

# GYMNASTIK FÜR SENIOREN

Kleine Übungen für 28 Tage

Leseprobe

Gabriele Dreher-Edelmann



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Zur Einführung</b> .....	<b>1</b>			
1.1	Was verändert sich in meinem Körper im Alter? .....	1			
1.1.1	Weitere Veränderungen an und im Körper im Alter .....	2			
1.2	Was mache ich ... .....	2			
1.2.1	Wenn das Knie schmerzt .....	2			
1.2.2	Wenn die Hüfte schmerzt .....	3			
1.2.3	Wenn die Schulter schmerzt .....	4			
1.2.4	Wenn der Rücken schmerzt .....	5			
1.2.5	Wenn Schwindel mich belastet .....	6			
1.2.6	Bei Gleichgewichtsstörungen .....	7			
1.3	Tipps für den Alltag .....	8			
1.3.1	Der Gehstock .....	8			
1.3.2	Der Rollator .....	8			
1.3.3	Bewegung .....	9			
1.3.4	Spaziergänge .....	9			
1.3.5	Planen Sie Ihre Aktivitäten .....	11			
1.3.6	Anregungen zum Gestalten der Freizeit ..	11			
<b>2</b>	<b>Übungsprogramm 1. Woche</b> .....	<b>13</b>			
	<b>1. Woche, Montag</b>				
	Morgens im Bett .....	14			
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	16			
	<b>1. Woche, Dienstag</b>				
	Morgens im Bett .....	18			
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	19			
	<b>1. Woche, Mittwoch</b>				
	Morgens im Bett .....	20			
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	21			
	<b>1. Woche, Donnerstag</b>				
	Morgens im Bett .....	22			
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	23			
	<b>1. Woche, Freitag</b>				
	Morgens im Bett .....	24			
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	25			
	<b>1. Woche, Samstag</b>				
	Bewegungen mit der Atmung .....	26			
	<b>1. Woche, Sonntag</b>				
	Mandala malen .....	27			
<b>3</b>	<b>Übungsprogramm 2. Woche</b> .....	<b>29</b>			
	<b>2. Woche, Montag</b>				
	Morgens im Bett .....	30			
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	31			
	<b>2. Woche, Dienstag</b>				
	Morgens im Bett .....	32			
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	33			
	<b>2. Woche, Mittwoch</b>				
	Morgens im Bett .....	34			
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	35			
	<b>2. Woche, Donnerstag</b>				
	Morgens im Bett .....	36			
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	37			
	<b>2. Woche, Freitag</b>				
	Morgens im Bett .....	38			
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	39			
	<b>2. Woche, Samstag</b>				
	Bewegungen mit der Atmung .....	40			
	<b>2. Woche, Sonntag</b>				
	Mandala malen .....	41			

<b>4</b>	<b>Übungsprogramm 3. Woche</b> .....	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>Übungsprogramm 4. Woche</b> .....	<b>57</b>
	3. Woche, Montag			4. Woche, Montag	
	Morgens im Bett .....	44		Morgens im Bett .....	58
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	45		Tagsüber auf dem Stuhl .....	59
	3. Woche, Dienstag			4. Woche, Dienstag	
	Morgens im Bett .....	46		Morgens im Bett .....	60
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	47		Tagsüber auf dem Stuhl .....	61
	3. Woche, Mittwoch			4. Woche, Mittwoch	
	Morgens im Bett .....	48		Morgens im Bett .....	62
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	49		Tagsüber auf dem Stuhl .....	63
	3. Woche, Donnerstag			4. Woche, Donnerstag	
	Morgens im Bett .....	50		Morgens im Bett .....	64
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	51		Tagsüber auf dem Stuhl .....	65
	3. Woche, Freitag			4. Woche, Freitag	
	Morgens im Bett .....	52		Morgens im Bett .....	66
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	53		Tagsüber auf dem Stuhl .....	67
	3. Woche, Samstag			4. Woche, Samstag	
	Bewegungen mit der Atmung .....	54		Bewegungen mit der Atmung .....	68
	3. Woche, Sonntag			4. Woche, Sonntag	
	Mandala malen .....	55		Mandala malen .....	69

# 1

## Zur Einführung

### 1.1 Was verändert sich in meinem Körper im Alter?

**Arthrosen** (so werden Verschleißerscheinungen der Gelenkflächen genannt) entstehen bei älteren Menschen sehr oft und betreffen häufig das Hüftgelenk.

Der Aufbau der Gelenke ist überall im Körper ähnlich und ich möchte ihn hier am Beispiel des Hüftgelenks beschreiben: Das Hüftgelenk besteht aus dem Hüftkopf und der Gelenkpfanne. Beide sind überzogen von einer Knorpelschicht, die zunächst Schutz vor Abrieb des Knochens bietet. Zwischen Gelenkkopf und Gelenkpfanne besteht ein Gelenkspalt. Um reibungsfreies Bewegen beider Gelenkflächen zueinander zu ermöglichen, befindet sich in diesem Gelenkspalt eine Gelenkflüssigkeit (sog. Synovia). Dadurch kann das Gelenk gleiten und „wie geschmiert“ bewegt werden.

Im Laufe unseres Lebens kommt es mit zunehmendem Alter zu Verschleißerscheinungen der Gelenkflächen: der Gelenkspalt verschmälert sich, die Gelenkflüssigkeit nimmt ab. Die Knorpelschichten von Hüftkopf und Gelenkpfanne reiben gegeneinander, bis letztendlich der Abrieb so stark ist, dass Knochen gegen Knochen reibt. Bewegungen und Belastungen in der Hüfte sind ohne große Schmerzen nicht mehr möglich. Die einzige Hilfe ist dann oft nur noch eine Hüftoperation mit Gelenkersatz.

Form und Größe unserer Gelenke sind sehr vielfältig und sehr genau für ihre Bewegungsaufgabe angelegt. Alle Gelenke wollen bewegt werden, damit die vorgegebene Funktion verbessert oder zumindest erhalten werden kann. Diese Aufgabe übernehmen die Muskeln, deren Kraft wir stärken müssen, damit sie die Gelenke bewegen können. Muskeln enden mit Sehnen, die mit kleinen „Häkchen“ in die Struktur des Knochens greifen und hier ihren Halt finden. Durch Spannung verkürzen sich

die Muskeln und bringen so das Gelenk in Bewegung. Mit Hilfe von Nervenbahnen kann diese Bewegung entweder reflektorisch oder durch unseren Willen geschehen.

Muskeln, die nicht bewegt oder beansprucht werden, verlieren an Kraft und werden schwächer – mit der Folge, dass unser Gang unsicher, teilweise unkontrolliert wird und die Sturzgefahr zunimmt.

**Osteoporose** ist der altersbedingte Verlust an Knochengewebe.

Auch unsere Wirbelsäule ist vom Alterungsprozess betroffen. Der Knochenneubau geht im Alter zurück. Die Folge: die stabilisierende Konstruktion der Knochenbälkchen bricht an schwachen Stellen ein. Es entstehen „Löcher“ und der Wirbel ist nur noch wenig belastbar – Osteoporose entsteht. Leichte Bewegungen sind in diesem Fall hilfreich. Aber keine Bewegungen mit schnellen Stopps oder Sprüngen.

**Osteochondrose** ist der Alterungsvorgang der Bandscheibe mit Einrissen im Faserring.

Auch die Bandscheiben, die sich als Puffer zwischen den Wirbelkörpern befinden, unterliegen einem Alterungsprozess. Im Säuglingsalter werden sie noch über Blutgefäße versorgt. Richtet sich das Kind nun in den Stand auf, werden die Blutgefäße zusammengedrückt und so weit geschädigt, dass sie langsam ab dem vierten Lebensjahr verschwinden. Nährstoffe müssen nun durch wechselnde Druckbelastung in die Bandscheibe einsickern.

Nun verändert sich die Bandscheibe im Laufe der Lebensjahre, sie wird schmaler, ihr äußerer Faserring bekommt Risse und franst aus. Ein Teil des Gewebes kann über den Rand des Wirbelkörpers hinausgleiten, hier auf Nerven drücken und heftige Schmerzen auslösen – den Bandscheibenvorfall. Vorsichtige Bewegungen in Absprache mit dem Arzt und viel Geduld können helfen.

## 1.1.1 Weitere Veränderungen an und im Körper im Alter

**Stichworte:** das Aussehen – die Haltung – die Haut – die Muskeln – die Gelenke – die Wirbelsäule – die Organe.

- Durch Zahnprothesen ist das Kauen nicht mehr so gründlich möglich, die Folge können Verdauungsstörungen sein.
- Da die Muskeln an Kraft, die Gelenke an Stabilität verlieren, werden die Bewegungen langsamer.
- Die Psyche: trübe Gedanken halten lange an und lassen sich nur schwer vertreiben.
- Die Mimik wird starrer, da auch die Gesichtsmuskeln langsamer reagieren.
- Ein älterer Mensch kann lange in Gedanken versunken ganz ruhig dasitzen.
- Es mag am schlechten Hören liegen, wenn sich der ältere Mensch in Gesellschaft nicht am Gespräch beteiligen kann.

**Was fällt im Alter schwerer?** Der ganze Tagesablauf: das Anziehen – der Haushalt – das Treppensteigen – auch das Einsteigen in den Bus – das Ergreifen des Kleingeldes beim Zahlen an der Kasse.

**Haltung und Stimmung:** Im Verlauf des Älterwerdens verschlechtert sich die Haltung des Menschen. Die Muskeln werden schwächer, da sie nicht mehr so intensiv im Einsatz sind. Der Druck auf die Gelenke und die Wirbelsäule nimmt zu. Der Gelenkknorpel und die Bandscheiben werden schmaler, die Körpergröße nimmt ab, wir werden spürbar kleiner.

Oft wirken diese körperlichen Veränderungen des älteren Menschen auf die Stimmung und das Befinden. Unlust, Inaktivität und Traurigkeit überschatten jeden Unternehmungstrieb. Trübe Gedanken beugen den Rücken, der ältere Mensch zieht sich in sich selbst zurück.

Nun muss das aber nicht so sein. Forscher konnten beweisen, dass die Körperhaltung die psychische Verfassung beeinflussen kann.

Versuchen Sie es, strecken Sie bewusst Ihren Körper: stellen Sie sich mit dem Rücken in einen Türrahmen oder vor eine Wand. Kopf, Schulterblätter und Gesäß berühren die Wand, die Füße stehen ein paar Zentimeter von der Wand entfernt. Sie schieben jetzt Ihre Hand zwischen Wand und Rücken im Lendenbereich. Ist der Hohlraum groß, spannen Sie Ihre Bauchmuskeln und ziehen Sie



**Abb. 1.1** Stellen Sie sich gerade an eine Wand (A) – und gehen Sie genauso gerade von der Wand weg (B).

Ihren Nabel in Richtung Wirbelsäule. Sie spüren den Druck gegen Ihre Hand und halten diese Spannung einen Augenblick (> Abb. 1.1 A). Dann gehen Sie mit dieser aufgebauten Spannung von der Wand weg. Sie halten Ihren Kopf gerade, der Blick ist nach vorn gerichtet, das Kinn ein wenig zum Brustbein gesenkt. Ihre Schultern sind locker nach hinten unten gezogen. Sie fühlen Ihre Bauchspannung. Ihre Beine stehen hüftbreit nebeneinander und das Gewicht Ihres Körpers empfinden Sie in der Mitte zwischen Ihren Füßen. Es sollte nicht auf Ihren Zehen oder auf Ihren Fersen liegen (> Abb. 1.1 B). Nun gehen Sie ein paar Schritte durch Ihre Wohnung.

Wenn Sie diese Körperhaltung mit nach draußen nehmen können zu Ihren Spaziergängen mit Rollator oder Stock, werden Sie – so hoffe ich – empfinden, wie aufrechte Haltung auch die Stimmung hebt.

## 1.2 Was mache ich ...

### 1.2.1 Wenn das Knie schmerzt

Geben Sie Ihrem Knie Wärme, z. B. mit einer Wärmflasche, wenn Ihr Knie sich normal warm anfühlt und Sie spüren, dass die Wärme Ihnen gut tut.

Bitte *keine* Wärmeanwendung, wenn Ihr Knie sich warm anfühlt. Versuchen Sie den Schmerz mit einem Eisbeutel zu lindern, den Sie mit einem Handtuch umwickeln. Lassen Sie den Eisbeutel nur 3 bis höchstens 5





**Abb. 1.2** Drei Übungen für das Kniegelenk: Training der Oberschenkelmuskeln und Mobilisation.

Minuten auf Ihrem Knie liegen. Wenn nötig, etwa dreimal am Tag anwenden.

Probieren Sie es aus, wann kalt und wann warm für Sie richtig ist.

**Drei Übungen** zum Erhalt der Beweglichkeit und Muskelkraft:

1. Sie sitzen mit gestreckten Beinen im Bett oder auf dem Sofa: Legen Sie ein gerolltes Handtuch unter Ihr krankes Knie. Heben Sie Ihren Unterschenkel an: Ihre Ferse hebt von der Unterlage ab, Ihr Knie bleibt auf dem Handtuch liegen. Ziehen Sie nun Ihre Fußspitze an, spüren Sie die Spannung im Oberschenkel und zählen Sie bis fünf, dann senken Sie den Unterschenkel (> Abb. 1.2 A). Einige Male wiederholen.

Sie sitzen auf einem Stuhl: Strecken Sie Ihr krankes Bein nach vorn, Ihr Oberschenkel bleibt auf dem Stuhlsitz liegen. Ziehen Sie Ihre Fußspitze an und spüren Sie die Spannung im Oberschenkel. Zählen Sie wieder bis fünf, dann stellen Sie Ihren Fuß zurück (> Abb. 1.2 B). Einige Male wiederholen.

Sie sitzen auf einem Stuhl: Heben Sie Ihr krankes Bein gebeugt an, fassen Sie es mit beiden Händen am Oberschenkel und pendeln Sie Ihren Unterschenkel vor und zurück (> Abb. 1.2 C).

**Hinweis:** Regelmäßige Spaziergänge mit Stock oder Rollator sind gelenkschonende Aktivitäten.

### 1.2.2 Wenn die Hüfte schmerzt

Sie brauchen eine Fußbank oder ein dickes Buch, auf das Sie sich mit Ihrem gesunden Bein stellen können. Legen

Sie die Fußbank/das Buch auf den Boden vor einen feststehenden Gegenstand, z. B. einen Schrank, und stellen Sie sich mit Ihrem gesunden Bein darauf. Halten Sie sich fest und beginnen Sie Ihr schmerzendes Bein ganz vorsichtig frei schwingend vor und zurück zu pendeln (> Abb. 1.3). Wenn es die Schmerzen zulassen, können sie auch kleine Kreise probieren, vor- und rückwärts.

Dann spreizen Sie vorsichtig Ihr schmerzendes Bein etwas zur Seite und bewegen es vor Ihren Körper. Wenn möglich, können Sie diese Bewegung auch als Pendel versuchen.

Machen Sie eine kleine Pause und belohnen Sie Ihr Hüftgelenk mit einer wohltuenden Wärmflasche.

Ist Ihre Hüfte entzündet, dann wird Belastung oder Gehen nur mit großen Schmerzen möglich. Hilfe bringt ein vom Arzt verordnetes schmerz- und entzündungs-



**Abb. 1.3** Das Beinpendel für die vorsichtige Mobilisation des Hüftgelenks.

# Zur Einführung

1.2

hemmendes Medikament. Schonung, aber auch entlastende Pendelbewegungen sind möglich.

**Mein Rat für die folgende Zeit:** Gehen Sie, um Ihre Hüften zu schonen und zu entlasten, mit einem Rollator.

## 1.2.3 Wenn die Schulter schmerzt

Wenn Ihre Schulter sehr warm ist, versuchen Sie den Schmerz mit einem Eisbeutel zu lindern. Schlagen Sie den Eisbeutel in ein Handtuch ein und legen Sie ihn für ca. 5 Minuten auf den schmerzenden Bereich Ihrer Schulter. Anschließend bewegen Sie Ihren Arm mit leichten Übungen.

Wenn der Eisbeutel keine Besserung bringt, dann können Sie Ihrer schmerzenden Schulter auch Wärme geben (mit Wärmflasche oder Heizkissen) – aber nur, wenn sich Ihre Schulter normal warm anfühlt.

### Übungen:

1. Sie sitzen auf einem Stuhl, oder Sie stehen hinter einem Stuhl und halten sich an der Stuhllehne fest. Ganz vorsichtig schwingen Sie Ihren Arm vor und zurück. Erst mit der Zeit, wenn das Schwingen schmerzfreier wird, können Ihre Schwünge größer werden und können Sie versuchen, auch kleine Kreise und eine liegende 8 zu schwingen.
2. Sie liegen auf einem Sofa (> Abb. 1.4) oder sitzen auf einem Stuhl (> Abb. 1.5). Legen Sie beide Unterarme aufeinander, der Arm der kranken Schulter liegt oben. Nun heben Sie beide Arme ein paar Mal vorsichtig an. Lassen die Schmerzen nach, falten Sie beide Hände, strecken Sie Ihre Arme und versuchen Sie beide Arme bis zur Schulterhöhe anzuheben. Später ziehen Sie Ihre Arme immer höher bis über den Kopf.



**Abb. 1.4** Übungen im Liegen für das Schultergelenk: Die aufeinander gelegten Arme (A, B) und die gestreckten Arme (C) vorsichtig anheben.



**Abb. 1.5** Übungen im Sitzen für das Schultergelenk: Die aufeinander gelegten Arme (A, B) und die gestreckten Arme (C, D) vorsichtig anheben.



**Abb. 1.6** Übung im Stehen für das Schultergelenk: Mit den Fingern an der Tür hochkrabbeln.

3. Sie stehen vor einer geschlossenen Tür und krabbeln mit den Fingern an der Tür hoch, soweit es die kranke Schulter zulässt (➤ Abb. 1.6).

**Mein Tipp:** Machen Sie kleine Markierungen an die Tür, wie weit Sie vorgestern, gestern, heute usw. gekommen sind.

**Mein Rat:** Vorsicht bei Bewegungen über Kopf. Und nicht schwer tragen.

Bei großen Schmerzen gehen Sie bitte zu Ihrem Hausarzt, er wird Sie mit Medikamenten versorgen und Ihnen Physiotherapie/Krankengymnastik verordnen. Eine(r) meiner Kolleginnen und Kollegen wird Ihnen dann mit weiteren Übungen helfen können.

### 1.2.4 Wenn der Rücken schmerzt

... empfehle ich Ihnen erst einmal Ruhe, Wärme und schonende Bewegung.

Erledigen sie nur einfache Aufgaben im Haushalt, die unbedingt getan werden müssen. Meiden Sie große Bewegungen wie das Bücken, das Strecken der Arme über Kopf oder das Staubsaugen.

#### Übungen im Liegen:

Legen Sie sich auf die Couch oder ins Bett. Richten sie zuvor ein Kissen, auf das Sie eine Wärmflasche (mit nicht zu heißem Wasser) oder ein Heizkissen bei mittlerer Wärmestufe legen. Dann legen Sie sich mit dem unteren Rücken auf das wärmende Polster.

Halten Sie Ihre Beine gebeugt, Ihre Füße stehen flach auf der Couch oder der Matratze.

1. Fühlt sich Ihr Rücken warm an, versuchen Sie Ihre verspannten Rückenmuskeln zu dehnen und zu entspannen, indem Sie beim Ausatmen Ihren Rücken vorsichtig in das Polster drücken.

Wenn möglich, ziehen Sie ein Knie an den Bauch und halten es fest – dadurch verstärkt sich die Dehnung (➤ Abb. 1.7 A).

Als Steigerung strecken Sie das andere Bein aus, ziehen Sie die Fußspitze an und dehnen Sie die Ferse lang heraus (➤ Abb. 1.7 B).

Bitte wechseln Sie dann die Position der Beine und wiederholen Sie die Dehnung.

Ziehen Sie nacheinander beide Knie an den Bauch, so hoch es geht, halten Sie Ihre Knie fest, und versuchen Sie leicht auf dem Rücken hin und her zu wiegen (➤ Abb. 1.7 C).

**Übungen im Sitzen auf dem Stuhl** (mit dem Gehstock; Schirm oder Besenstiel geht auch):

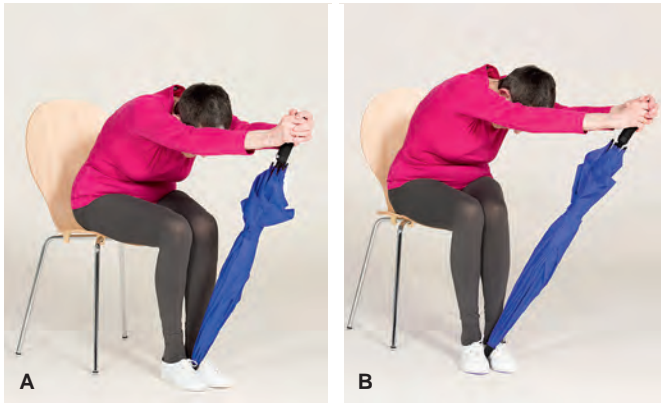
Sie sitzen im vorderen Bereich des Stuhls. Klemmen Sie den Stock zwischen Ihre Füße, damit er nicht wegrutscht. Halten Sie den Stock mit beiden Händen oben fest.



**Abb. 1.7** Übungen im Liegen zur Dehnung und Entspannung der verspannten Rückenmuskulatur.



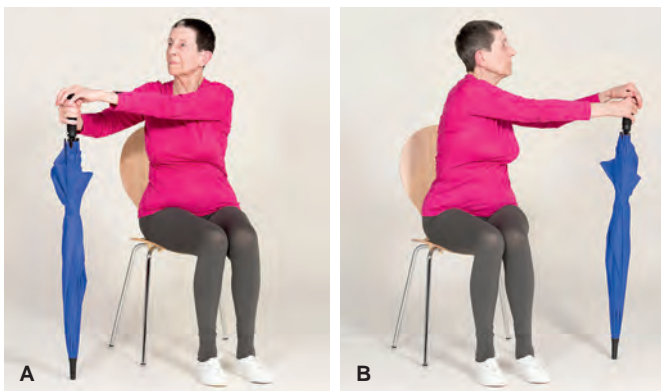
1. Beugen Sie sich aus der Hüfte mit dem Stock und gestreckten Armen nach vorn ( > Abb. 1.8 A). Wenn es die Schmerzen zulassen, verweilen Sie einen Augenblick, und versuchen Sie dann noch etwas weiter zu sinken.
2. Diese Bewegung versuchen Sie auch zur rechten und linken Seite ( > Abb. 1.8 B).
3. Sie halten den Stock waagrecht mit beiden Händen und heben ihn bis über Kopfhöhe an ( > Abb. 1.9 A);



**Abb. 1.8** Aus der Hüfte mit möglichst geradem Rücken lang nach vorn (A) und zu den Seiten (B) beugen.



**Abb. 1.9** Dehnung der Rückenmuskeln: Beugen und Strecken.



**Abb. 1.10** Vorsichtige Wirbelsäulendrehung zu den Seiten.

4. Den Stock seitlich neben den Stuhl stellen, beide Hände oben auf den Stock legen, und den Körper leicht und vorsichtig zur Seite drehen ( > Abb. 1.10). Lassen die Schmerzen nach zwei bis drei Tagen nicht nach, gehen sie bitte zu Ihrem Hausarzt. Er wird die Ursache Ihrer Beschwerden feststellen und Ihnen entsprechende Behandlungsvorschläge machen.

## 1.2.5 Wenn Schwindel mich belastet

Schwindel kann sich in unterschiedlichen Formen zeigen:

- Beispielsweise als *Drehschwindel*: Sie haben das Gefühl, wo Sie sich auch befinden, dass alles um Sie herumsaust. In schlimmen Fällen können sie keinen Schritt mehr gehen.
- Eine andere Form ist der *Schwankschwindel*: Sie haben das Gefühl, Sie stehen an Deck eines Schiffes bei hohem Seegang – selbst wenn Sie auf ganz ebenem Boden, z. B. auf der Straße oder in Ihrer Wohnung stehen. Sie haben Angst zu stürzen.
- Dann gibt es den *Liftschwindel*: Sie haben das Gefühl, in einem Aufzug zu stehen, der ständig hinauf- und hinunterfährt. Sie haben Angst zu fallen.

Alle Schwindelattacken können Übelkeit, Ohrgeräusche oder Benommenheit auslösen.

Es ist schwierig und oft vergeht für den Patienten eine lange Zeit des Wartens, bis die Ursache für Schwindelattacken und Gleichgewichtsstörungen gefunden sind.

Bitte gehen Sie zu Ihrem Hausarzt. Er wird Sie, wenn erforderlich, an den für Sie zuständigen Facharzt überweisen. Das kann der HNO-Arzt (Hals-Nasen-Ohren-Arzt), der Neurologe, der Augenarzt oder der Orthopäde sein.

Steht die Diagnose fest, werden Sie unter anderem Physiotherapie/Krankengymnastik verordnet bekommen. Die erlernten Übungen werden Sie leicht zu Hause weiter üben können.

### 1.2.6 Bei Gleichgewichtsstörungen

Seit einiger Zeit fällt Ihnen auf, dass Sie sich beim Gehen unsicher fühlen und Sie schieben diesen Zustand dem Älterwerden zu. Das mag so sein, denn mit dem Älterwerden verändert sich die Reaktionsfähigkeit des Körpers. So reagiert der Muskel auf ein Nervensignal – z. B. das Signal, sich zu spannen – langsamer als in früheren Jahren. Nachlassende Muskelkraft und Reaktionsvermögen bringen Sie aus dem Gleichgewicht und zwingen Sie zu einem langsamen, unsicheren Gang. Die folgenden einfachen Übungen helfen Ihnen, Ihr Gleichgewicht zu verbessern.

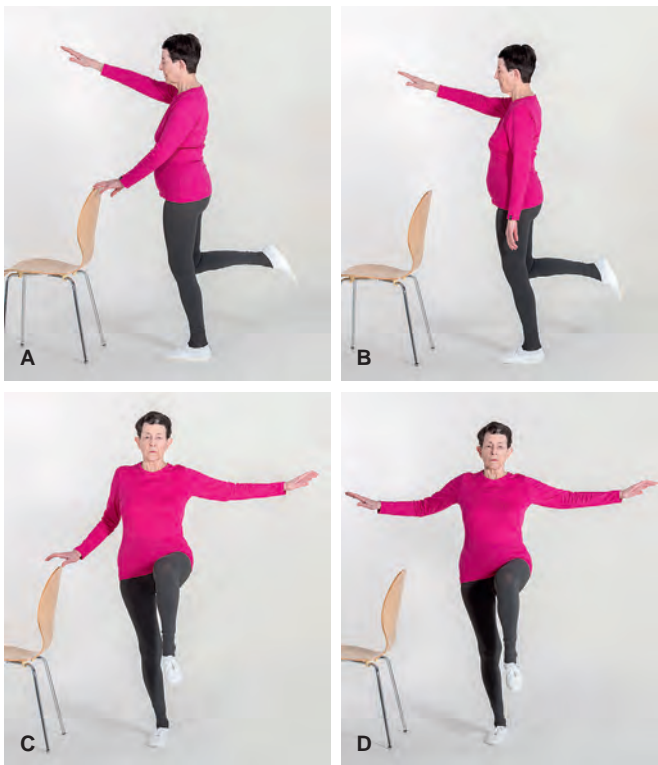


Abb. 1.11 Gleichgewichtsübungen im Stand.

**Gleichgewichtsübungen im Stand:** Bitte stellen Sie sich dabei immer dicht an einen feststehenden Gegenstand in Ihrer Wohnung, damit Sie sich, falls Sie das Gleichgewicht verlieren, schnell und sicher festhalten können. Halten Sie sich zunächst mit einer Hand z. B. am Schrank oder Tisch fest, dann nur noch mit einem Finger, bevor Sie schließlich ganz loslassen.

1. Nehmen Sie nun Ihre Hände an Ihre Taille oder strecken Sie einen oder beide Arme in Schulterhöhe nach vorn. Heben Sie ein Bein im Knie leicht gebeugt nach hinten an (➤ Abb. 1.11 A, B). Sie zählen, wie lange Sie so stehen können, und wechseln dann zum anderen Bein. Mehrere Male wiederholen.

2. Strecken Sie jetzt beide Arme zur Seite und heben Sie ein Bein gebeugt nach vorne an (➤ Abb. 1.11 C, D). Bitte wieder zählen und zum anderen Bein wechseln.

**Gehübungen:** Achten Sie auch dabei immer auf einen Halt in Ihrer Nähe!

Stellen Sie einen Fuß vor den anderen: die Ferse des einen berührt die Zehen des anderen Fußes. Versuchen Sie, ein paar Schritte auf diese Weise vorwärts zu gehen (➤ Abb. 1.12 A).

3. Probieren Sie auch rückwärts zu gehen: nun berühren die Zehen des einen die Ferse des anderen Fußes. Rollen Sie beim Gehen Ihre Füße von der Ferse zur Fußspitze ab, dabei balancieren Sie ein Tablett mit einem Glas Wasser (➤ Abb. 1.12 B): Schwappt etwas über?

Gehen Sie ganz gerade aufgerichtet seitlich: Sie setzen einen Fuß zur Seite und den anderen Fuß daneben (➤ Abb. 1.12 C).

Bitte üben Sie regelmäßig jeden Tag eine oder zwei dieser Übungen.



Abb. 1.12 Gehübungen für das Gleichgewicht.

## 1.3 Tipps für den Alltag

Im folgenden Kapitel beschreibe ich Tipps für den Alltag aus eigener Erfahrung, wie wir das Älterwerden auch als positiven Lebensabschnitt empfinden können.

### 1.3.1 Der Gehstock

Wenn Ihnen Ihre Gehbehinderung und Ihr Gleichgewichtssinn im Alltag noch keine großen Beschwerden oder Unsicherheiten bereiten, dann kann ein Gehstock Ihr ständiger Begleiter sein. Er sollte es sogar sein, denn beim Gehen und Stützen auf einen Stock werden Koordination und Balance trainiert.

Allerdings kann das falsche Aufsetzen eines Gehstocks, zu weit nach innen zur Körpermitte zwischen die Beine, zum Stolpern bis hin zum Sturz führen. Die Stockhand kann durch Überbelastung schmerzen, ebenso das Ellbogen- und Schultergelenk (➤ Abb. 1.13).

**Mein Rat:** Nehmen Sie für kurze Strecken, wenn es Ihre Gesundheit erlaubt, einen Gehstock, und zur Erleichterung für längere, erholsame Spaziergänge einen Rollator.

### 1.3.2 Der Rollator

**Positive Erfahrungen:** Der Rollator macht Sie wieder mobil. Sie können sicher unterstützt das Haus verlassen,

um spazierenzugehen und Einkäufe zu tätigen. Sie können wichtige Dinge erledigen oder auch Kurse, zum Beispiel bei der Volkshochschule, besuchen und sie können sich auf dem Sitz Ihres Rollators ausruhen, wann immer Sie mögen. Sie sind nicht mehr einsam und allein zu Hause, sondern Sie nehmen am Leben teil.

Allerdings müssen Sie sich trauen, mit Ihrem Hilfsggerät nach draußen zu gehen – ohne sich vorzustellen, was wohl die Nachbarn denken, wie gebrechlich und alt Sie sind. Darum nehmen Sie ja dieses Hilfsmittel, um nicht gebrechlich und mit gebeugtem Rücken unsicher gehen zu müssen.

Sie stellen sich gerade zu Ihrem Rollator und Sie gehen aufrecht und stolz mit Ihrem Gehwagen (➤ Abb. 1.14). Sie sind froh, dass Sie sich mit diesem Hilfsmittel Ihre Beweglichkeit erhalten können. Schauen Sie die Menschen an und lächeln Sie Ihnen zu. Beobachten Sie, wie oft Ihr freundliches Lächeln erwidert wird.

#### Wann ist ein Rollator hilfreich?

- Wenn Ihre Beinmuskeln durch geschädigte Nerven geschwächt sind und Sie Angst vor Stürzen haben.
- Wenn Sie Gleichgewichtsstörungen haben.
- Wenn der Rücken beim Gehen schmerzt.

**Tipp:** Die VHS und die Polizei bieten Kurse an für den richtigen Umgang und das Fahren mit dem Rollator im Straßenverkehr. Es werden auch Tanzkurse mit Rollatoren angeboten.



**Abb. 1.13** Richtiges (A) und falsches (B) Aufsetzen des Gehstocks.



**Abb. 1.14** Gehen Sie auch am Rollator gerade und aufrecht (A). Eine gebeugte Haltung (B) belastet den Körper und die Hand- und Schultergelenke.



### 1.3.3 Bewegung

Jede Art von Bewegung ist Balsam für unseren Körper – sei es auch nur das Hin- und Herrutschen auf einem Stuhl bei längerem Sitzen.

Aber warum ist regelmäßige Bewegung im Alter so wichtig?

Wir müssen uns bewegen, um den naturbedingten Abbau im Alter aufzuhalten. Denn nur wenn wir uns bewegen, bleibt der Blutstrom im Fluss, der unseren Knochen und Gelenken das lebenswichtige Blut zuführt, unsere Muskeln ernährt und mit Sauerstoff versorgt. Der Muskel kann seine Aufgabe erfüllen – sich spannen und entspannen.

- Durch regelmäßige Bewegung im Alter werden die Koordination und die Muskeln trainiert und die Beweglichkeit so gut als möglich erhalten.
- Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System.
- Ferner wird das Immunsystem gestärkt, wir werden weniger anfällig für grippale Infekte.
- Hinzu kommt die seelische Entspannung z. B. bei einem Spaziergang – bei Bedarf mit Stock oder Rollator –, der auch eine tiefere Atmung begünstigt. Das Gehirn bekommt mehr Sauerstoff und wird besser durchblutet. Unsere Stimmung wird fröhlicher, Altersdepression und Traurigkeit verblassen, unsere Gedanken wenden sich schöneren Dingen zu und wir bekommen Lust auf neue Aktivitäten.
- Natürlich profitieren auch die Gelenke davon, wenn wir uns bewegen. Werden die Gelenke zu sehr geschont, verlieren sie ihre Geschmeidigkeit, werden unbeweglich. Die Folge ist beispielsweise eine Unsicherheit von Gang und Stand. Durch vielfältige Bewegungen – im Haushalt, durch leichte Bewegungsübungen oder bei Spaziergängen – werden die Gelenke gegeneinander bewegt, gedreht und somit auch zahlreiche Muskeln und Bänder beansprucht.

Wir sollten andererseits auch versuchen, das Älterwerden mit seinen Beschwerden und Veränderungen wahrzunehmen, anzunehmen und zuzulassen. In diesem Zusammenhang dürfen wir uns aber auch immer wieder bewusst über kleine Erfolge freuen. Ja, sogar über Medikamente, die für ein paar Stunden schmerzfrei machen können.

Und wir sollten versuchen, den eigenen Heilungskräften unseres Körpers zu vertrauen. Der Körper *will* keine Schmerzen, er signalisiert nur bei vielen Erkrankungen durch Schmerz, wenn mit uns etwas nicht in Ordnung oder aus dem Gleichgewicht geraten ist. Der Schmerz warnt: Aufpassen! Beobachten! Ärztlichen Rat erfragen. Ruhe gönnen.

**Noch ein persönlicher Tipp:** Sagen Sie Ihrem Körper auch einmal „danke“, wenn Sie z. B. heute weniger Schmerztabletten gebraucht haben oder gar keine. Es gibt viele Momente, „danke“ zu sagen. Sie werden sie finden und sich wohler und glücklicher fühlen.

### 1.3.4 Spaziergänge

Warum ist Spazierengehen so wichtig?

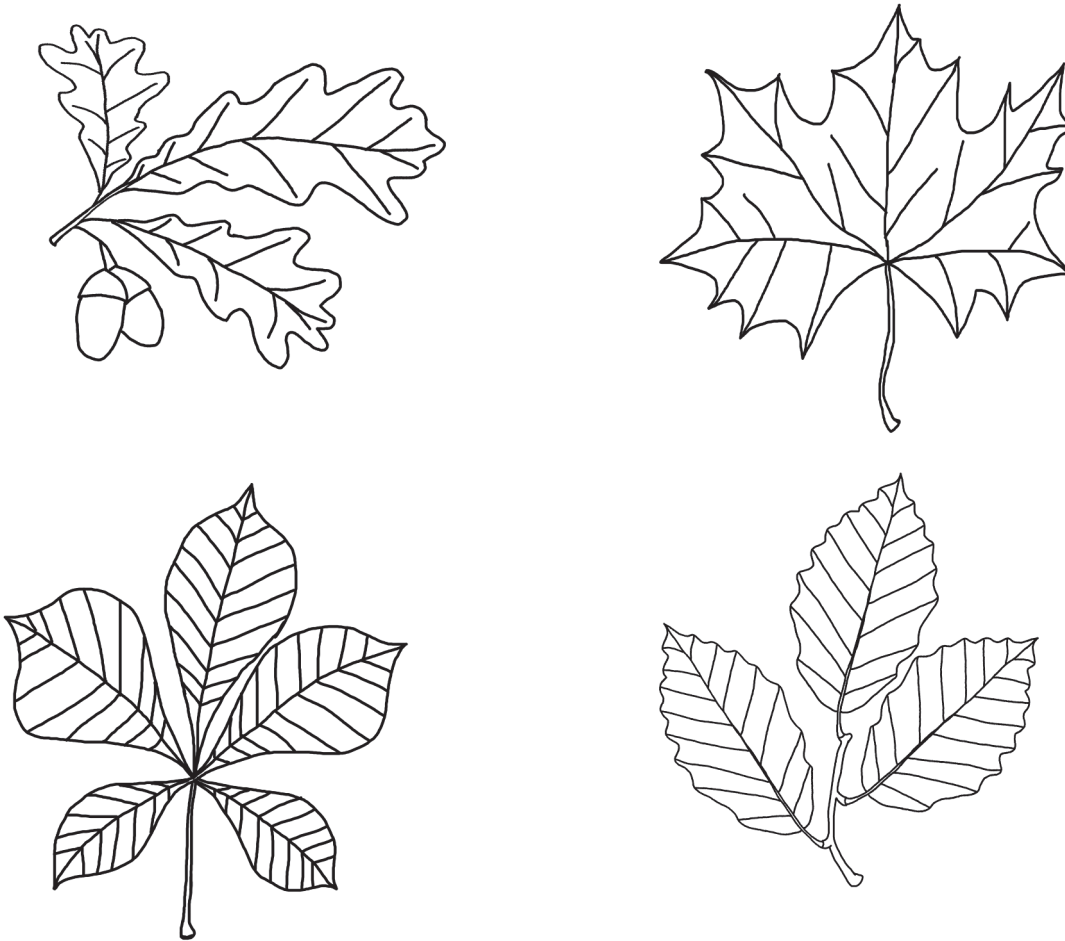
Beim Gehen macht die Wirbelsäule bei jedem Schritt eine kleine Drehbewegung zwischen Brust- und Lendenwirbelsäule. Dadurch werden die kurzen Muskeln zwischen zwei Wirbeln angeregt sich zu spannen, und die Bandscheiben werden ein wenig massiert. Auch alle anderen Muskeln Ihres Körpers werden gefordert. Ihre Atmung wird vertieft, Ihre Sinneseindrücke und Wahrnehmungen werden geschult und Sie haben die Möglichkeit, Kontakt mit andern Menschen aufzunehmen.

**Hinweis:** Möglichst täglich eine halbe Stunde spazieren gehen.

#### Spaziergang in einer Kleinstadt

Sie gehen in Ihrem Ort spazieren und beobachten heute auch die kleinen Dinge, die sonst weniger Aufmerksamkeit erfahren. Ihr Blick sucht die kleine Knospe, die gestern noch fest verschlossen war. Ob sie wohl heute zur Blume aufgeblüht ist?

Die Bäume am Straßenrand lassen ihre Blätter fallen, langsam wird es Herbst. Sie heben ein buntes Blatt auf, dann noch ein Blatt und wieder eins. Alle drei Blätter sind wunderschön gefärbt und haben unterschiedliche Größen und Formen. Sie kennen die Namen der Bäume. Nehmen Sie die Blätter mit nach Hause und pressen Sie diese Blätter zwischen zwei Papierseiten und Löss-



**Abb. 1.15** Eiche, Kastanie, Ahorn und Buche haben ganz unterschiedliche Blattformen.

papier und legen Sie diese unter ein dickes Buch. Die getrockneten Blätter kleben Sie dann in ein Heft und schreiben den Namen der Bäume dazu.

Oder Sie legen das noch frische Blatt auf einen Papierbogen und umfahren die Umrisse des Blattes mit einem Bleistift. Wenn Sie Lust haben, können Sie das Blatt anmalen. Dann schreiben Sie den Namen des Baumes dazu und heften den Bogen in einen Schnellhefter. Auf diese Weise gestalten sie Ihr eigenes Baum-Buch. Falls Sie einmal den Namen eines Blattes nicht bestimmen können, gibt es in Buchhandlungen und Bibliotheken Bücher, die Ihnen helfen können.

**Hinweis:** Dies ist nur eine Anregung. Wahrscheinlich haben Sie noch eigene Ideen. Enkelkinder haben Spaß an solchen Beschäftigungen.

## Spaziergang in einer Großstadt

Sie machen einen Spaziergang zu einer Grünanlage mit einem Spielplatz. Sie setzen sich in der Nähe auf eine Bank, um den Kindern beim Spielen zuzuschauen: wie beweglich sie auf dem Klettergerüst herumturnen, oder in welchen Positionen sie die Rutschbahn hinunterrutschen – mal auf dem Bauch, mal im Sitzen, oder auch als Bob mit mehreren Kindern hintereinander. Nicht traurig sein, so beweglich waren Sie auch einmal. Jetzt und heute bewegen Sie sich anders. Damit es so bleibt oder vielleicht sogar besser wird, machen Sie ja das Bewegungsprogramm in diesem Buch.

Noch in Gedanken an die Kinderzeit versunken, lehnen Sie sich zurück, schauen hinauf zum Himmel und betrachten die Wolken. Ihr Blick bleibt interessiert bei den Wolkenbildern hängen. Es gibt so viele Motive zu entdecken. Mal sind sie klein und weiß, dann groß und





Abb. 1.16 Wolkenbilder.

dunkel, oft bilden sich Figuren – war da nicht ein Schäfchen, eine Giraffe mit langem Hals, oder ein Elefant mit seinem Rüssel? Sie beobachten, wie schnell sich doch ein entdecktes Bild wieder verändert.

Sie fühlen sich erholt und entspannt und beschließen, demnächst wieder einmal Wolkenbilder zu betrachten. Das kann man auch zu Hause vom Fenster oder Balkon aus tun.

**Hinweis:** Wenn Sie zum Himmel hinaufschauen, unterstützen Sie bitte Ihren Kopf mit einer Hand.

### 1.3.5 Planen Sie Ihre Aktivitäten

Planen Sie Ihren Tag beim Frühstück, z. B.: Welche Besorgungen stehen heute an, welche Termine liegen vor (Arztbesuch oder andere), ist heute Kurstag (wenn Sie einen Kurs gebucht haben)?

Sollten Sie sich noch nicht entschlossen haben, einen Kurs zu besuchen, dann bitte ich Sie in die Programmhefte der Volkshochschule und des Deutschen Roten Kreuzes zu schauen. Beide bieten Kurse für Senioren, auch für Paare an: Gymnastik, Yoga, Basteln, Malen, Töpfern, Handarbeiten, Gesellschaftsspiele, Schach und vieles mehr. Überlegen Sie, welche Hobbys Sie haben, was könnte Ihnen und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin Spaß machen.

Empfehlen möchte ich in diesem Zusammenhang auch Wassergymnastik; manchmal wird sie, wenn vom Arzt verordnet, von den Krankenkassen bezahlt. Wassergymnastik ist besonders angenehm bei rheumatischen und Rückenbeschwerden, da durch den Auftrieb

des Wassers die Gelenke nur wenig belastet werden. Das warme Wasser baut Stress ab, Verspannungen lösen sich, das Bewegen wird schmerzfreier und die Beweglichkeit nimmt zu.

Bitte erkundigen Sie sich, zu welcher Zeit die Kurse stattfinden. Wie kommen Sie hin und wieder zurück? Mit dem eigenen Auto, dem Bus oder zu Fuß? Buchen Sie keinen Kurs am späten Abend, es sei denn, sie haben eine Begleitung für den Weg nach Hause.

Wenn Sie einen Hund haben, dann fragen Sie, zu manchen Kursen darf man seinen Hund mitbringen.

### 1.3.6 Anregungen zum Gestalten der Freizeit

Planen Sie, wenn Sie alleine leben oder mit einem Partner, zu Hause Freizeit ein.

Schauen Sie sich z. B. gemeinsam alte Fotos an. Manche Erinnerungen können ausgetauscht werden.

Oder legen Sie ein Puzzlespiel, es gibt im Handel so hübsche Motive. Das Aufnehmen der kleinen Puzzleteile ist gleichzeitig eine wunderbare Übung für die Beweglichkeit Ihrer Finger und Hände.

Oder wenn Sie Enkelkinder haben, dann spielen Sie doch alle mal gemeinsam „Mensch ärgere dich nicht“. Welch ein Spaß, den Opa/die Oma zum zweiten Mal kurz vor dem „Haus“ wieder „rauszuschmeißen“!

(Nicht nur) Sonntags: Mandalas anmalen

Gedankenverloren erfreuen wir uns beim Anmalen der vorgezeichneten Formen an den bunten Farben der

Buntstifte. Die Kindheit erscheint in der Erinnerung und weckt Glückshormone in unserem Körper.

Im Übungsprogramm sind für die Sonntage Mandalas zum Ausmalen abgedruckt. Diese können Sie natürlich auch zunächst kopieren, sodass Sie mehrere Vorlagen haben, die Sie dann immer wieder in neuen Farben anmalen können. (Kopien kann man oft in Schreibwarenläden, Postfilialen, Fotoläden etc. anfertigen lassen.)

**Mein Tipp:** Hören Sie beim Malen Ihre Lieblingsmusik.

## Gehirntraining – Übungen für das Gehirn

Körperliche Aktivitäten kräftigen unsere Muskeln und Gelenke, stärken unser Immunsystem und beleben unsere sinnliche Wahrnehmung. Geistige Aktivitäten bauen unsere „kleinen grauen Zellen“ im Gehirn auf. Die Verbindungen zwischen den Nervenzellen nehmen zu. Ohne geistigen Einsatz verkümmern sie.

Bleiben Sie geistig rege und beweglich und bewahren Sie sich ein aktives Denken. Bleiben Sie kreativ und fantasievoll und verändern Sie kleine tägliche Routinearbeiten. Schauen Sie neugierig in die Zukunft und auf das Weltgeschehen.

Üben Sie zu denken! Vieles wird Spaß machen.

Bitte suchen Sie sich jeden Tag aus den folgenden

**Vorschlägen und Aufgaben** ein paar Übungen aus:

- Sprechen Sie laut das A B C:  
a-b-c-d-e-f-g-h-i-j-k-l-m-n-o-p-q-r-s-t-u-v-w-x-y-z.  
Sprechen Sie laut das A B C rückwärts:  
z-y-x-w-v-u-t-s-r-q-p-o-n-m-l-k-j-i-h-g-f-e-d-c-b-a.  
Bitte versuchen Sie es auch auswendig zu sprechen.
- Sprechen Sie laut das Einmaleins, die Zahlenreihen von 2 bis 9,  
z. B.: 3-6-9-12-15-18-21-24-27-30.  
Sprechen Sie laut die Zahlenreihe rückwärts: 30-27-24-21-18-15-12-9-6-3.
- Addieren Sie die Preise Ihres Einkaufs im Kopf.
- Wählen Sie einen Buchstaben oder mehrere, beispielsweise S, G und B, und zählen Sie, wie oft diese Buchstaben in einem Artikel Ihrer Tageszeitung oder auf einer Buchseite vorkommen.

- Buchstabieren Sie laut Worte: zunächst kurze Worte, z. B. H-a-u-s.  
Buchstabieren Sie dann laut lange Worte z. B.: H-e-r-a-u-s-f-o-r-d-e-r-u-n-g.  
Buchstabieren Sie dieselben Wörter rückwärts: s-u-a-H, g-n-u-r-e-d-r-o-f-s-u-a-r-e-H.
- Suchen Sie Worte, die rückwärts gelesen ein anderes Wort ergeben, z. B. rot – Tor, sie – Eis.
- Bilden Sie aus den Buchstaben eines Wortes mehrere Worte, z. B. aus dem Wort Palme: Ampel, Lampe.
- Denken Sie sich irgendeinen Satz aus, und versuchen Sie ihn laut rückwärts zu sprechen.
- Denken Sie sich ein Wort aus, suchen Sie dann ein oder mehrere andere Wörter, mit denen Sie ihr Wort zu neuen Begriffen zusammenfügen können, z. B. Kuchen + Blech = Kuchenblech, Kuchen + Gabel = Kuchengabel, Kuchen + Löffel = Kuchenlöffel.
- Lösen Sie Kreuzworträtsel oder ein Sudoku.
- Stellen Sie sich eine liegende 8 vor und malen Sie mit Ihrer Nase diese liegende 8 nach, Ihr Kopf folgt der Bewegung.
- Verändern Sie tägliche Routinearbeiten, indem Sie beispielsweise Ihre Zähne nicht wie gewohnt mit der rechten, sondern mit der linken Hand putzen oder Ihre Haare mit der linken Hand kämmen.  
Sie finden sicher noch andere Tätigkeiten, um Ihre linke Hand einzusetzen und zu schulen.
- Können Sie sich erinnern, was Sie gestern gemacht haben? Was sie gegessen haben? Gelingt Ihnen das auch von vorgestern? Vielleicht reicht die Erinnerung noch weiter zurück?
- Seien Sie kreativ tätig: stricken, häkeln, nähen oder basteln Sie, z. B. Oster- oder Weihnachtsdekorationen (meine Mutter hat mit 90 Jahren ihrem Teddy einen Schal gestrickt).
- Malen Sie ein Bild, oder beschäftigen Sie sich mit Pflanzen und Blumen.
- Singen Sie – singen macht fröhlich und unterstützt eine tiefere Atmung.  
Singen Sie, was Ihnen gefällt, Volkslieder oder Schlager von früher. Sie kennen den Text nicht mehr? Das macht nichts, texten Sie Ihren eigenen Text oder singen Sie die Melodie mit „la-la-la“.

# Erhältlich in jeder Buchhandlung oder im Elsevier Webshop



Gymnastik-Übungen schnell und unkompliziert in den Alltag einbauen – dieses Buch macht es Ihnen besonders leicht. Es enthält Übungen, die Sie gleich morgens im Bett machen können und Übungen für den Nachmittag, die Sie am besten im Stehen oder sitzend auf einem Hocker ausführen.

Mit der Belastung vorsichtig aufbauend sowie für alle Gelenke (von Kopf bis Fuß) und mit einem 4-Wochen-Übungsplan, ist das Buch ideal für alle, die ihren Körper auch im Alter fit halten möchten.

Dazu erhalten Sie Informationen über physiologische Veränderungen, warum Bewegung so wichtig ist und worauf Sie achten müssen z.B. bei Schmerzen, Arthrose, Schwindel. Das alles als praktisches Spiralbindungsbuch und in größerer Schrift.

Gymnastik für Senioren

2018. 120 Seiten.

ISBN 978-3-437-45244-4

€ [D] 20,- / € [A] 20,60 / SFr 27,-