älter werden
IN BALANCE

Aktiv im Alltag, aktiv im Leben

Fit und eigenständig bleiben: Anregungen
für Menschen mit Bewegungseinschränkung

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

älter werden
IN BALANCE

Inhaltsverzeichnis

Warum es sich lohnt, aktiv zu leben 2

Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung 5

Im Alltag aktiver sein: Ideen für Sie 10

Übungen für Ihre Ausdauer, die in allen Lebenslagen gut tun 12

Übungen für Ihre Kraft, die in allen Lebenslagen gut tun 14

Übungen für Ihre Beweglichkeit, die in allen Lebenslagen gut tun 16

Übungen für Ihre Geschicklichkeit, die in allen Lebenslagen gut tun 18

Trainieren Sie auch Ihren Geist 20

Jeder Weg hat seinen Anfang 21

Warum es sich lohnt, aktiv zu leben

Erfreulicherweise werden die Menschen nicht nur immer älter, sondern leben nach aktuellen Umfragen auch zufriedener. Zudem legen sie Wert darauf, körperlich und geistig möglichst lange fit zu bleiben. Im Alter ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben führen zu können – wer wünscht sich das nicht? Körperliche Aktivität hilft Ihnen dabei.

Sobald Sie beginnen, sich (wieder) regelmäßig zu bewegen, legen Sie den Grundstein für neue Kraft und Energie. Und je mehr Sie in Form kommen, desto stabiler wird Ihr ganz persönlicher Schutzschild gegen das Risiko von Erkrankungen und körperlichen Einschränkungen.

Fit zu sein hilft Ihnen zum Beispiel auch dabei, mit einer Hüft- oder Kniegelenksoperation gut fertig zu werden. Darüber hinaus schenkt Ihnen Bewegung ein rundum gutes Körpergefühl. Aktiv zu leben ist also gesund und ist in jedem Alter der ideale Weg, um sich die eigene Selbständigkeit lange zu erhalten.

In dieser Broschüre geht es nur um Sie und Ihr Wohlbefinden – in welcher Lebenssituation Sie sich auch befinden. Ob Sie mit einer künstlichen Hüfte leben oder im Rollstuhl sitzen, ob Sie regelmäßig mit dem Rollator unterwegs oder bettlägerig sind: Bewegung tut in jeder Lebenslage gut!

Auf den folgenden Seiten finden Sie Anregungen für einen bewegten Alltag. Leicht umsetzbare Tipps zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Ausdauer verbessern, um wieder länger mit dem Rollator oder Rollstuhl unterwegs sein zu können. Andere Übungen helfen Ihnen dabei, beweglicher zu werden, auch wenn Sie im Alltag viel lie-

gen. Das alles geht ohne großen Aufwand und kostet Sie nur wenige Minuten am Tag. Diese Broschüre will Sie also auch ermutigen, sich wieder mehr zuzutrauen.

Nachmachen erwünscht

Das Leben ist ebenso vielfältig wie die gesundheitlichen Situationen, in denen Menschen leben. Drei Personen in ganz unterschiedlichen Lebenslagen werden Ihnen in dieser Broschüre immer wieder begegnen. Sie zeigen Ihnen an einfachen Beispielen, wie ein aktiver Alltag aussehen kann. Ganz gleich wie Ihre eigene körperliche Situation aussieht: Bewegung tut Körper und Seele gut, Nachmachen ist erwünscht!

Ihr Körper genießt jede Bewegung

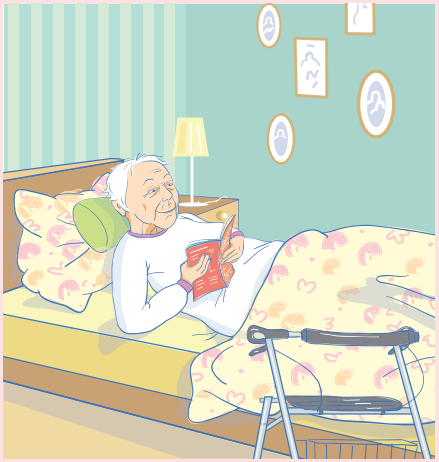
Sich körperlich wohl zu fühlen, bedeutet für jeden etwas anderes. Ein Faktor jedoch trifft auf alle Menschen zu: Bewegung im Alltag lohnt sich. Schon eine kurze Runde um den Block bringt den Kreislauf in Schwung und lässt frische Luft in Ihre Lungen strömen. Für Ihren Körper ist das ein Genuss. Kommen Sie also in Bewegung – in jeder Lebenslage!

Rosi

Die 70-jährige Rosi war schon als Kind sehr aktiv. Seit ihrer Jugend begeistert sie sich fürs Tanzen. Nach einem Treppensturz bekam sie ein künstliches Hüftgelenk; dieses merkt sie im Alltag jedoch kaum. Nach wie vor geht sie jeden Mittwoch mit ihrem Partner zum Tanztreff. Auch ihr kleiner Hund hält sie bei jedem Wetter in Bewegung.

Berthold

Der Frührentner Berthold (62) ist seit seiner Geburt querschnittsgelähmt und auf einen Rollstuhl angewiesen. Er arbeitete viele Jahre als Sachbearbeiter in einer Verwaltung. Berthold verreist gern an die Ostsee, dort unternimmt er kleine Radtouren mit seinem Handbike. Nebenbei engagiert er sich ehrenamtlich im Sportverein.



Luise

Die 80-jährige Luise wohnt seit drei Jahren in einem Pflegeheim. Sie verbringt die meiste Zeit des Tages im Bett und ist deswegen eher schlecht zu Fuß. Mit dem Rollator macht sie aber täglich ein paar Schritte ins Bad und auf den Flur. Am meisten freut sie sich, wenn ihre Kinder und Enkelkinder sie am Wochenende besuchen kommen.

Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung

„Wozu denn plötzlich Bewegung?“

Ein Motor braucht Öl, um reibungslos zu laufen. Mit Ihren Muskeln und Gelenken verhält es sich ähnlich: Um so lange wie möglich „wie geschmiert“ zu funktionieren, brauchen sie Bewegung. Schon ein geringes, aber regelmäßiges Maß an Aktivität hilft Ihnen dabei, kraftvoll und mobil zu bleiben. Das lohnt sich – damit Sie Ihr Leben möglichst lange genießen können.

Sich regen bringt Segen, sagt schon ein bekanntes altes Sprichwort. Und es ist nie zu spät, damit anzufangen! Wussten Sie, dass sich Ihr ganzes Befinden spürbar verbessert, sobald Sie wieder aktiver werden? Denn Ihr Herz-Kreislauf-System und das, was man „Bewegungsapparat“ nennt (also Muskulatur, Knochen und Bänder) besitzen in jedem Lebensalter die wunderbare Fähigkeit, neue Kraft und Ausdauer aufzubauen. Wenn Ihr Körper etwas zu tun bekommt, passt er sich den Anforderungen schnell an.

Das heißt aber auch: Wer rastet, der rostet tatsächlich. Die Redewendung verrät, was mit Ihrem Körper passiert, wenn Sie sich nicht oder nur wenig bewegen – nach und nach verlieren nicht genutzte Muskeln, Sehnen und Gelenke ihre Kraft und Beweglichkeit, sie verkümmern. Bewegung ist also Leben, in jedem Alter und in jeder Lebenslage.

„Und was bringt mir das, wenn ich körperlich schon eingeschränkt bin?“

Ob Sie im Alltag mit einem Rollator unterwegs sind oder überwiegend im Bett liegen, regelmäßige Bewegung tut Ihnen in jeder Lebenslage einfach gut. Sie erhalten sich nicht nur Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, sondern können diese sogar deutlich verbessern. Es gibt noch weitere positive Folgen: Körperliche Aktivität hilft Ihnen, Ihr Körpergewicht leichter zu halten, und Sie beugen Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes vor. Bewegung macht außerdem gute Laune und bringt Ihnen somit echtes Wohlgefühl. Auch wenn Sie schon viele Jahre eher bewegungsarm gelebt haben, können Sie also nur gewinnen!

Tipp: Nicht nur Ihr Hausarzt berät Sie gern über die Vorteile von körperlicher Aktivität im Alter. Die Angebote für Bewegungskurse sind vielfältig. Informieren Sie sich beispielsweise im Sportverein oder im Seniorenbüro in Ihrer Nähe.

„Und wie soll ich mich bewegen?“

In erster Linie geht es darum, dass Sie sich überhaupt bewegen. Erst an zweiter Stelle geht es um das Wie. Im Grunde ist es ganz einfach: Jede Bewegung zählt!

Für Berthold zum Beispiel ist die Strecke von seiner Wohnung bis zum Bäcker eine kleine Herausforderung. Unterwegs fehlt an einer Treppe die Rampe, zudem kommt ihm eine Straße mit Kopfsteinpflaster in die Quere. Als Rollstuhlfahrer muss er also einen Umweg machen. Den nimmt er jedoch regelmäßig in Kauf – weil er sich nach der zusätzlichen Bewegung an der frischen Luft so gut fühlt.

Luise hingegen verbringt die meiste Zeit des Tages im Bett. Im Laufe der Zeit sind ihre Muskeln und Gelenke steif geworden, der kurze Weg ins Badezimmer strengt sie sehr an. Luises Hoffnung und Ansporn ist es, ein paar Schritte mehr zu schaffen – am liebsten bis in den Gemeinschaftsraum des Pflegeheims. Schon ein paar Minuten Bewegungstraining am Tag verringern die Steifigkeit ihrer Beine und helfen ihr dabei, wieder mobiler zu werden.

Ganz sicher gibt es auch für Sie Bewegungsmöglichkeiten, die genau zu Ihrer individuellen Lebenssituation passen. Je mehr an kleinen Aktivitäten im Laufe eines Tages zusammenkommen, je mehr Sie „sammeln“, desto besser. Am wohlsten fühlt sich Ihr Körper, wenn Sie ihm Tag für Tag etwas zu tun geben. Freuen Sie sich auf die Belohnung: Bald werden Sie spüren, dass Sie wieder weitere Wege zurücklegen können und beweglicher sind. Darauf können Sie dann wirklich stolz sein!

Tipp: Vieles macht zusammen mehr Spaß als allein. Wie wäre es, wenn Sie sich mit Freunden oder Bekannten verabreden, Bewegungsideen austauschen und dann gemeinsam aktiv werden?

Auch im Sportverein und vielfältigen weiteren Bewegungsangeboten in Ihrer Kommune sind Sie im Kreise von Gleichgesinnten. Da fällt es leicht, in Bewegung zu kommen; Aktivität wird zum gesunden Vergnügen. Viele bekannte Sportarten lassen sich auch abwandeln und Ihren eigenen Möglichkeiten anpassen. Vielleicht versuchen Sie es einmal mit Hockergymnastik, Hockeryoga, Rollstuhl-Boccia oder Rollatortanz?

Aktiver werden im Alltag

Bewegung muss nicht immer gleich „Sport“ heißen und für schweißtreibende Anstrengungen stehen. Bereits alltägliche Besorgungen zu Fuß zu erledigen, bringt Ihnen und Ihrem Körper sehr viel. Wie wäre es also, das Auto gleich morgen bewusst stehen zu lassen? Oder überreden Sie sich, mal wieder die Treppe statt des Aufzugs zu nehmen. Und schon sind die ersten Schritte in einen bewegteren Alltag getan.

Rosis Motto lautet, aus allem das Beste zu machen. Seit ihrem Treppensturz und der Hüftoperation sind Tanzwettbewerbe unmöglich geworden – trotzdem lässt Rosi es sich nicht nehmen, jede Woche zum Tanztreff zu gehen. Was für sie zählt, ist die Freude an der Bewegung. Und das Vergnügen, in netter Gesellschaft aktiv zu sein, genießt sie jedes Mal aufs Neue.

Bewegung ist vielfältig

Möglicherweise waren Sie früher viel zu Fuß unterwegs, haben regelmäßig Rückengymnastik gemacht oder gingen vielleicht gern schwimmen. Welche dieser Aktivitäten könnten Sie sich zurückerobern? Etwa den täglichen Spaziergang oder auch die hilfreichen Übungen, die Ihr Physiotherapeut Ihnen vor langer Zeit gezeigt hat? Es ist ein tolles Gefühl, etwas zu schaffen, was man bereits aufgegeben hatte. Also kramen Sie doch einmal in Ihrer Erinnerung, welche Aktivitäten Ihnen früher Vergnügen bereiteten – oft weckt das die Lust auf Bewegung ganz von selber.

Vom Gang in den Keller bis zum Brötchenholen: All diese kleinen alltäglichen Elemente können Sie nutzen, um Ihre „Bewegungsdosis“ zu erhöhen. Oder gibt es gar Aktivitäten, die Sie schon immer interessiert haben? Dann ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um sie einfach auszuprobieren. Ob auf eigene Faust oder zusammen mit Freunden, ob in den eigenen vier Wänden oder im Verein, auf eines können Sie sich verlassen – jede Form von Bewegung wird Ihnen gut tun.

Tipp: Falls Sie aktiv ein Hobby pflegen, das sie einseitig belastet, dann gönnen Sie Ihrem Körper regelmäßig einen Ausgleich. Blumenzwiebeln zu pflanzen zum Beispiel bereitet viel Freude, die gebückte Haltung jedoch belastet Ihren Rücken. Auch nach stundenlangem Sitzen am Schachbrett oder Computer ist er meist verspannt. Dann lockert schon ausgiebiges Recken und Strecken die Muskeln, noch besser ist ein Spaziergang im Park. Ihr Körper freut sich darüber!

Im Alltag aktiver sein: Ideen für Sie

1 Alle Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, sind geeignet: Spazierengehen, Putzen oder auch Rasenpflege. Ihr Kreislauf dankt es Ihnen, wenn er in Schwung kommen darf. Wichtig dabei: Finden Sie Ihr persönliches Tempo bei allen Aktivitäten. Auch wenn es am Anfang ungewohnt ist – versuchen Sie, jeden Tag einmal leicht ins Schwitzen zu geraten.

2 Eine Haltestelle früher aus dem Bus oder der U-Bahn auszusteigen, bringt mehr, als Sie vielleicht vermuten. Wenn Sie den restlichen Weg mit eigener Muskelkraft zurücklegen, können Sie ein dickes Plus auf Ihr Bewegungskonto buchen. Setzen Sie sich dabei kleinere Ziele: Versuchen Sie dieses Ziel anfangs einmal in der Woche umzusetzen.

3 Gönnen Sie sich eine kleine Bewegungspause, wenn Sie längere Zeit gesessen oder gelegen haben. Das lockert Ihre Muskeln und Gelenke, und was Ihrem Körper gut tut, ist auch gut für Ihre Stimmung. Probieren Sie aus, welche Bewegungen Sie als besonders entspannend und angenehm empfinden: sich strecken und vor- und zur Seite beugen, den Oberkörper hin- und herdrehen, sich im Bett vor dem Aufstehen ausgiebig räkeln?

4 Auch Ihr Gleichgewichtssinn mag Herausforderungen: Wenn Sie sich möglichst im Stehen an- oder ausziehen, bleiben Sie beweglich. Eine Stuhllehne kann Sie dabei unterstützen.

5 Rückwärts zählen hält Ihren Geist fit: Wenn Sie z.B. üben, die Schultern kreisen zu lassen, zählen Sie gleichzeitig in Dreierschritten mit, beginnend bei „21“. Das heißt also: 21-18-15-12-9-6-3-0 usw. Bei Null angekommen, haben Sie ordentlich etwas geschafft!

Übungen für Ihre Ausdauer, die in allen Lebenslagen gut tun

20 Minuten, die Ihr Leben verbessern

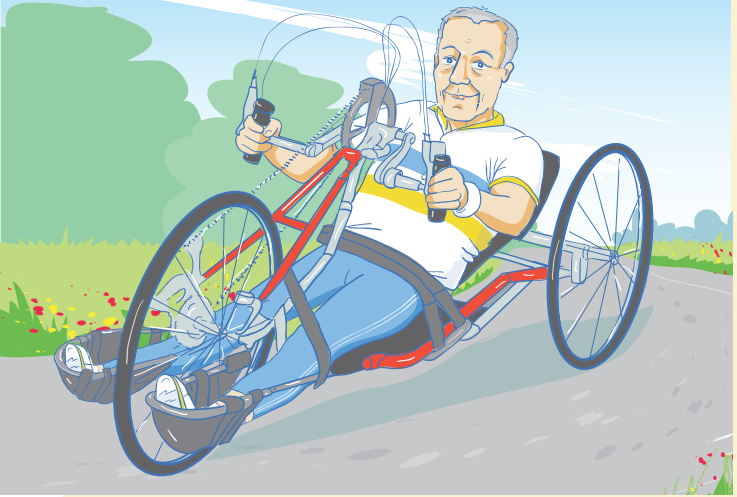
Ausdauer nennt man die Fähigkeit, sich über einen längeren Zeitraum zu bewegen, ohne zu ermüden. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie einen Gehstock oder Rollator zu Hilfe nehmen oder sich in einem Rollstuhl fortbewegen: Jede Bewegung zählt!

Schon eine tägliche 20-minütige Runde durch den Park ist ein richtiger Schub für Ihre Ausdauer. Auch Ihre Atemwege freuen sich über die tägliche Dosis frischer Luft. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut!

Wozu es gut ist: Je länger Sie durchhalten können, ohne aus der Puste zu kommen oder eine Pause zu brauchen, desto besser ist Ihre Ausdauer – und umso leichter fällt Ihnen die Bewegung im Alltag.

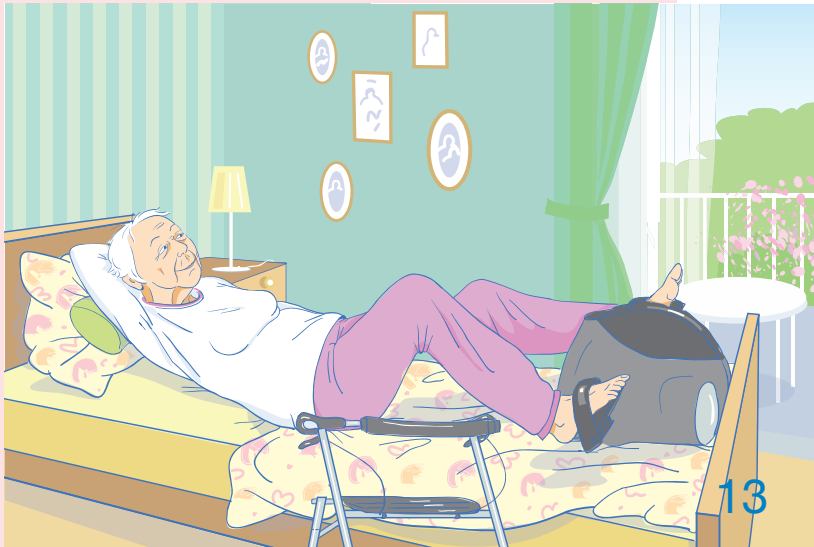
Im Stehen: Trotz ihrer künstlichen Hüfte kann Rosi problemlos längere Strecken zurücklegen; immer mit dabei ist natürlich ihr kleiner Hund. Er motiviert Rosi zusätzlich, viel an die frische Luft zu gehen.

Machen Sie es Rosi nach: Wenn Sie beschwerdefrei fünf Minuten ohne Pause laufen können, sind regelmäßige Spaziergänge ideal, um sich im Alltag mehr zu bewegen. Mit wachsender Übung können Sie die Dauer der Spaziergänge langsam steigern.



Im Sitzen: Berthold greift auf andere Möglichkeiten zurück. Wegen des Rollstuhls auf Bewegung zu verzichten, kam für ihn nie in Frage. Seit vielen Jahren trainiert er seine Ausdauer zweimal in der Woche mit seinem Handbike; besonders im Urlaub an der Ostsee genießt er die Bewegung im Freien. Ein Handbike ist ein dreirädriges Fahrzeug, ähnlich einem Fahrrad, das mit den Armen angetrieben wird und sogar längere Radtouren möglich macht.

Im Liegen: Luise schafft kurze Wege und ermüdet schnell. Damit sie ihrem Ziel näherkommt, wieder zu Fuß in den Gemeinschaftsraum des Pflegeheims zu gelangen, braucht sie mehr Kraft in den Beinen. Für Luise ist ein sogenanntes Liege-Ergometer besonders gut geeignet. Regelmäßiges „Radeln im Liegen“ verbessert nach und nach ihre Ausdauer und stärkt ihre Beinmuskeln. Dass dabei auch Luises Kreislauf in Schwung kommt, ist ein willkommener Nebeneffekt.



Übungen für Ihre Kraft, die in allen Lebenslagen gut tun

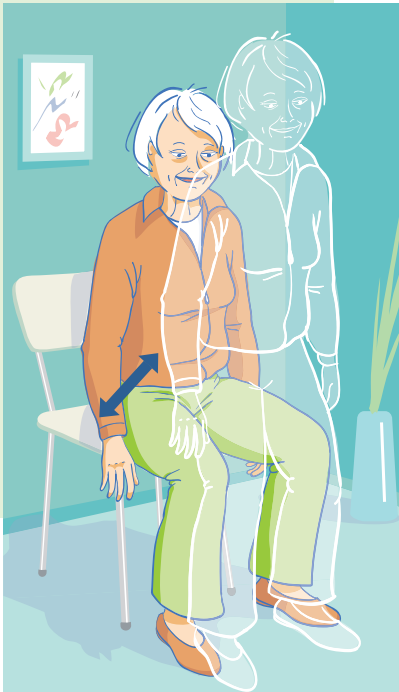
Vom Stuhl aufstehen

Jeder Mensch braucht Kraft in den Beinen und im Oberkörper, um sich fortbewegen zu können. Besonders beim Hinsetzen und Aufstehen kommt es auf diese kombinierte Körperkraft an. Mit der folgenden Übung stärken Sie gezielt alle dabei beteiligten Muskeln.

Wozu es gut ist: Kräftige Beine und eine stabile Rumpfmuskulatur ermöglichen Ihnen nicht nur einen mobilen Alltag, sondern schützen Sie auch vor Stürzen. Denn sollten Sie einmal das Gleichgewicht verlieren, können Sie sich besser und schneller wieder abfangen und in eine sichere Haltung kommen.

Im Stehen: Rosi nimmt sich jeden Tag vor dem Mittagessen die Zeit für ein kleines Fitnessprogramm: 12-mal vom Stuhl aufstehen, kurze Pause, noch zweimal wiederholen. Bei Radiomusik hat sie besonders viel Spaß daran.

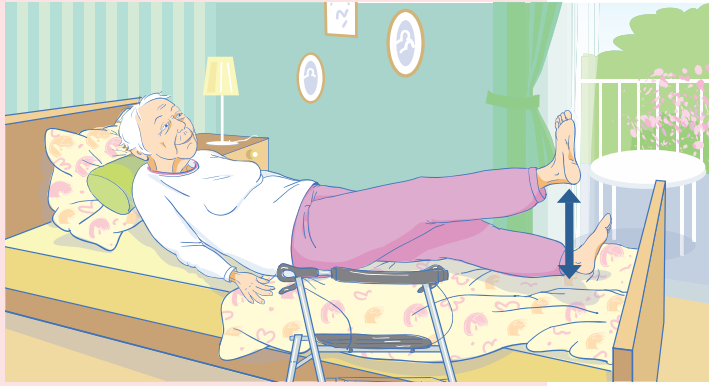
Variation: Machen Sie es Rosi nach und steigern Sie allmählich die Zahl der Wiederholungen. Sie können auch jede beliebige Treppe hochsteigen, um Ihre Beinmuskeln zu trainieren – und Ihre Kraft-Ausdauer verbessert sich dabei wie von selbst.



Im Sitzen: Berthold hat seit seiner Geburt kein Gefühl in den Beinen, ist also im selbstständigen Alltag auf die Kraft seiner Arme und Schultern angewiesen. Besonders für den Wechsel zwischen Rollstuhl, Bett oder Toilette braucht er stabile Muskeln. Zur Kräftigung der Arme drückt Berthold sich aus dem fest gestellten Rollstuhl oder aus einem Stuhl mit Armlehnen in den Stütz, hält diese Position kurz und setzt sich wieder ab.

Variation: Sie können Ihren Oberkörper auch mit schlichten Mini-Hanteln aus dem Sportgeschäft kräftigen – statt der Hanteln können Sie auch ohne weiteres kleine Wasserflaschen nutzen, deren Füllung Sie auf Ihr individuelles Bedürfnis abstimmen.

Im Liegen: Da Luise viel im Bett liegt, sind ihre Beinmuskeln mit der Zeit schwach geworden. Es gelingt ihr aber sehr gut, in der Rückenlage die Beine immer abwechselnd ein paar Zentimeter zu heben. In der Seitenlage schafft sie das ebenfalls. Diese einfache Übung kräftigt nicht nur ihre Beine, sondern auch die Bauchmuskeln und den Rumpf. Das regt gleichzeitig den Kreislauf an – ein weiterer Vorteil für bettlägerige Menschen.



Übungen für Ihre Beweglichkeit, die in allen Lebenslagen gut tun

Schulterkreisen macht locker

Bewegliche und gleichzeitig stabile Schultern brauchen Sie im Alltag ständig; sei es, um ein Glas aus dem Oberschrank zu holen, um Einkäufe zu tragen oder ein Tablett in die Küche zu bringen. Deshalb ist es wichtig, die Schultern nicht nur zu kräftigen, sondern der Muskulatur auch immer wieder Entspannung zu schenken. Schulterkreisen ist dafür eine gute und sehr wohltuende Übung.

Wozu es gut ist: Wenn Sie Ihre Schultern in langsamen Bewegungen von vorn nach hinten kreisen lassen, stärken Sie den gesamten Schulterbereich und lockern ihn zugleich. Das macht beweglich, darüber hinaus tun Sie Ihrer Körperhaltung etwas Gutes und entspannen Ihren Nacken. Tägliches Schulterkreisen erzeugt ein besonderes Wohlgefühl und ist deshalb auch gut für die Stimmung.

Im Stehen: Rosi steht aufrecht in stabiler Körperhaltung, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Ihre Arme hängen locker herab. Nun geht sie leicht in die Knie und lässt ihre Schultern langsam von vorn nach hinten kreisen.

Variation: Etwas fordernder wird die Übung, wenn Rosi die Arme in Schulterhöhe seitlich ausstreckt. In dieser Haltung kleine Kreise mit den Armen zu beschreiben – ebenfalls von vorn nach hinten – kräftigt die Schultern intensiv.

Im Sitzen: Wer den Alltag überwiegend im Sitzen verbringt, tut besonders gut daran, seine Schultermuskulatur beweglich halten. Berthold zum Beispiel nutzt die Übung „Schulterkreisen“ häufig – das wohlige Gefühl der Entspannung, das sich dabei einstellt, will er keinen Tag missen.

Variante: Als Alternative beugt er die Arme, legt die Hände an die Schläfen und lässt nun die Ellenbogen langsam von vorn nach hinten kreisen.

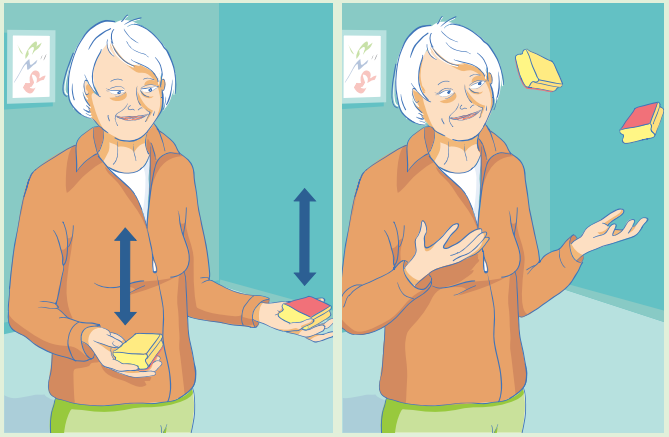
Im Liegen: Auch um sich im Liegen gut hochziehen und abstützen können, braucht Louise bewegliche Schultern. Für bettlägerige Menschen wie Luise gibt es folgende Variante: In Rückenlage streckt sie ihre Arme zur Seite aus und beginnt nun, die Arme in kleinen Kreisen in die Matratze zu drücken. Mit dieser kleinen Anstrengung kann Luise bald mehr Kraft aufbauen, auch die Beweglichkeit ihres Schultergürtels verbessert sich nach und nach.

Übungen für Ihre Geschicklichkeit, die in allen Lebenslagen gut tun

Was Ihrer Reaktion auf die Sprünge hilft

Im Alltag kommt es häufig auf Geschicklichkeit und schnelle Reaktionen an – zum Beispiel, wenn ein Teller aus der Hand zu rutschen droht. Rosi, Berthold und Luise zeigen Ihnen auch hierfür drei Übungen. Probieren Sie nach Möglichkeit alle Varianten aus – sie eignen sich nämlich für unterschiedliche Lebenslagen. Das heißt, Sie können durchaus im Liegen üben, auch wenn Sie gut zu Fuß sind. Je häufiger es klappt, desto mehr Spaß macht die Sache übrigens.

Im Stehen: Rosi hält in jeder Hand einen Alltagsgegenstand (z.B. einen Putzschwamm oder Waschlappen). Beide Gegenstände wirft sie nun gleichzeitig hoch und fängt sie wieder auf. Am einfachsten geht das mit Seidentüchern, schwerer wird es mit zwei kleinen Schwämmen.



Im Sitzen: Berthold mag Herausforderungen, am liebsten übt er also mit zwei Bällen oder Wäscheklammern. Er wirft beide parallel nach oben, fängt sie aber mit überkreuzten Armen wieder auf. Diese Variante ist etwas schwieriger.

Im Liegen: Wieder eine andere Variante eignet sich gut für Menschen, die sich im Liegen fit halten wollen. Das Rückenteil des Bettes sollte dabei ein wenig aufgerichtet werden. Luise nimmt zum Üben Stofftaschentücher, die sie mit überkreuzten Armen hochwirft und mit parallel gehaltenen Armen fängt.

Trainieren Sie auch Ihren Geist

Nicht nur Ihr Körper, auch Ihr Gehirn möchte „bewegt“ werden. Denn mit einem wachen, aktiven Geist bewältigen Sie Ihren Alltag leichter und halten sich fit für all seine praktischen Anforderungen. Geben Sie also Ihrem Kopf viel zu tun – „Neues“ liebt er in jedem Lebensalter!

Überlegen Sie doch einmal, welche interessante Herausforderung Sie in Angriff nehmen könnten. Warum nicht mit einer Freundin einen Anfängerkurs in einer Fremdsprache besuchen? Auch knifflige Gesellschaftsspiele oder ein Besuch im Museum bieten erheblich mehr Anreize für den Geist, verschieben Sie doch einfach mal einen Fernsehabend. Am wirkungsvollsten ist es, wenn Sie körperliche und geistige Aktivität kombinieren – das spüren Sie schon bald an Ihrer Zufriedenheit.

Wozu es gut ist: Sich Dinge besser merken zu können, nützt Ihnen jeden Tag. Am meisten freut Sie das, wenn Sie mal ohne Einkaufszettel im Supermarkt sind und sich dennoch erinnern, was im Kühlschrank gerade fehlt.

Jeder Weg hat seinen Anfang

Bis hierhin haben Rosi, Berthold und Luise Sie nun begleitet: Drei Menschen in ganz unterschiedlichen Situationen, die ein aktives Leben führen, jeder nach seinen Möglichkeiten. Sind auch Ihnen in dieser Broschüre Möglichkeiten begegnet, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können? Spüren Sie vielleicht schon leichte Entdeckerfreude, wie Sie es wohl am besten anstellen? Dann trauen Sie sich etwas zu und fangen Sie einfach an – auch Rosi, Berthold und Luise haben es so gemacht.

Tipp: Wie wäre es, all Ihre neuen Aktivitäten in einem kleinen Notizbuch aufzuschreiben? Sie werden staunen, wie schnell sich die Seiten Ihres persönlichen „Bewegungsbüchleins“ füllen! Auch darauf können Sie dann stolz sein.

Die Vielfalt Ihrer Möglichkeiten

Alle Übungen auf den vorangegangenen Seiten können Sie nachmachen und in Ihren Alltag übernehmen. Um weitere Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken, sind beispielsweise die Sportvereine in Ihrer Nähe eine gute Anlaufstelle.

Tipp: Wenn Sie anfangen, sich (wieder) mehr zu bewegen, reagiert Ihr Körper darauf vielleicht mit einem kleinen Muskelkater. Das ist ganz normal. Aber geben Sie Ihre neue Aktivität nicht gleich wieder auf, wenn es ein wenig in den Schultern zwickt – der Muskelkater klingt schnell wieder ab, Ihr Wohlbefinden durch Bewegung bleibt!

Wenn Sie unsicher sind, ob sich alle Übungen für Sie eignen, beantwortet Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt gern Ihre Fragen. Hilfreiche Informationen, was Unterstützungsleistungen und Hilfsmittel (z.B. Liege-Ergometer, Rollator oder Rollstuhl) angeht, erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Impressum

Herausgeber:	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln. Alle Rechte vorbehalten.
Projektleitung:	Dr. Monika Köster
Informationen:	www.aelter-werden-in-balance.de
Konzept und Inhalt:	Deutscher Behindertensportverband e.V.
Text:	Karen Hartig
Illustrationen:	Barbara Schaaf
Layout:	koordinierbar - raum für projekte

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 60582321 | Stand: Mai 2015 | Auflage: 30.000

Weitere Angebote

Alltag in Bewegung

Regelmäßige körperliche Bewegung hält den Körper fit. In jedem Lebensalter. Körperliche Aktivität muss nicht unbedingt Sport bedeuten. Wer den eigenen Alltag aktiver gestaltet, die Treppen statt den Aufzug nimmt oder den kleineren Einkauf zu Fuß erledigt, hat bereits ein großes Plus an Bewegung gewonnen. Die kostenlose Broschüre „Alltag in Bewegung“ gibt zahlreiche Tipps, um mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen.
Bestellbar unter: www.bzga.de/infomaterialien
Bestellnummer: 60582320

Älter werden in Balance

älter werden
IN BALANCE

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung will mit dem bundesweiten Programm zur Gesundheitsförderung älterer Menschen beitragen. „Älter werden in Balance“ richtet sich an Frauen und Männer ab 65 Jahren. Das Präventionsprogramm verbessert mit gezielten Informationsangeboten das individuelle Gesundheitswissen älterer Menschen und motiviert mit leicht umzusetzenden Anregungen zu mehr Bewegungsaktivität im Alltag.
Mehr unter www.aelter-werden-in-balance.de

PKV
Verband der Privaten Krankenversicherung

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV). Inhaltliche Begleitung durch den Deutschen Behindertensportverband e.V. (DBS).

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Maarweg 149 - 161D
50825 Köln
Tel.: 0221 8992-0
Fax: 0221 8992-300

www.bzga.de
www.aelter-werden-in-balance.de