- Arme angewinkelt locker neben dem Körper gegengleich schwingen.

Übung 2

- Hand über Kreuz zum Knie führen – links und rechts im Wechsel.

Übung 3

- Schulter heben – rechts und links.
- Schulter zurückkreisen – rechts und links.

Übung 4

- Mehrmals recken und strecken.
- Tief durchatmen.
- Arme, Beine und Füße lockern.

Ausgangsposition

Aufrecht stehen, Schultern locker, Knie leicht gebeugt, Becken leicht nach vorn geschoben – kein „Hohlkreuz“. Ruhige gleichmäßige Atmung.



Übung 5

- Auf den Fußsohlen vor- und zurück-schwanken.
- Auf den Fußsohlen nach rechts und links schwanken.
- Knie beugen; Knie locker strecken.

Übung 6

- Langsam auf der Fußsohle in alle vier Richtungen kreisen.

Übung 7

- Auf einem Bein stehen.
- Den anderen Fuß beugen und strecken.
- Den Fuß in der Luft kreisen.
- Mit dem Fuß eine liegende Acht schreiben.



Übung 8

- Mit dem Bein vor- und zurück-pendeln.
- Arme gegeneinander bewegen.

Übungen zur Koordination für Hände und Füße

Hände

Übung 1

- Die Hände auf den Tisch legen wie auf ein Klavier.
- Von rechts nach links nacheinander kurz die Finger heben.
- Links angekommen geht es wieder nach rechts.
- Den Schwierigkeitsgrad erhöhen: Jeden Finger zweimal schnell hintereinander anheben.

Übung 2

- Die Fingerkuppen aneinanderlegen.
- Däumchendrehen.
- Danach mit allen anderen Fingerpaaren in beide Richtungen drehen.

Füße

Übung 1

- Mit bloßen Füßen ein Handtuch greifen, hochheben und auf einem anderen Platz ablegen.
- Ein Handtuch falten.
- Ein T-Shirt oder Hemd falten.

Übung 2

- Mit den Füßen eine Zeitung zerreißen.

Übung 3

- An einer Wand festhalten und mit den Füßen hintereinander stehen.
- Den Schwierigkeitsgrad erhöhen: Einige Schritte gehen, dabei die Füße stets direkt voreinander setzen.
- Den Schwierigkeitsgrad erhöhen: Die Hand von der Wand lösen.

Übung 4

- An einem Stuhl, Tisch oder einer Wand festhalten und auf einem Bein stehen.
- Den Schwierigkeitsgrad erhöhen: In den Zehenspitzenstand gehen oder die Hand von der Wand lösen.

MIT SCHWUNG

Wie in jungen Jahren beweglich bleiben – das ist Ihr Ziel. Sie erreichen es mit täglichem Einsatz und werden schon bald mit dem guten Gefühl einer uneingeschränkten Beweglichkeit belohnt.



BEWEGLICHKEIT ERHALTEN

Beweglich ist, wer ohne Schmerzen und Blockaden in den großen Gelenksystemen Hüfte, Schulter und Wirbelsäule gehen, laufen oder gleiten kann. Das wird mit zunehmendem Alter schwerer – wenn man nicht trainiert.

Schon leichte Aktivitäten, die zu einem Anstieg des Energieverbrauchs des Körpers führen, stärken Ihre Gesundheit und haben einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden.

Steigen Sie (wieder) ein in ein bewegtes Leben. Fangen Sie dabei klein an und gönnen Sie sich den Gedanken: Ich könnte eigentlich noch mehr schaffen. Sie werden sehen, wie schnell Sie sich steigern. Es ist ein tolles Gefühl, plötzlich wieder Treppen zu steigen, ohne groß aus der Puste zu geraten.

Regelmäßige Bewegung trainiert auch Ihr Gehirn. Bei körperlicher Aktivität pumpt das Herz deutlich mehr Blut durch die Gefäße, das Gehirn wird stärker durchblutet und besser mit Nähr- und Wachstumsstoffen versorgt.

Aktuelle Studien zeigen, dass Hirnzellen positiv auf Bewegung reagieren. Alzheimer-Patienten können durch Bewegung verloren geglaubte Fähigkeiten zurückgewinnen und einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes vorbeugen. Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass auch die Parkinson-Krankheit durch Sport günstig beeinflusst werden kann: Bewegung aktiviert den Aufbau und die Vernetzung von Nervenzellen.



Test: Wie beweglich sind Sie?

Testen Sie, wie fit Sie sind und was Sie für Ihre Mobilität noch tun können.

Benötigte Geräte

Uhr mit Sekundenzeiger, normaler Stuhl, kleines Kissen

Sie sitzen mit dem Rücken eng an der Stuhllehne auf einem Stuhl, der vor einer Wand steht. In drei Meter Entfernung liegt ein kleines Kissen auf dem Boden. Stehen Sie vom Stuhl auf. Gehen Sie möglichst schnell um das Kissen herum und setzen Sie sich wieder hin. Stoppen Sie die Zeit, die Sie brauchen.

Ihr Ergebnis

Unter 10 Sekunden

Klasse. Ihre Beweglichkeit ist uneingeschränkt. Sorgen Sie dafür, dass es lange so bleibt.

11–19 Sekunden

Nicht schlecht! Ihre Mobilität ist nur leicht eingeschränkt. Verstärken Sie Ihre Bemühungen beweglich zu bleiben – zum Beispiel mit unserem Übungsprogramm.

20–29 Sekunden

Ihre Beweglichkeit ist etwas eingeschränkt. Seien Sie im Straßenverkehr sehr aufmerksam! Wir raten zu unseren Übungen für mehr Kraft und Gleichgewicht.

Über 30 Sekunden

Sie müssen daran arbeiten, beweglicher zu werden. Holen Sie sich Hilfe von Sport- oder Physiotherapeuten, die Ihnen ein maßgeschneidertes Übungsprogramm zur Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit zusammenstellen. Machen Sie außerdem unbedingt unseren Sicherheits-Check in Ihrer Wohnung.

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit

Benötigte Geräte

- Stock oder Besenstiel

Übung 1

- Um den Körper kreisen.



Übung 2

- Vor dem Körper waagrecht drehen wie ein Schaufelraddampfer.
- Danach senkrecht vor dem Körper kreisen.



Übung 3

- Vor dem Körper vor- und zurückführen und mit den Knien berühren.



Übung 4

- Den Stock mit gestreckten Armen in Brusthöhe festhalten und senkrecht ausrichten.
- Dann mit den Händen am Stock entlang so weit wie möglich nach unten in die Hocke gehen und wieder langsam hochkommen.



Übung 5

- Stockhaltung wie bei Übung 4. Dann eine runde Bewegung nach hinten und wieder nach vorne ausführen.
- Beide Seiten im Wechsel. Den Oberkörper erst langsam, dann schneller bewegen.



Übung 6

- Kraulen: Den Stock an den Enden anfassen.
- Kleine Kraulbewegungen machen, die langsam größer werden.



Übung 7

- Den Stock auf die Schultern legen und mit den Händen umfassen.
- Abwechselnd den Rücken nach links und rechts bewegen.



Übung 8

- Den Stock langsam am Körper vorbei von hinten nach vorne ziehen.



VOLLER ENERGIE

Muskeln wollen trainiert werden, sonst machen sie schlapp. Sie müssen nicht im Fitnessstudio Gewichte stemmen. Bizeps und Co. freuen sich auch über kleine Einheiten.

KRAFT STEIGERN

Ungenutzte Muskeln werden inaktiv, dünn und unbeweglich. Das bedeutet für jeden Menschen eine erhebliche Einschränkung in der Mobilität. Die Kraft lässt nach. Und die Energie – Ihre Fähigkeit, Antriebskraft mit höheren Geschwindigkeiten einzusetzen – nimmt viel schneller ab als die Muskelmasse oder Kraft, je älter Sie werden.

Das beste Beispiel ist das plötzliche Ausrutschen. Wer sich seine physische Energie bis ins hohe Alter erhalten hat, kann sich möglicherweise noch fangen, bevor er hinfällt. Jemand ohne die Fähigkeit, sich vor einem Sturz zu schützen, wird sich wahrscheinlich den Oberschenkel brechen und eine längere Zeit brauchen, bis er wieder normal gehen kann. Eventuell hat er auch bleibende Schäden.

Die gute Nachricht: Die Energie kommt schnell zurück, wenn Sie wieder trainieren, beispielsweise durch Elastizitätsübungen. Neben einer Zunahme an Kraft, Muskelumfang und Beweglichkeit

wird die Energie, die Sie gewinnen, Ihren Körper so funktionieren lassen, als seien Sie Jahre jünger.

Wichtig zur Verhinderung des Hinfallens ist vor allem die Kräftigung der

- Gesäß- und Beinmuskulatur,
- Bauchmuskulatur und der
- Rücken- und Armmuskulatur.

Gesäß- und Beinmuskeln werden jeden Tag beansprucht, beispielsweise beim Gehen oder Treppensteigen. Als Bindeglied zwischen Rumpf und Beinen kommt der Gesäßmuskulatur außerdem eine zentrale Rolle für eine gute Körperhaltung und Bewegungskoordination zu.

Test: Wie kräftig sind Ihre Beine?

Benötigte Geräte

- Uhr mit Sekundenzeiger
- normaler Stuhl (Höhe der Sitzfläche ca. 45 cm)

Den Stuhl mit der Stuhllehne gegen die Wand stellen, um ein Wegrutschen auszuschließen.

- Mit aufrechtem Oberkörper auf die Mitte der Sitzfläche setzen. Die Füße hüftbreit nebeneinanderstellen. Die Arme vor dem Oberkörper verschränken.
- Zehn Sekunden lang immer wieder komplett frei aufstehen und sich hinsetzen.

Ihr Ergebnis

Fünf bis zehn Wiederholungen

Prima. Bei Ihnen liegt alles im grünen Bereich.

Unter fünf Wiederholungen

Sie haben Defizite im Bereich der Beinmuskulatur.

Machen Sie das folgende Programm zur Stärkung der Muskelkraft vier Wochen lang täglich und vergleichen Sie Ihre Werte. Schon bald lassen sich Fortschritte erkennen.

Übungen zur Kräftigung der Muskulatur

Benötigte Geräte

- Treppe
- Stuhl oder Hocker
- Teppich oder Gymnastikmatte

Beine und Gesäß

Übung 1

- Die Treppe auf- und absteigen.
- Die Übung eventuell nach einer kurzen Pause wiederholen (Treppenstufen zählen).
- Variationen: Die Stufen rückwärts oder seitwärts hoch- und runtergehen.

Übung 2

- Seitwärts auf eine Treppe stellen. Eventuell an der Wand oder am Geländer abstützen.
- Ein Bein über die Kante herunterhängen lassen und vor- und zurückschwingen.
- Die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

Übung 3

- Aufrecht hinter einen Stuhl stellen und an der Stuhllehne festhalten.
- Ein Bein nach hinten ausstrecken; der Oberkörper bleibt dabei ganz gerade.
- Mit jedem Bein einige Male wiederholen.

Übung 4

- Aufrecht auf die Zehenspitzen stellen und einige Schritte gehen. Nach einer kurzen Pause wiederholen.

Übung 5

- Aufrecht auf die Fersen stellen und einige Schritte gehen. Nach einer kurzen Pause wiederholen.

Übung 6

- Aufrecht hinstellen und einige Schritte auf der Stelle gehen. Dabei das Knie so hoch wie möglich zum Körper ziehen und den Rücken gerade lassen.
- Nach einer kurzen Pause wiederholen.

Übung 7

- In den Kniestand gehen und sich auf die Füße setzen. Auf einen geraden Rücken achten!



- Die Arme waagrecht nach vorne führen. Die Hüfte so weit wie möglich nach vorne schieben und zurück in die Ausgangsposition gehen.



Übung 8

- Auf den Rücken legen. Die Füße hüftbreit auf den Boden stellen. Das Gesäß anspannen. Das Becken langsam nach oben schieben. Die Position für einige Sekunden halten; langsam absetzen. Einige Male wiederholen.



Übung 9

- In den Kniestand gehen und einen Fuß vor sich auf den Boden setzen. Die Arme waagrecht nach vorne halten. Mit geradem Rücken langsam aufstehen. Anschließend langsam wieder nach unten gehen. Mit jeder Seite mehrmals wiederholen.

Übung 10

- In den Kniestand gehen. Sich mit den Händen auf dem Boden abstützen. Ein Bein nach hinten schieben. Kopf, Rücken und Bein bilden eine Linie. Das gestreckte Bein vom Boden abheben. Mit jedem Bein wiederholen.



Übung 2

- Mit geradem Rücken hinsetzen und am Stuhl festhalten. Ein Bein mit gebeugtem Knie Richtung Brust heben und langsam abstellen. Mit jedem Bein wiederholen.

Übung 3

- Hinter einen Stuhl stellen. Mit einer Hand an der Lehne festhalten, mit der anderen ein Fußgelenk fassen. Das Bein ca. 20 Sekunden gegen den Widerstand der Hand strecken. Danach das Bein entspannen und abstellen. Mit jedem Bein wiederholen.



Bein- und Wadenmuskulatur

Übung 1

- Sich aufrecht hinstellen; die Arme zeigen waagrecht nach vorne. Von den Fersen auf die Zehenspitzen und wieder zurückwippen. Nach einer Minute Beine ausschütteln, dann die Übung wiederholen.

Übung 4

- Aufrecht auf einen Stuhl setzen. Die Füße stehen locker auf dem Boden. Abwechselnd Ferse und Zehen anheben. Einige Male wiederholen.

Übung 5

- Variationen der ersten Übung: Mit den Füßen kreisen, die Zehen anspannen und lockern, Fußaußenseite anheben.

Bauchmuskulatur

Übung 1

- Auf den Rücken legen. Ein Bein anbeugen, kurz halten und wieder strecken.
- Mit jedem Bein einige Male wiederholen.



Übung 2

- Auf den Rücken legen und die Arme hinter dem Kopf verschränken.



- Die angewinkelten Beine so anheben, dass Oberkörper und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Knie und Ellenbogen langsam zueinanderziehen, dann wieder zurück.



Übung 3

- Flach auf den Rücken legen und ein Knie zur Brust ziehen.
- Beide Arme nach vorne ausstrecken und die Arme so weit wie möglich über den Fuß hinausschieben.
- Die Position einige Sekunden halten und zurück in die Ausgangslage gehen.



Übung 5

- Auf den Rücken legen und beide Füße aufstellen.
- Die Hände hinter dem Kopf verschränken und den Kopf leicht anheben.
- Abwechselnd mit dem rechten und linken Ellenbogen mehrmals diagonal nach oben ziehen, sodass sich die jeweilige Schulter leicht vom Boden abhebt.



Übung 4

- Auf den Rücken legen und ein Bein anbeugen.
- Die Hand der Gegenseite zum Knie führen und dagegendrücken. Für zehn Sekunden halten. Mit dem anderen Bein wiederholen.

Rücken- und Armmuskulatur

Übung 1

- Mit gestreckten Armen aufrecht an eine Wand stellen. Die Hände auf Schulterhöhe an die Wand legen.
- Den gesamten Körper langsam zur Wand sinken lassen; dabei bleiben die Fußsohlen am Boden und der ganze Körper in einer Linie.
- Wieder in die Ausgangsposition zurückgehen und die Übung mehrmals wiederholen.

Übung 2

- Aufrecht auf einen Stuhl setzen und die Füße locker auf den Boden stellen. Sich vorstellen, man wird am Scheitel nach oben gezogen. Rücken und Hals werden ganz lang. Diese Position für einige Sekunden halten.
- Die Spannung lösen, den Rücken rund werden und den Kopf nach unten hängen lassen.

Übung 3

- Mit geradem Rücken auf die vordere Hälfte des Stuhls setzen. Die Beine schulterbreit öffnen; die Arme zeigen ausgestreckt in Richtung Füße. Sich vorstellen, man wird am Scheitel nach oben gezogen.
- Langsam mit dem gestreckten Oberkörper ca. 20 cm nach vorne gehen, dann wieder zurück. Die Übung mehrmals wiederholen.

Übung 4

- Aufrecht hinsetzen. Die Füße stehen locker auf dem Boden.
- Ein Knie hochziehen und den gegenüberliegenden Ellenbogen zum Knie führen. Den Rücken möglichst gerade lassen. Die Übung abwechselnd mit jeder Seite mehrmals wiederholen.

Rücken- und Gesäßmuskulatur

Übung 1

- Flach auf den Bauch legen, die Arme leicht angewinkelt neben dem Kopf.
- Den ganzen Körper anspannen und die Arme mit dem Oberkörper etwa 10 cm vom Boden abheben. Für einige Sekunden halten und wieder in die Ausgangslage zurückgehen. Die Übung mehrmals wiederholen.



Übung 2

- Flach auf den Bauch legen, die Arme leicht angewinkelt neben dem Kopf.
- Den ganzen Körper anspannen und ein Bein gestreckt etwa 10 cm vom Boden abheben. Diese Position für

einige Sekunden halten und wieder in die Ausgangslage zurückgehen.

- Die Übung auf jeder Seite mehrmals wiederholen.

Übung 3

- Flach auf den Bauch legen, die Arme leicht angewinkelt neben dem Kopf.
- Ein Bein abwinkeln, sodass der Fuß nach oben gerichtet ist. Den ganzen Körper anspannen und das gebeugte Bein etwa 10 cm vom Boden abheben.
- Die Position für einige Sekunden halten und wieder in die Ausgangslage zurückgehen. Die Übung auf jeder Seite mehrmals wiederholen.



DRAN BLEIBEN

Zu Lande und im Wasser – bleiben Sie sportlich am Ball. Suchen Sie sich Ihre Lieblingsdisziplin und legen Sie los. Das erfreut Herz und Kreislauf ganz besonders.



AUSDAUER AUFBAUEN

Ausdauer bezeichnet Ihre Ermüdungswiderstandsfähigkeit und Ihre Fähigkeit zur raschen Regeneration. Ausdauertraining verbessert bei regelmäßiger Durchführung die Leistungsfähigkeit der Skelettmuskulatur, des Atemsystems und des Herz-Kreislauf-Systems.

Darüber hinaus ist es der effektivste Weg zu geistiger und körperlicher Fitness. Wir empfehlen

- Wandern,
- Nordic Walking,
- Rad fahren,
- Schwimmen,
- Tanzen und
- Gartenarbeit.

Um optimale gesundheitliche Erfolge zu erzielen, reicht schon ein Trainingsumfang von wenigen Stunden in der Woche.

Spazieren und Wandern



Regelmäßiges Wandern ist die beste Vorbeugung gegen Zivilisationskrankheiten. Eine Postboten-Studie hat es schon in den 60er Jahren bewiesen: Briefträger, die jeden Tag mehrere Kilometer gehen, haben dreimal seltener tödliche Herzinfarkte als ihre Kollegen am Schalder. Außerdem hebt Wandern die Stimmung und Aufnahmefähigkeit. Ein toller Nebeneffekt: Sie entdecken dabei in aller Ruhe die schönsten Orte, die Sie so noch nie gesehen haben. Ziehen Sie bequeme feste Schuhe an und beginnen Sie mit kurzen Spaziergängen.

Geschickt geplant

- Planen Sie Ihre Wanderungen entsprechend Ihrem körperlichen Leistungsvermögen und den technischen Fähigkeiten.
- Informieren Sie sich über die Distanz, den Schwierigkeitsgrad, die Gehzeit der Wanderroute und über mögliche Gefahren (z. B. abschüssiges Gelände, Grashänge, Steinschlag, Schneefelder, Lawinen).
- Kalkulieren Sie mit Kindern und Gruppen wesentlich mehr Zeit ein.
- Beachten Sie die Wetterprognosen und passen Sie Ihre Kleidung und Ihr Schuhwerk der Witterung an.
- Klären Sie Verpflegungsmöglichkeiten für unterwegs ab und nehmen Sie eventuell Essen und Getränke im Rucksack mit.
- Wandern Sie nie alleine auf langen oder schwierigen Wanderrouten.

Nordic Walking

Zu schwer, zu alt, zu schwach? Beim Nordic Walking gibt es kaum eine Ausrede. Sportmediziner bestätigen den positiven Effekt dieser gesundheitsfördernden Wanderart. Im Vergleich zum normalen Walking ohne Stöcke verbrauchen Sie beim Nordic Walking bis zu 20 Prozent mehr Energie – und das bei gleicher Belastung und Wegstrecke.





Auf einen Blick

Locker, aber nicht zu lässig. Wichtiger Faktor für ein effektives Nordic Walking-Training ist die richtige Technik.

- Strecken Sie die Knie beim Aufsetzen des Fußes nie ganz durch.
- Rollen Sie die Füße stets von der Ferse bis zu den Zehen ab.
- Bewegen Sie die Arme und Beine gegengleich (rechtes Bein und linker Arm vorn – und umgekehrt).
- Ziehen Sie die Schultern bewusst nach hinten und unten.
- Halten Sie die Stöcke schräg nach hinten, nicht senkrecht nach unten.
- Umfassen Sie den Stock beim Aufsetzen fest mit der Hand und öffnen Sie diese wieder, wenn der Arm im Laufe der Bewegung nach hinten schwingt.
- Führen Sie die Arme leicht gebeugt nach vorn und weit gestreckt nach hinten.
- Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus.

- Blicken Sie nicht nach unten, sondern nach vorn, um den Nacken zu entspannen und Hindernissen rechtzeitig ausweichen zu können.

Radfahren



Mit dem Rad kommen Sie nicht nur schnell ans Ziel, sondern Sie tun auch viel für Ihre Gesundheit. Radfahren schont die Knie vor Knorpelschäden (Kniearthrose). Es bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und senkt den Blutdruck langfristig auf ein niedrigeres Niveau. Der Herzmuskel wird trainiert und besser durchblutet.

Beim Treten sind vor allem die Beinmuskeln in Bewegung. Dabei werden die Venen zusammengedrückt und das Blut zum Herzen hin gepumpt.

Die aktive Unterstützung der Venen beugt einem Blutrückstau in den Beinen vor. Damit sinkt das Risiko von Venenerkrankungen.

Trotz schonender Bewegung verbrennen Sie Kalorien beim Radfahren. Wenn Sie eine Stunde in die Pedale treten, sind das rund 600–800 kcal. Radfahren hat einen positiven Einfluss auf die Gemütslage, Stresshormone werden abgebaut. Die gleichmäßige zyklische Bewegungsform weist eine beruhigende Wirkung auf.

Gut für den Rücken

Die optimale Haltung auf dem Rad ist ein leicht nach vorn gebeugter Oberkörper bei richtig eingestelltem Sattel und guter Lenkerposition. So wird die Rückenmuskulatur nicht verkrampft und stabilisiert den Rumpf. Durch die zyklische Beinbewegung wird die Muskulatur im unteren Rückenbereich und der Lendenwirbelsäule gereizt. Der muskuläre Reiz stimuliert die Muskeln an den Wirbelkörpern, die sonst nur schwer durch Gymnastik zu erreichen sind. Radfahren kann also Rückenschmerzen verhindern oder lindern.

Wie für alle Sportarten gelten auch folgende Anregungen beim Radfahren.

- Wärmen Sie sich auf und lassen Sie es in den ersten Minuten gemütlich anrollen.
- Wenn Sie Ihre Ausdauer trainieren wollen, planen Sie drei Einheiten in der Woche ein.
- Fahren Sie 30 Minuten zügig oder teilen Sie sich die Strecke in Intervalle ein: fünf Minuten mit hoher Trittfrequenz, eine Minute locker fahren, wieder fünf Minuten mit hoher Trittfrequenz. Dreimal wiederholen.
- Fahren Sie mit einem Rad, das individuell auf Ihre Körpermaße abgestimmt ist. Nur so schonen Sie Ihre Gelenke, den Rücken und speziell die Nacken-Schulter-Muskulatur.

Augen auf beim Fahrrad-Kauf

Vor Fahrtantritt und besonders nach der Winterpause sollten Sie Ihr Fahrrad auf Sicherheitsmängel checken. Beim Kauf eines neuen Drahtesels helfen Ihnen unsere Tipps.

- Tiefeinsteiger-Fahrräder ermöglichen ein bequemes Auf- und Absteigen.
- Ein verstellbarer Vorbau lässt die Einstellung des Lenkers für eine optimale Arm- und Rückenposition zu.
- Die richtige Rahmenhöhe erfährt man am besten durch eine ausgedehnte Probefahrt. Sitzt man auf dem Sattel, sollten beide Fußspitzen gleichzeitig den Boden berühren können.
- Ein Rücklicht mit Sensor warnt zu dicht auffahrende Autofahrer durch Blinken.
- Fahrradhelme erhöhen die Sicherheit und können beim Sturz lebensrettend sein. Über 80 Prozent der Radfahrer erleiden bei Unfällen Kopfverletzungen. Beim Kauf sollte nicht die Optik entscheiden. Wichtig ist, dass der Helm ein Prüfzeichen trägt. Zudem sollte er unter 500 Gramm wiegen, bequem sein und nicht wackeln oder rutschen.

Die Alternative: E-Bikes und Pedelecs

Fahrräder mit elektrischer Treithilfe werden immer beliebter. E-Bikes besitzen einen tretunabhängigen Antrieb. Steigungen, Gegenwind und viel Gepäck bereiten kaum noch Probleme für Radler. Exemplare mit Anfahrhilfe entlasten sogar beim Schieben an einer Steigung. Wer sein Rad gerne mit in den Urlaub nimmt, sollte wegen des Transports auf das Gewicht achten.

Pedelecs unterstützen den Fahrenden solange dieser auch selbst in die Pedale tritt. Sie sind führerscheinfrei, wenn der Motor bis maximal 25 km/h unterstützt.

Wir raten unbedingt zu einer ausführlichen Probefahrt. Manche Händler leihen ihre Räder auch tageweise aus.

Fitness im Freien



Trimm-dich-Pfade erleben eine Renaissance und immer mehr Aktiv-Plätze für Senioren werden eröffnet. Nutzen Sie die Möglichkeit, an der frischen Luft etwas für sich zu tun – noch dazu ganz kostenlos. Kein Turnhallenmief, kein Leistungsdruck – dafür aber viel Spaß werden Sie haben, wenn Sie einmal einen Senioren- oder Mehrgenerationen-Parcours in Ihrer Nähe aufsuchen. Die Übungsgeräte sind als Schulter-, Rücken- und Beintrainer auf die Bedürfnisse von Erwachsenen zugeschnitten. Fragen Sie bei der Stadt- oder Gemeindeverwaltung nach einem solchen „Senioren-Spielplatz“.

Gartenarbeit



Regelmäßige Gartenarbeit stärkt das Immunsystem. Ihr Körper gewöhnt sich an Temperaturschwankungen und Sie werden nicht gleich von jedem kalten Windhauch umgehauen. Die Bewegung regt Herz und Kreislauf an. Der ganze Körper wird optimal durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Körperliche Aktivität steigert auch das psychische Wohlbefinden durch die Ausschüttung körpereigener Glückshormone. Diese sind in der dunklen Jahreszeit besonders wichtig. Man ist fitter und besser gelaunt.



So gärteln Sie entspannt und rückenfreundlich

- Achten Sie auf eine gerade Haltung. Wenn Sie sich beim Jäten zu weit nach vorn beugen, ermüden Sie schnell und bekommen Rückenschmerzen.
- Bei vielen Tätigkeiten empfiehlt sich eine sitzende Position. Mit Hilfe einer verstellbaren Sitzgelegenheit bleiben Rücken und Wirbelsäule in richtiger Position. Nutzen Sie auch Knieschoner oder Schaumstoff-Unterlagen.
- Erleichtert wird die richtige Haltung durch geeignete Gartengeräte. So sollten zum Beispiel Hacken und Schaufeln über einen entsprechend langen Stiel verfügen.
- Führen Sie monotone Arbeiten nicht zu lange am Stück aus. Wer zwischen Graben, Beschneiden, Mähen und Fegen abwechselt, schont seinen Rücken.

Schwimmen



Schwimmen macht Spaß, hält gesund und schont die Gelenke. In ein Schwimmbad zu gehen, ist etwas aufwendiger, als die Sportschuhe zu schnüren und einfach loszulaufen.

Schwimmen ist unter den Ausdauersportarten diejenige, die körperlich den meisten Auftrieb gibt. Für den sportlichen Effekt sind die richtige Schwimmtechnik, empfehlenswert ist hier der Kraulstil, und regelmäßiges Training zweimal in der Woche entscheidend. Da der Körper zu einem großen Teil vom Wasser getragen wird, lastet das Gewicht nicht auf den Gelenken. Durch den Bein-

kraulschlag wird die Beinmuskelpumpe aktiviert und der Bluttransport zum Herz unterstützt – das beugt Venenerkrankungen vor. Schwimmen beansprucht je nach Schwimmstil alle Muskelgruppen, hat einen hohen Kalorienverbrauch und trägt zur Entspannung bei.

Üben und trainieren Sie zu Beginn am besten unter Anleitung. Unnötige Anspannungen oder ein falscher Schwimmstil sind gerade bei Anfängern Hauptursache von Fehlern, die nur schwer wieder auszumerzen sind. Das Training darf nicht bis zur Erschöpfung durchgeführt werden. Schalten Sie immer wieder Verschnaufpausen ein. Und achten Sie unbedingt darauf, dass Sie nicht auskühlen.

Spaß im Nass: Aquafitness

Bewegung und Gesundheitstraining finden längst nicht mehr nur in den klassischen Schwimmmarten statt. Im Trend liegt das ganze Spektrum der Aquafitness.

- Aquajogging oder Aquawalking – Schritt halten im Wasserwiderstand
- Aquaboxing – kombinierte Elemente, sanfte Bewegungen
- Aquarobic/Aquastep – gelenkschonend und durchblutungsfördernd
- Aquadancing – hoher Spaßfaktor, rhythmusfördernd
- Aquapilates – fördert die Atmung und die Konzentration
- Aquaball – kommunikationsfördernd
- Aquaspinning – trainiert alle Muskeln

Der Clou ist dabei immer der Auftrieb. So wiegt ein 80 Kilogramm schwerer Körper im Wasser gerade einmal acht Kilogramm. Davon profitieren nicht nur Einsteiger, sondern auch Übergewichtige und Sportler mit Arthrosen oder Beschwerden an der Wirbelsäule.

Kleine Wassergymnastik

Für Rücken, Bauch, Arme und Beine

- Verschiedene Formen des Hineinhüpfens in das Wasser ausprobieren.
- Im brusttiefen Wasser hüpfen und drehen und mit den Händen und Armen unter Wasser rudern, beugen und strecken und seitlich öffnen und schließen.
- Mit dem Rücken an den Beckenrand stellen und mit den Händen an der Überlaufrinne festhalten. Den Auftrieb des Wassers nutzen, den Körper hochkommen lassen und in Rückenlage Beine und Gelenke bewegen. Kreisbewegungen anschließen.

Für Herz, Kreislauf und Ausdauer

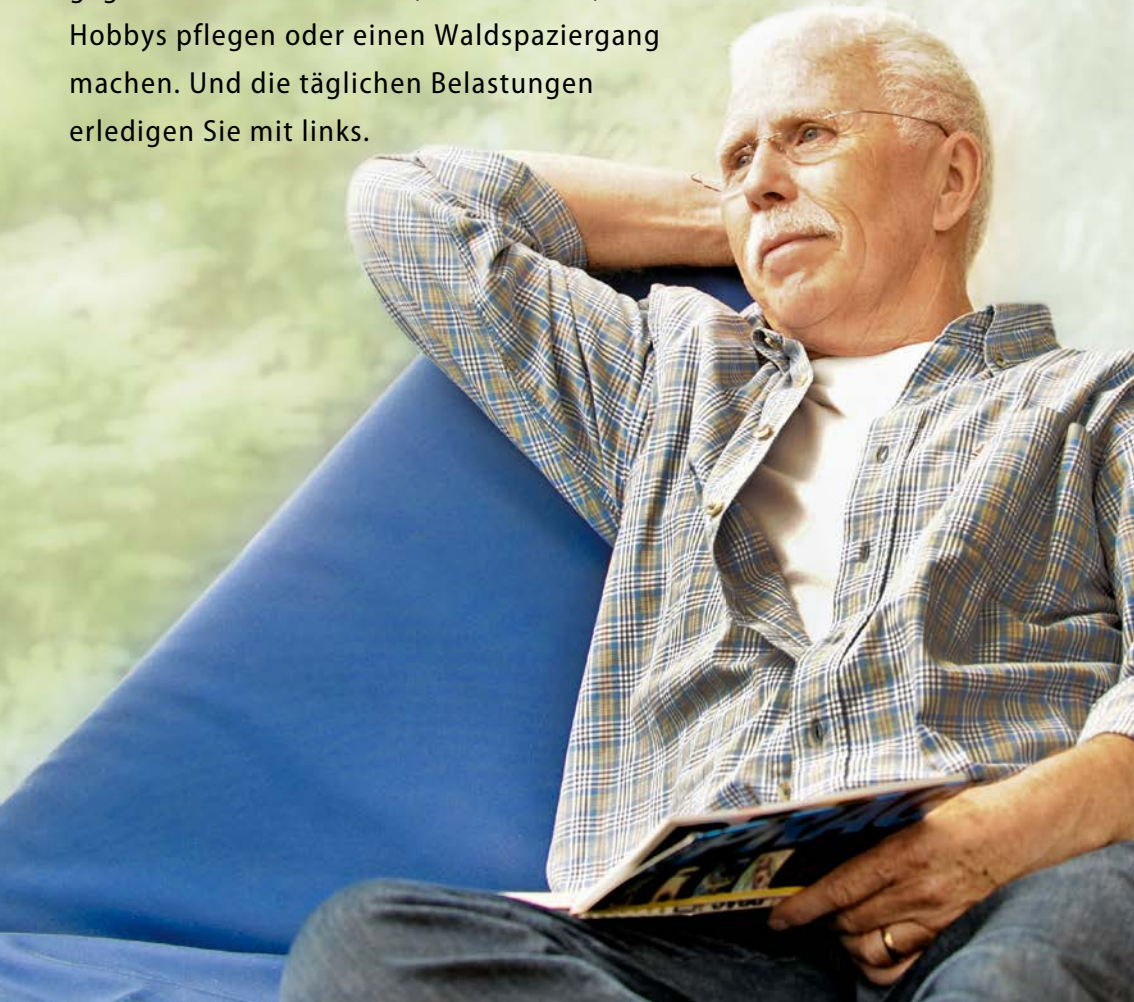
- Schnell durch das Schwimmbecken gehen, dabei die Knie möglichst hoch anheben und die Arme in der Gegenbewegung kräftig mitziehen.

Fürs Gleichgewicht

- Auf einem Bein vorwärts, rückwärts und seitwärts hüpfen.
- Auf einem Bein balancieren.

ZUR RUHE KOMMEN

Machen Sie mal Pause. Unsere Empfehlung gegen Stress: Durchatmen, Musik hören, Hobbys pflegen oder einen Waldspaziergang machen. Und die täglichen Belastungen erledigen Sie mit links.



ENTSPANNUNG FINDEN

Auf Kommando entspannen kann nicht funktionieren. Die verschiedenen Methoden lassen sich weniger gut anhand von Büchern und DVDs zu Hause erlernen. Am besten lässt man sich von erfahrenen Lehrern in einer Gruppe anleiten. Fragen Sie auch Ihren Hausarzt nach seiner Empfehlung. Die örtlichen Volkshochschulen, Fitness-Studios oder Reha-zentren bieten Entspannungsmethoden – oft als Schnupperkurse – preiswert an.

Konzentration, Körperübungen, Bewegung – was tut Ihnen gut?

- Falls Sie fürchten, das Wesentliche aus den Augen zu verlieren: Entspannung durch Konzentration. So paradox es klingt, gezielte Konzentration in ruhender, sitzender oder liegender Haltung ist ebenfalls eine Art, Stress abzubauen. Bewährte Methoden sind bewusstes Atmen oder Progressive Muskelentspannung. Auch Autogenes Training zählt dazu.
- Falls Sie einen guten Ausgleich für Körper und Geist suchen: Entspannung durch Körperübungen. Yoga und Pilates verbessern Beweglichkeit und Haltung und haben sowohl positive Effekte auf Ihr körperliches Wohlbefinden als auch auf Ihre mentale Stärke.
- Falls Sie viel sitzen oder unter starker innerer Unruhe leiden: Entspannung durch Bewegung. Körperliche Aktivität eignet sich gut, um innere Anspannung abzubauen. Sportarten, bei denen Sie sich richtig anstrengen können, sind etwa Laufen, Aerobic oder Radfahren. Ruhiger geht es beim Wandern oder Schwimmen zu.

Bewusstes Atmen

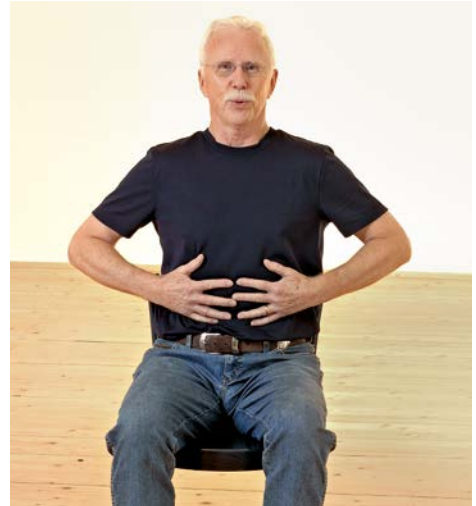
Den Stress einfach wegatmen. Das geht ganz leicht und lässt sich überall anwenden – unterwegs, im Büro und sogar bei Flugangst.

Die meisten Menschen atmen dauerhaft zu schnell. Mögliche Folgen eines zu schnellen Atemrhythmus sind

- Müdigkeit,
- Konzentrationsschwierigkeiten,
- Schlafstörungen und
- Verdauungsbeschwerden.

Lernen Sie bewusst zu atmen und sich dabei zu entspannen. Wichtig ist eine genügende Sauerstoffzufuhr. Lüften Sie das Zimmer kurz gut durch. Die Zimmertemperatur darf nicht zu niedrig sein, denn zu kalte Luft wird von den Bronchien nicht gut vertragen.

Kleine Atemübung



- Legen Sie sich auf eine bequeme Unterlage oder setzen Sie sich auf einen Stuhl.
- Legen Sie beide Hände mit gespreizten Fingern über den Nabel auf Ihren Bauch.
- Atmen Sie die frische Luft ganz langsam durch die Nase ein. Dabei weitet sich Ihr Bauchraum (Bauchatmung).
- Machen Sie eine kleine Atempause. Halten Sie die eingeatmete Luft kurz an, bis Ihr Gehirn den Befehl zum Ausatmen gibt. Atmen Sie durch den Mund wieder aus.

Üben Sie diese Atemtechnik jeden Tag – morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen. An den ersten Tagen sollte jede Übung fünf Atemzüge beinhalten, danach kann sie bis zu zehn Atemzüge dauern. Am Ende sollten Sie nicht sofort aufstehen, sondern noch ein paar Minuten in Ihrer Position bleiben und ruhig und gleichmäßig atmen.

Progressive Muskelentspannung

Diese Entspannungstechnik ist leicht zu erlernen und lässt sich überall einsetzen. Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen.

Kleine Übung zum Ausprobieren

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl: die Knie schulterbreit auseinander, die Füße senkrecht darunter, die Fersen fest auf dem Boden.
- Die Arme hängen seitlich herunter oder liegen leicht auf den Oberschenkeln.

- Spannen Sie jetzt nacheinander jeden Körperteil – beginnend mit den Zehen – etwa drei Sekunden an und lassen Sie ihn wieder locker.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstbeeinflussung. Es soll ein Zustand körperlicher und seelischer Balance, Ruhe und Entspannung erreicht werden. Bei den Übungen werden Formeln gesprochen wie „Der rechte Arm ist ganz schwer“ oder „Ich bin ganz ruhig“. Da das autogene Training auch körperliche Auswirkungen hat, sollten Sie langsam in die Übungen einsteigen und sich am Ende recken, strecken, dehnen und langsam aufstehen.

Am besten lernen Sie das Autogene Training bei einem versierten Lehrer. Weisen Sie ihn unbedingt auf eventuelle Vorerkrankungen hin.

Yoga und Pilates



Die beiden Bewegungsprogramme machen eine gute Figur, führen zu mehr Kraft und Beweglichkeit und stärken die innere Harmonie.

Bevor Sie anfangen, beraten Sie sich mit Ihrem Hausarzt, was das Beste für Sie ist. Wie wäre es mit einem Schnupperkurs zum Kennenlernen, z. B. in Volkshochschulen oder Sportvereinen?

Üben Sie nicht mit vollem Magen. Warten Sie lieber nach einer großen Mahlzeit drei Stunden, bevor Sie beginnen. Überfordern Sie sich nicht. Für viele Stellungen gibt es leichtere Varianten oder Hilfsmittel.

Ideal ist, wenn Sie zu Hause einen Platz finden, an dem Sie ungestört sind und sich auf die Übungen konzentrieren können. Gönnen Sie sich diese Zeit für sich selbst.

Yoga

Yoga steht vor allem für die Verbesserung der inneren Balance und ist gut geeignet, Stress und Anspannungen abzubauen. Dabei ist Yoga mehr als Gymnastikübungen auf einer Matte. Durch Dehnung und bewusste Atmung lernt man, Spannungen im Körper zu lösen. Man wird auch „freier“ im Geist und lernt, das Leben aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.

Am besten lernen Sie Yoga bei einem erfahrenen Yogalehrer. Er berät Sie fachlich und korrigiert Ihre Übungen. Es gibt spezielle Yogaschulen.

Pilates

Pilates ist ein Körpertraining, bei dem vor allem die tieferen Muskelgruppen angesprochen werden. Es besteht aus fließenden Bewegungen mit einer speziellen bewussten Atemtechnik. Dazu kommt die Konzentration auf die Übungen, die langsam und kontrolliert ausgeführt werden. Ursprünglich hieß Pilates auch „The Art of Contrology“ (Die Kunst der kontrollierten Bewegung).

Der Körper wird gestrafft und gefestigt. Sie verbessern Ihr Körpergefühl, Ihre Haltung und dadurch auch Ihr seelisches Wohlbefinden. Pilates ist eine gute Ergänzung zu den Herz-Kreislauf-Sportarten wie Nordic-Walking, Laufen oder Schwimmen.

Am besten starten Sie mit einem auf Pilates spezialisierten Trainer. Sie lernen die Atemtechnik kennen, werden korrigiert und vermeiden Haltungsfehler.

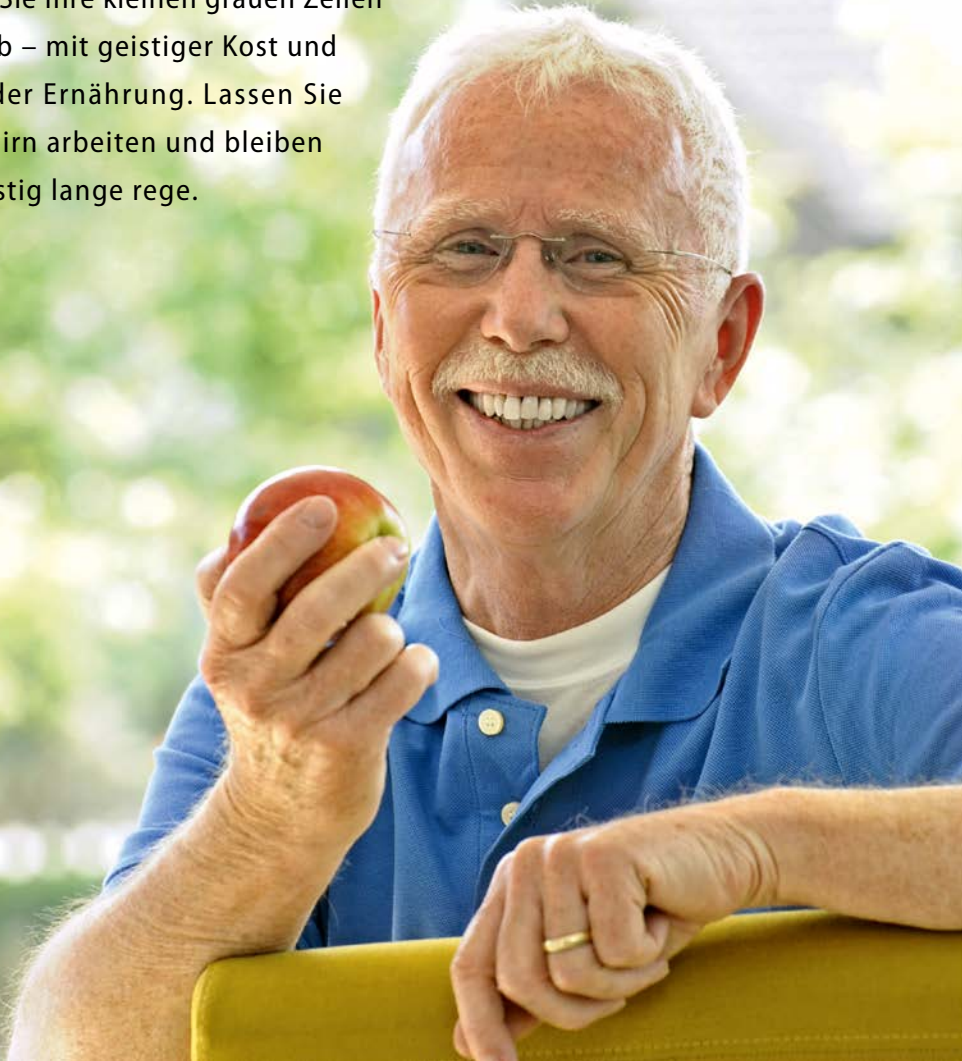
Buchtip: ARAG Aktiv-Ratgeber

Auf 48 Seiten lesen Sie, wie Sie aus der Stressfalle herauskommen und lernen die Kurzentspannung TrophoTraining kennen. Sieben einfache Übungen lassen Körper, Seele und Geist regenerieren. Kennen Sie schon die Powerpause? In Sekundenschnelle sind Sie erfrischt und hellwach.

Sie erhalten den handlichen, reich bebilderten ARAG Aktiv-Ratgeber „Entspannt in einer Minute“ in Ihrer ARAG Geschäftsstelle.

SCHLAU ESSEN

Halten Sie Ihre kleinen grauen Zellen auf Trab – mit geistiger Kost und gesunder Ernährung. Lassen Sie Ihr Gehirn arbeiten und bleiben Sie geistig lange rege.



GEHIRN TRAINIEREN

Menschen, die nichts für ihr Gehirn tun, altern im Schnitt mehrere Jahre früher als vergleichbare Personen, die geistig rege sind. Die durch regelmäßiges geistiges Training verursachte „Anregung“ des Gehirnstoffwechsels verlangsamt den Alterungsprozess.

Ein Buch lesen oder Rätsel lösen wirkt Wunder für Ihre Gedächtnisleistungen. Kommunizieren Sie stärker mit Ihrer Umwelt, mit Ihren Enkeln beispielsweise. Ältere Menschen verknüpfen neu Erlerntes gekonnt mit ihren Lebenserfahrungen. Das Erlernte bleibt so länger im Gedächtnis.

Die Ernährung ist beim Gehirntraining sehr wichtig. Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag sind besser für das Denken als wenige große, die schwer bekömmlich sind und dem Gehirn Blut wegnehmen.

Häppchen fürs Hirn – die wichtigsten Nährstoffe und Vitamine



Unser Gehirn ist auf eine gute Nährstoffversorgung angewiesen, um leistungsfähig zu bleiben. Achten Sie bei Ihrer Ernährung auf folgende Inhaltsstoffe.

- **Glukose** ist der wichtigste Brennstoff des Gehirns. Achten Sie auf einen konstanten Blutzuckerspiegel – bei Schwankungen kann es zu geistiger Ermüdung oder Schwindel kommen. Essen Sie deshalb über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten mit komplexen Kohlehydraten (Voll-

kornprodukte). Diese gehen langsam ins Blut. Bei kurzfristigen Tiefs gibt Traubenzucker einen Energiekick.

- **Lecithin** unterstützt das Gedächtnis und stabilisiert die geistige Vitalität. Gute Lecithin-Lieferanten sind Eigelb, Sojaprodukte, Leber, Weizenkeime, Brot und Backwaren.
- **Fettsäuren** sind lebensnotwendig. Mehr als die Hälfte der Gehirnmasse ist aus fettähnlichen Substanzen aufgebaut. Diese Stoffe sind im Fischfett enthalten und unterstützen unsere Nervenzellen. Essen Sie deshalb regelmäßig Fischarten wie Lachs und Makrele und benutzen Sie Raps- und Walnussöl.
- **B-Vitamine** spielen bei der Bereitstellung von Energie eine wichtige Rolle. Ein Mangel kann zu Konzentrationsschwäche und eingeschränkter Gedächtnisleistung führen. Die Gruppe der B-Vitamine kommt in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor. Gute Quellen sind Getreide, Reis, Fisch, Milchprodukte oder zum Beispiel dunkles Blattgemüse.
- **Antioxidantien** neutralisieren freie Radikale, die alle Körperzellen – also auch die Gehirnzellen – angreifen und dann Krankheiten auslösen.

Wichtig sind viel Vitamin C (Paprika, Kiwi, Sanddorn, Zitrusfrüchte), Vitamin E (Vollkornprodukte, Nüsse, Weizenkeime, pflanzliche Fette und Öle) und Betacarotin (rotes und grünes Obst bzw. Gemüse).



Ihr gesunder Einkaufszettel

Für Knochenaufbau, Zellerneuerung und Gefäßschutz brauchen Sie

- frische Nahrungsmittel wegen des hohen Vitamingehalts,
- mageres Fleisch wegen der wichtigen Eiweiße,
- Vollkornbrot wegen der Vitamine und Ballaststoffe,
- Hülsenfrüchte wegen des Gehalts an Eiweiß und Vitaminen,
- Milchprodukte und Hartkäse wegen des hohen Eiweiß- und Kalziumanteils,
- Seefisch wegen des hohen Eiweiß- und wichtigen Fettsäuregehalts und
- pflanzliche Fette und Folsäure wegen der besseren Vitaminaufnahme und zur Zellteilung.

Konzentrationsfähigkeit



Konzentration ist die Fähigkeit, für eine gewisse Zeitdauer die ganze Aufmerksamkeit auf eine Sache oder ein Ziel zu lenken. Konzentration ist das Gegenteil von Zerstreuung. Konzentrationsfähigkeit ist trainierbar. Im Gegensatz zur Gedächtnisleistung bleibt sie im Alter weitgehend erhalten.

Wenn Sie dringend eine Idee brauchen, dürfen Sie sich nicht ärgern. Gehen Sie an ungewöhnliche Orte, wo Sie Ruhe finden. Der Wald, ein Park oder eine Wiese

können Ihnen Anregungen geben. Auf einmal ist es ganz einfach, eine Lösung zu finden.

Ihr Gehirn trainieren Sie am besten in Bewegung. Wer sich bewegt, kann besser denken. Sie können herumgehen, Treppen steigen oder in der freien Natur wandern. Während dieser Tätigkeiten können Sie Zahlen addieren, rückwärts zählen oder einige der nachfolgenden Gedächtnisübungen versuchen.



Ursachen für Konzentrationsmangel

- Ablenkung und Unterbrechung
- Mangel an Übung und Erfahrung
- Geringe Frustrationstoleranz
- Desinteresse und Motivationsmangel
- Müdigkeit und Stress
- Ungelöste emotionale Probleme
- Überforderung
- Leistungsdruck

So trainieren Sie Ihr Gedächtnis – ganz nebenbei

Unser Gehirn braucht etwas zu tun, sonst wird es faul. Die Folge: Konzentrations- und Merkfähigkeit lassen nach. Diese Tipps sind ein hervorragendes Training für Ihren Kopf.

- Nehmen Sie einmal einen anderen Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen. Bereits kleine Ausbrüche aus der Routine zwingen das Gehirn, neue Eindrücke zu verarbeiten.
 - Halten Sie immer wieder inne und stellen Sie sich kurze Erinnerungsfragen: Was habe ich gestern gefrühstückt? Was genau gab es am Vorabend im Fernsehen? Was hat mein Partner heute an? Das schult die Aufmerksamkeit.
 - Lernen Sie von Zeit zu Zeit ein Gedicht oder ein Lied auswendig.
 - Sie interessieren sich zum Beispiel für Geschichte, Malerei, Sprachen oder Technik? Frischen Sie Ihr altes Wissen auf und bleiben Sie möglichst auf dem neuesten Stand.
- Sie lesen gerne? Versuchen Sie doch einmal, den Inhalt eines Buches oder eines Artikels kurz in Stichworten zusammenzufassen.
 - Streichen Sie in einer Tageszeitung in einem Artikel möglichst schnell überall den Buchstaben „a“ an.
 - Echte Gedächtnis-Klassiker sind Kreuzworträtsel, Sudoku, Memory oder Denksportaufgaben.
 - Suchen Sie nach Orten, die ungewöhnlich sind und Ihnen zu neuen Eindrücken verhelfen wie ein Stadtviertel oder ein Museum, das Sie noch nicht kennen oder ein Einkaufszentrum mit interessanten Angeboten.

Kleine Übungen zum Gedächtnistraining

Das Internet und die interaktiven Medien bieten heute leicht zugängliche Angebote zum Thema Denksport und Gehirnjogging. Bleiben Sie im Training und nutzen Sie jede Gelegenheit, den eigenen Verstand zu schulen. Bleiben Sie immer neugierig.

Übung 1

- Alles im grünen Bereich? Nennen Sie möglichst viele Begriffe, Dinge und Wörter, die grün sind. Das lässt sich prima mit anderen Farben fortsetzen. Beispiele für „grün“:
Gras, Salat ...
- Beispiele für „gelb“:
Sonne, Sonnenblumen, Post ...
- Beispiele für „blau“:
Jeans, Himmel ...

Übung 2

- Nennen Sie mindestens zehn Begriffe oder Redewendungen, die etwas mit „Lauf“ zu tun haben. Beispiele:
Dauerlauf, Laufschule, Laufmasche ...

Übung 3

- Überlegen Sie, welche Bücher Sie in den letzten Wochen/Monaten/Jahren gelesen haben.
- Wissen Sie noch die Autoren?
- Wie hießen die Hauptfiguren?
- Wo spielte die Handlung?

Übung 4

- Überlegen Sie, wenn Sie in Ihrer Küche sind, an welchen Gegenständen Sie auf dem Weg zum Schlafzimmer vorbeikommen. Beispiele:
Türen, Bilder, Treppen, Garderobe, Sessel, Blumen ...
- Das Gleiche gilt für markante Orte auf dem Weg zum Einkaufen oder Stationen auf einem Weg durch einen Park.

Übung 5

- Einprägen und Erinnern: Prägen Sie sich zuerst eine Einkaufsliste und Erledigungen zwei Minuten lang ein und decken Sie sie danach ab.
- Schreiben Sie dann alle Informationen noch einmal auf.

A smiling woman with short, wavy grey hair is standing on a silver step ladder in a library. She is wearing a blue polo shirt over a white collared shirt and blue jeans with a black belt. She is reaching up with her right hand to touch a red book on a high shelf. The shelves are filled with books of various colors. The background is bright and slightly out of focus, suggesting a window or a well-lit room.

SICHER GEHEN

Wenn Sie Stolperfallen aufdecken und beseitigen können, steht einer unfallfreien Zukunft nichts mehr im Weg. Genießen Sie es, trittsicher durchs Leben zu schreiten.

UNABHÄNGIGKEIT ERHALTEN

Mit dem Lebensalter werden der Bewegungsradius, die Beweglichkeit, die Ausdauer und auch die Kraft immer kleiner. Und: Die meisten Unfälle passieren in der eigenen Wohnung. Das sind zwei Fakten, die Sie geschickt nutzen können, um Ihre Handlungsspielräume weit offen zu halten.

Enttarnen Sie mögliche Stolperfallen bei einem Gang durch alle Räume. Kleine Vorbeugungsmaßnahmen bringen hier viel. Manchmal können auch ein Hörgerät, neue Brillengläser oder andere Medikamente helfen. Die wichtigste Regel: Immer in Bewegung bleiben, um die Muskeln zu erhalten.

Wer die Füße gut anheben kann, bleibt nicht an Treppenstufen oder Teppichkanten hängen. Und ein gutes Gedächtnistraining hilft beispielsweise, sich zu erinnern, wo man den Wäschekorb im Flur abgestellt hat über den man sonst stürzen könnte.

Registrieren Sie bereits harmlose Stolperer als wichtige Zeichen Ihres Körpers und arbeiten Sie weiter an Ihrer Beweglichkeit und Unabhängigkeit. Auch mit kleinen Schritten kann man über sich hinauswachsen.



Gut zu wissen

- Ein Drittel der Menschen über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr.
- Die häufigsten Verletzungen durch Stürze beim Umfallen, Ausrutschen und Stolpern betreffen Kopf, Schultern, Handgelenke und Hüften.
- Etwa 20 Prozent der Folgen dieser Stürze brauchen eine medizinische Betreuung.
- Knochenbrüche treten in etwa zehn Prozent der Fälle auf und können zu dauerhafter Pflegebedürftigkeit führen.

Checkliste: Sichere Wohnung**Beleuchtung**

Schaltet ein Bewegungsmelder im Eingangsbereich frühzeitig Licht an?

Reicht die Beleuchtung aus und sind alle Lampen hell genug?

Ist am Bett eine Taschenlampe griffbereit, wenn ein Lichtschalter fehlt?

Sind Steckdosenleuchten vorhanden?

Stolperfallen

Ist der Treppenbelag trittfest und sind Fußmatten rutschsicher?

Sind Teppiche und Läufer mit Klebeband oder rutschfesten Matten gesichert?

Sind Kabel sturzsicher verlegt?

Stehen Gegenstände oder Möbel in den Laufwegen?

Sind Ihre Laufwege frei von Knochen, Fressnapf oder Spielzeugen Ihrer Haustiere?

Rutschgefahr im Bad

Ist die Dusche ebenerdig ohne Einstiegskante?

Sind rutschfeste Badezimmerteppiche vorhanden?

Haben Dusche und Badewanne rutschfeste Matten?

Gibt es Haltegriffe an der Badewanne, in der Dusche und neben der Toilette?

Mehr zur Sicherheit

Haben die Treppen ein festes Geländer?

Gibt es zentrale Ablagemöglichkeiten für Schlüssel, Post und Telefon?

Sind häufig gebrauchte Gegenstände z.B. in der Küche in Griffhöhe?

Ist eine kleine Leiter oder Tritthilfe zum „Klettern“ vorhanden?

Hat Ihr Bett die richtige Höhe (mit Matratze ca. 90 bis 100 cm)?

Können Sie eine Gehhilfe vom Bett aus leicht erreichen?

Steht neben dem Bett ein Telefon?

Sind Notfallnummern griffbereit?

Keine Angst vor der Angst

Untersuchungen zeigen, dass bei vielen älteren Menschen die Angst vor einem Sturz sehr hoch ist. Andere dagegen kennen kaum Angst. Beide Gruppen sind gefährdet. Wer zu viel Angst hat, bewegt sich immer weniger und baut dadurch ab. Wenn er dann doch wieder aktiv wird, ist der Sturz vorprogrammiert.

Wer dagegen als älterer Mensch meint, sich auf einen ungesicherten Stuhl stellen zu müssen, um beispielsweise Gardinen aufzuhängen, kann herunterfallen und sich schwer verletzen. Angst wirkt in gewisser Weise auch als Schutz.



Stolperfallen schnell erkannt

Machen Sie sich ergänzend zu der Checkliste folgende „Stolperfallen“ bewusst, die Sie persönlich betreffen. Sprechen Sie auch mit Ihrem Arzt darüber.

- Wetter: Gefahr durch Eisglätte und Schnee
- Bekleidung: Zu enge und lange Kleidung, abgelaufene Schuhe, glatte Sohlen
- Defekte Gehhilfen
- Vorsicht bei Brillen mit Gleitsichtgläsern vor allem auf Treppen
- Blutdruckstörungen
- Herzstolpern und Herzrhythmusprobleme
- Dosierungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten
- Störungen des Gleichgewichtsorganes und des Sehvermögens
- Motorische Schwächen z. B. bei Muskelschwund in den Beinen
- Krankheitsfolgen wie Nervenstörungen bei Zucker- oder Alkohol-erkrankung
- Depressionen

Verletzungsfrei fallen

Um verletzungsfrei zu fallen oder zu landen, gibt es allgemeine Prinzipien, die beachtet werden sollten. Ist ein Fallen unvermeidlich, sollte es möglichst als bewusstes, kontrolliertes Fallen geschehen. Ein fallendes Buch nimmt großen Schaden, wenn es auf die Ecke fällt. Landet es auf dem Einband als größtmöglicher Fläche, passiert fast nichts. Daher sind auch unsere Handgelenke so gefährdet.

Ideal wäre, die Fallenergie durch Abrollen umzulenken. Versuchen Sie beim Sturz immer auf eine möglichst große Körperfläche, also auf den ganzen Oberkörper, Rücken oder die Seite zu fallen und Ihren Kopf durch Hochhalten zu schützen. Das Schwierigste ist, den Reflex, sich abstützen zu wollen, bewusst auszuschalten. Das beherrscht niemand auf Knopfdruck.

Man kann aber lernen, verletzungsfrei zu fallen. Das Training dazu verleiht Ihnen neben mehr Kraft und Beweglichkeit auch ein Plus an Sicherheit. Sie werden nicht mehr so viel Angst vor dem nächsten „Fall“ haben. Die gute Nachricht: Jeder, der keine schweren Erkrankungen

hat, kann ein entsprechendes Training machen. Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Sie lernen Ihren Körper besser zu verstehen – und zu beherrschen. Ein schneller Ausfallschritt beispielsweise kann schon einen Sturz verhüten. Entwickeln Sie Ihre Anti-Sturz-Strategien am besten in der Gruppe. Unter Gleichgesinnten macht Sport am meisten Spaß.



Suchen Sie nach Angeboten in Volkshochschulen, Sportvereinen oder fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach Kursangeboten.

Wünschenswert ist, dass die Kurse diese Elemente enthalten.

- Koordination steigern
- Muskelkraft stärken
- Beweglichkeit verbessern
- Reaktion und Gleichgewichtssinn trainieren
- Richtig fallen lernen
- Entspannung lernen

Sachregister

- | | | | |
|-------------------------------|----------------|---------------------------------|------------|
| A ktiv-Platz | 36 | K onzentrationsfähigkeit | 49 f. |
| Alter | 5 f. | Kraft | 21 ff., 44 |
| Alzheimer | 15 | M otivation | 5 |
| Aquafitness | 39 | Muskulatur | 9, 21 ff. |
| Angst | 55 | N ordic Walking | 32 f. |
| ARAG Aktiv Ratgeber | 33, 45 | P arkinson | 15 |
| Atmen | 42 | Pilates | 45 |
| Ausdauer | 31 | Progressive Muskelentspannung | 43 |
| Autogenes Training | 43 | R adfahren | 34 ff. |
| B eweglichkeit | 15 ff., 44 | Rücken | 34, 37 |
| E -Bike | 36 | S chwimmen | 38 |
| Energie | 21 | Spazieren | 31 |
| Entspannung | 41, 45 | Sturzgefahr | 55 |
| Ernährung | 47 f. | T raining | 5, 31, 56 |
| F ahrrad | 35 | Trimm-dich-Pfad | 36 |
| Fahrradhelm | 35 | U nfallschutz | 53 |
| Fallen | 21, 53 ff. | W andern | 31 f. |
| G artenarbeit | 37 | Wohnung | 53 f. |
| Gedächtnis | 47 f., 50 f. | Y oga | 44 |
| Gehirn | 49 | | |
| Gehirntraining | 47 ff. | | |
| Gleichgewicht | 9 ff. | | |
| H erz-Kreislauf-System | 31, 34, 37, 45 | | |

Die Autoren

Prof. Dr. med. Kurt

Zimmer ist Arzt, Sportmediziner, Diplomsportlehrer, Entspannungstrainer, Leiter des sportärztlichen Dienstes und Dozent der Sportmedizin der Fakultät für Sportwissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum.



Co-Autorin **Ursula**

Zimmer ist Studien-
direktorin und stell-
vertretende Schullei-
terin am Gymnasium
Holthausen in Hattin-
gen mit den Fächern
Deutsch und Sport.



Bildnachweis

Peter Wirtz, Dormagen
außer S. 38 Bildagentur Veer

Redaktion

Uschi Hellmich, Dormagen

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge des vorliegenden Buches wurden sorgfältig recherchiert und haben sich in der Praxis bewährt. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen aus dem Buch übernehmen wollen. Die Autoren und die ARAG übernehmen keine Haftung für die Resultate.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



Runter vom Sofa – rein in ein bewegtes Leben!

Beweglich bleiben wie in jungen Jahren und das bis ins hohe Alter – das wünscht sich jeder. Sie können mit nur wenig Zeiteinsatz selbst viel dafür tun. Einfache Übungen für jeden Tag helfen Ihnen dabei, die Stolperfallen des Alters zu meistern.

Die ARAG unterstützt Sie dabei, fit fürs Leben zu sein und es aktiv zu gestalten.

Sie werden sehen, wie schnell Sie sich steigern – wenn Sie heute noch mit einem kleinen ersten Training beginnen.

Herausgeber:
ARAG SE, ARAG Platz 1, 40472 Düsseldorf
service@ARAG.de

www.ARAG.de