

VITAL • GESUND • MOBIL

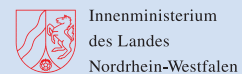
Heinz Mechling
Jutta Brinkmann-Hurtig



Aktiv älter werden mit Bewegung

VITAL • GESUND • MOBIL

Der Sport der Älteren
wird unterstützt durch



LANDESPORTBUND
Wir bringen Menschen in Bewegung

Impressum

Heinz Mechling, Jutta Brinkmann-Hurtig
 Vital • gesund • mobil
 Aktiv älter werden mit Bewegung

Herausgeber LandesSportBund Nordrhein-Westfalen
 Friedrich-Alfred-Str.25
 47055 Duisburg
 www.wir-im-sport.de
 Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen
 Haroldstraße 5
 40213 Düsseldorf
 www.im.nrw.de

Autoren Heinz Mechling
 Jutta Brinkmann-Hurtig

Red. Mitarbeit Anke Borhof

Gestaltung media team, Duisburg

Fotos Andrea Bowinkelmann, Jutta Brinkmann-Hurtig,
 Reinhardt Rosendahl

Druck xxx

1. Auflage Duisburg, 12/06

ISBN xxx

Copyright LandesSportBund Nordrhein-Westfalen
 Duisburg, Dezember 2006

VORWORT

1 WOZU FITNESS IM ALTER?

- Aktiv und gesund bis ins hohe Alter
- Schutzfaktoren für Gesundheit und Unabhängigkeit
- Mehr Lebensqualität – Risikofaktoren im Griff
- Altersveränderungen und erfolgreiches Altern
- Gesundheitsorientierte Bewegung und Fitness

2 WAS KANN ICH FÜR MICH TUN?

Ausdauer

- Unser Organismus lebt vom Sauerstoff
- So gewinnen Sie mehr Ausdauer
- Kleine Helfer im Einsatz: Pulsuhren
- Zum Thema Seitenstechen

Kraft

- Muskelkraft hält selbstständig
- So kommen Sie zu neuen Kräften
- Lästigen Muskelkater vermeiden

Koordination

- Gute Koordination bedeutet Sicherheit
- So bleiben Sie im Gleichgewicht
- Schnelligkeit – nur bedingt wichtig

Beweglichkeit

- Bleiben Sie anpassungsfähig!
- Muskeln dehnen – Gelenke mobilisieren

Geistige Fitness

- Den Körper bewegen, den Geist beleben
- Wie Sie durch Bewegung auch geistige Leistungsfähigkeit erhalten
- Gedächtnislücken contra Demenz

Fitnessstest

- Lernen Sie sich kennen – ein kleiner Fitnessstest
- Übersicht der Ergebnisse

3 WIE VIEL BEWEGUNG SOLL ES DENN SEIN?

- Grundlage Fitness-Check –
Hier finden Sie einen sportlichen Weg
- Hauptsache bewegt –
Möglichkeiten der Trainingsgestaltung
- Die Trainingspyramide
- Bewegung über den Tag verteilt
- Fitness im Jahresrhythmus

4 WELCHER SPORT PASST ZU MIR?

- Im Überblick: Bewährte Sportarten und Trends
- Dolmetscher im Fitness-Dschungel:
So finden Sie die passende Sportart
- Krankheiten und Sport treiben
- Lassen Sie Sich beraten –
Kurse und Schnupperangebote im Verein?
- Geschulte Übungsleiter/innen und
Sportangebote mit Qualitätssiegel
- Treffpunkt Sportverein –
Kontaktadressen der Stadt- und Kreissportbünde NRW

5 ENTSPANNUNG GEHÖRT ZUM TRAINING?

- Wer keine Pause einlegt, betrügt sich selbst
- Wie wollen Sie entspannen?
Zwei Strategien zur Stressbewältigung
- Gesichtsentspannung: Das Gesicht als Spiegel der Seele
- Ein Wort zur Entspannung bei Depression

6 GUT ERNÄHRT IST TOLL ERGÄNZT

- Sie bekommen Ihr Fett weg durch Bewegung
- Mit dem Überangebot zurechtkommen –
bewusst essen und genießen
- TOP TEN der guten Ernährung

7 DAS I-TÜPFELCHEN

- Basiswissen Gesundheit
- Basiswissen Fitness
- TOP 10 – die besten Argumente für Fitness und Vitalität
- Special:
 - Gehirn-Jogging
 - Der große Gesundheitsfragebogen
 - Der Mini-Mental Status Demenz Test
 - Nützliche Internetseiten
- Verwendete Literatur
- Abbildungsnachweise
- Über die Autoren
- Stichwortverzeichnis

Vorwort



Dr. Ingo Wolf
Innenminister des
Landes Nordrhein-Westfalen



Walter Schneeloch
Präsident des
LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen



Heinz Mechling
Jutta Brinkmann-Hurtig

„Wir möchten körperlich und geistig fit und gesund bleiben!“ Das ist wohl die häufigste Antwort älterer Menschen auf die Frage nach ihren Wünschen für die Zukunft. An der Realisierung dieses Wunsches hindert viele Ältere noch immer ein Vorurteil. Sie glauben, die Gebrechen des Alters seien schicksalhaft und unabänderlich. Hinter diesem Vorurteil kann sich jedoch keiner mehr verstecken: Die wissenschaftlichen Nachweise der letzten Jahrzehnte für die Erhaltung und Wiedergewinnung von Vitalität, Fitness und Wohlbefinden durch Bewegung im Alter sind überwältigend und überzeugend. Dabei wurde deutlich, dass nicht nur unsere genetische Ausstattung eine Rolle spielt, sondern in einem hohen Maße auch unser eigenes Verhalten.

Kalenderjahre sind kein Maßstab mehr. Sie haben gute Chancen, selbst in hohem Alter speziellen Alterskrankheiten vorzubeugen, sie zu lindern oder ihnen gar zu entgehen!

Unsere Leistungsfähigkeit, Fitness und Mobilität wird maßgeblich durch die Art und das Maß unserer körperlichen Belastung beeinflusst. Ausreichende Bewegung und richtiges Training stärken Abwehrkräfte gegen Krankheiten und können helfen, bereits bestehende Krankheitszustände zu mildern bzw. umzukehren. Bewegung sorgt für eine optimistische Grundhaltung, die sich wiederum positiv auf Psyche und Körper auswirken kann. Auch der Geist bleibt bei hinreichender Bewegung jung und in Schwung. Nicht ganz unwichtig für eine Vitalität von Kopf bis Fuß ist außerdem die Art und Weise, wie wir uns ernähren. Durch ausreichende Bewegung und eine richtige Ernährung investieren Sie in eine vitale Zukunft.

Schwungvoll und aktiv – Wie werden diese Wünsche wahr?

Die Antwort auf diese Frage liegt im Ausmaß unserer Aktivitäten und im erfolgreichen Ausgleich von nachlassenden Fähigkeiten. Bewegung vermittelt innere Stärke, Kraft und Selbstbewusstsein – bis ins hohe Alter. Denn der Mensch ist nicht mit einer Maschine vergleichbar, deren defekte Teile problemlos ersetzt werden können. Trotz umfangreicher Forschung ist eine „Fitness-Pille“ auf dem pharmazeutischen Markt nicht erhältlich. Mit positivem Denken allein kann keine steile Treppe bestiegen werden ohne außer Atem zu geraten, und Gehirnjogging macht nur dann wirklich Sinn, wenn die „Grauen Zellen“ auch richtig versorgt werden.

Welche Fitness und wie viel Fitness sind für mich richtig?

In dieser Broschüre geht es um praktikables Wissen. Unsere Anregungen sollen Ihnen dabei helfen, Ihre Kompetenzen rund um Bewegung, Fitness und Gesundheit für das Alter zu erweitern und eine Form der Bewegung für sich zu finden, mit der sie selbstbewusst fit und vital älter werden können. Sie benötigen keinerlei Vorwissen. Wir werden darüber berichten, wie sich der Körper mit dem Alter verändert und die Grundlagen behandeln, die ein „bewegtes Leben“ ausmachen. Ein kleiner Fitness-Test, den Sie auch zu Hause durchführen können, erleichtert Ihnen die Einschätzung Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit. Nicht zuletzt geben wir Ihnen Tipps, wie Sie einen gelungenen Einstieg in ein Vereinstraining finden – auch bei gesundheitlichen Problemen oder Einschränkungen. Denn es steht fest, dass mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit den alltäglichen Handlungsspielraum vergrößern, dass Bewegung auch die geistige Leistungsfähigkeit steigert und einen hervorragenden Schutzfaktor für die Gesundheit bietet. Auch psychische und soziale Schutzfaktoren werden positiv beeinflusst, bedenken Sie z.B. die Freude an der Bewegung in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter.

Wir zeigen Ihnen WIE, WO und WOFÜR

Wir möchten Sie über geeignete Sportangebote in Ihrer Nähe informieren und Ihnen qualitativ hochwertige Bewegungsprogramme für Menschen ab 50 vorstellen. Unsere Anregungen sollen dazu beitragen, dass selbst Einsteiger und kranke ältere Menschen ihre Freude an der wieder entdeckten Bewegung ausleben können.

Der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen mit über 60 Fachverbänden und mehr als 20.000 Vereinen, organisiert in 54 Stadt- und Kreissportbünden, bieten Ihnen einen ausgezeichneten Hintergrund, für Ihre Fitness und Gesundheit in Bewegung zu kommen. Mehr als 630.000 Mitglieder in Seniorenalter profitieren bereits von den attraktiven Bewegungsangeboten.

Die Zusammenarbeit mit sportwissenschaftlichen Universitätsinstituten hat neue wissenschaftliche Erkenntnisse in den Seniorensport gebracht, so dass sich z.B. im Rahmen der Kampagne 2000 „Aktiv und bewegt älter werden“ das Angebot vieler Vereine an die Bedürfnisse von Senioren angepasst und erheblich verbessert hat. Die Landesregierung und der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen werden sich auch im Rahmen zukünftiger Initiativen für mehr Bewegung und Sport im Alter einsetzen.

In konsequenter Fortführung der gemeinsamen Arbeit finden Sie in diesem Band auf breiter Basis zusammengefasste Informationen und Anregungen. Finden Sie für sich ein Angebot, das Ihnen Spaß macht und Sie dem Traum einer aktiven und erfüllten Lebensgestaltung näher bringt.

1

WOZU FITNESS IM ALTER?

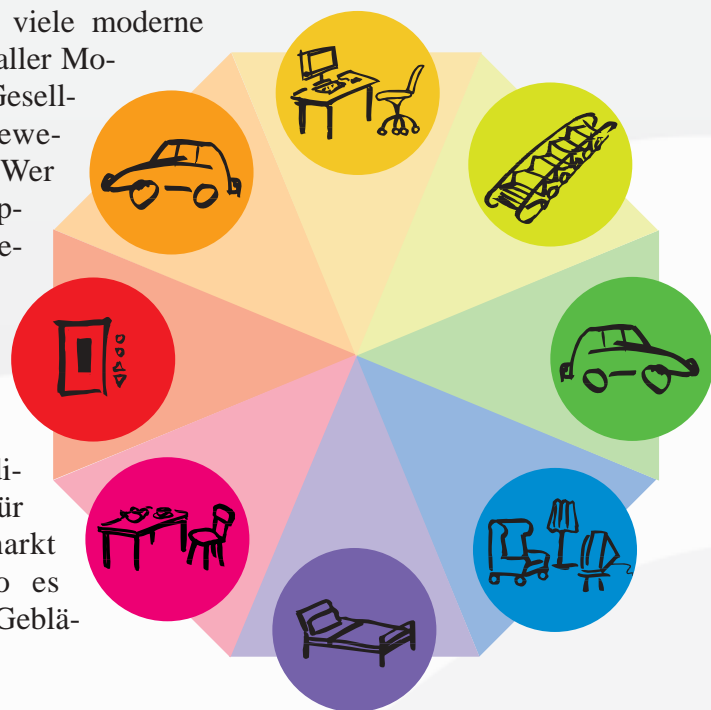


Aktiv und gesund bis ins hohe Alter

Die menschliche Bewegung hat so vielfältige Bedeutungen, dass es nahe liegt, sie ins Zentrum des Lebens zu stellen und einen bewegungsorientierten Lebensstil anzustreben: Unser Körper drückt sich durch Bewegung aus – wir sprechen von Haltung und Körperform. Mit der Kraft als „Motor“ unserer Bewegung bewältigen wir unseren Alltag und unsere Arbeit, wir gehen zu Fuß, werken, erledigen Haus- und Gartenarbeiten. Wir benötigen eine gute Koordination nicht nur für Gelegenheiten, bei denen wir zwei Dinge auf einmal erledigen müssen, sondern auch, um unsere Kraft zielgerichtet einsetzen zu können. Eine gute Ausdauer wird für alle länger anhaltenden Belastungen gebraucht.

Unsere Bewegung ist Initiator und „Zündung“ für den Stoffwechsel. Sie hilft, Blutdruck und Blutzucker zu regulieren, erleichtert das Abnehmen und den Abbau von Stress. Darüber hinaus genießen wir die Verbindung von Bewegung mit Musik und Kunst. Wir pflegen die ursprünglichen Werte des Sports wie Fairness, körperliche Anstrengung um ihrer selbst willen und kultivierte Auseinandersetzung mit anderen Menschen, Naturerlebnisse und ästhetischen Genuss – auch im Alter. Über unsere Bewegung erfahren wir viel über unseren Körper und uns selbst.

Dennoch leiden viele moderne Menschen trotz aller Mobilität in der Gesellschaft an Bewegungsmangel: Wer steigt denn Treppen, wenn an jeder Ecke ein Aufzug wartet? Wer geht freiwillig ein paar Schritte zu Fuß, wenn das Auto direkt vor der Tür steht? Wer harkt noch Laub, wo es doch praktische Gebläse gibt?



Darüber hinaus fühlen wir uns trotz aller zeitsparenden Maßnahmen ständig gehetzt, beruflich wie privat. Warum eigentlich? Auf der einen Seite haben die letzten Jahrzehnte durch Technisierung und Automatisierung unsere Lebensbedingungen grundlegender verändert als jemals zuvor in der Entwicklung der Menschheitsgeschichte. In diese Lebensweise sind wir hineingewachsen. Auf der anderen Seite unterliegt der Mensch heute denselben biologischen Gesetzmäßigkeiten wie zu Urzeiten. Es bleibt nicht aus, dass sich weitere Übel anschließen. So wäre an nächster Stelle die Unzufriedenheit vieler älterer Menschen mit ihrer Figur zu erwähnen. Schlechte Ernährungsgewohnheiten haben dazu beigetragen, dem Körper über Jahre seine straffe Kontur zu nehmen.

Die Konsequenz einer solchen Lebensführung: Der Organismus büßt langsam aber sicher grundlegende Fähigkeiten ein und verliert an Ausdauer und Kraft. Früher beherrschte Bewegungen und sportliche Fertigkeiten gehen verloren oder gelingen schlechter. Darunter leidet die Figur und – am schlimmsten: Das Wohlbefinden und der Schwung im Leben schwinden. Man fühlt sich unausgeglichen, ohne wirklich krank zu sein. Kleinere Beschwerden werden jedoch schnell mit den Segnungen der pharmazeutischen Industrie versorgt, ohne die Wurzel vieler Übel zu erreichen. Wie passt dieses Dilemma zu dem Wunsch, bis ins hohe Alter „körperlich und geistig fit bleiben“ zu wollen?



Hier bestätigt die empirische Wissenschaft:

- ❗ Für 87% der 55-70-Jährigen zählt „körperlich und geistig fit zu bleiben“ zu den bedeutsamsten Lebensgütern.
- ❗ Für 77% der Rentner und Pensionäre ist die Erhaltung der Gesundheit das wichtigste Motiv für das Sporttreiben.
- ❗ Körperliche Inaktivität ist einer der bedeutendsten beeinflussbaren Risikofaktoren.

*Wieder fit zu werden ist nicht schwer – auch im Alter!
Wir müssen erkennen, dass der Weg in regelmäßiger und selbstverständlicher Bewegung liegt.*

Fit wozu? Für ein aktives und vitales Leben!

Bewegung ist lebenswichtig. Durch Bewegung nimmt der Mensch sich selbst und die Welt wahr – außerdem verändert er sich selbst und die Welt durch Bewegung. Bewegung sorgt für die Ernährung der Gelenke und Knochen. Sie erhält das Muskelkorsett und die Funktionstüchtigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Das sind wichtige Voraussetzungen für den Erhalt von Vitalität und Aktivität.

Unsere Urahnen beherzigten dies intuitiv, in einigen Ländern treten so genannte Zivilisationskrankheiten nicht oder noch nicht auf.

Schutzfaktoren für Gesundheit und Unabhängigkeit

Ein bewusster bewegungsorientierter Lebensstil im Alter ist mehr als Sport treiben und fit bleiben. Sie möchten sich lang gehegte Reiseträume erfüllen? Sie möchten Ihren Hobbys auch nach der Pensionierung nachgehen? Sie möchten noch lange mit Ihren Enkelkindern herumtollen? Sie möchten Ihre sozialen Kontakte weiter pflegen und evtl. neue aufbauen? Kurz, Sie möchten ein erfülltes Leben führen!

Ein bewegungsorientierter Lebensstil zielt auf erfolgreiches Altern und eine lebenslange Handlungsfähigkeit ab.

Prüfen Sie doch einmal kurz Ihre derzeitigen Tagesaktivitäten und gehen sie gedanklich durch Ihren Alltag:

Fehlt es Ihnen an Koordination, Ausdauer oder Kraft? Dazu vertieft gefragt:

- ▶ Fühlen Sie sich im Gleichgewicht und sicher auf den Beinen, geschickt und beweglich?
- ▶ Halten Sie beim Gehen mit Ihrem Partner/der Partnerin, mit den Freunden, Kindern oder Enkelkindern mit?
- ▶ Erledigen Sie Ihre Haus- und Gartenarbeit mit Schwung oder fallen Ihnen bestimmte Arbeiten schwer?
- ▶ Tragen Sie mit Leichtigkeit eine schwere Einkaufstasche in die dritte Etage?
- ▶ Was behindert die Erhaltung oder den Aufbau Ihrer Fitness?
- ▶ Fehlen Ihnen Schlaf und Ruhe?
- ▶ Haben Sie Übergewicht?
- ▶ Leiden Sie an Schmerzen?
- ▶ Haben Sie einen bewegten Alltag?
- ▶ Pflegen Sie ein Hobby zur geistigen Entspannung?
- ▶ Wieweit entsprechen Sie Ihren eigenen Anforderungen?
- ▶ Macht es Ihnen Freude, sich selbst etwas abzuverlangen oder stressen Sie sich mit diesem Verhalten?
- ▶ Finden Sie immer eine positive Seite des Lebens?
- ▶ Sind Sie überzeugt, Herausforderungen des Lebens meistern zu können?
- ▶ Nehmen Sie Unterstützung von anderen Menschen an? Geben Sie selbst anderen Menschen Hilfestellung?

Sie wollen an dem einen oder anderen Punkt Ihrer Befindlichkeit etwas ändern? Stellen Sie sich vor, welche Effekte ein Mehr an Bewegung für Ihre Fitness und umfassende Gesundheit haben wird, insbesondere in einer Gruppe Gleichgesinnter.

Ihre Einsicht ist der erste wirksame Schritt zu einer Verbesserung!

Mehr Lebensqualität – Risikofaktoren im Griff

Gerade im Alter werden Gesundheit und Gesunderhaltung zu zentralen Lebenswerten vor allem in Phasen, in denen Beschwerden auftreten. Dies zeigt sich in Resultaten verschiedener Umfragen.

An erster Stelle der Bedürfnisse älterer Menschen steht nämlich die Gesundheit. Gesundheit ist weitaus mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Doch beide Umschreibungen werden, obwohl sie geläufige Begriffe des alltäglichen Sprachgebrauchs darstellen, sehr unterschiedlich interpretiert.

Neueren Auffassungen zufolge darf Gesundheit nicht als gottgegebener Zustand verstanden werden. Sie ist eine lebenslang gegebene Aufgabe, an der täglich gearbeitet werden muss.



Monika W. (59 Jahre): „In der letzten Woche hatten wir 40-jähriges Abiturtreffen. War das eine Aufregung, es kamen doch einige Ehemalige zusammen. So viel war geschehen in all den Jahren! Ich erschrak etwas, als ich auf Hildegard traf, die ich nun lange Zeit nicht gesehen hatte. Sie war damals die aufregendste Frau, die ich kannte. Gertenschlank und blitzgescheit machte sie überall eine gute Figur. Nun hat sie an die 40 Pfund Übergewicht und kämpft mit den Nachwirkungen einer Herzattacke...

Ganz anders Bernadette, unser Pummelchen. Sie war damals schüchtern und hasste Sport. Ich habe sie nicht wieder erkannt: Fit und jung geblieben, hat jahrelang Yoga unterrichtet und treibt noch heute täglich Sport.

Es hat mich schon nachdenklich gemacht. Meine eigene Gesundheit habe ich immer als gottgegeben betrachtet, zunehmende Einschränkungen als alterstypisch abgetan, das sollte ich vielleicht nicht!?“

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Gesundheitsförderung als ein Prozess umschrieben, in dem die Bewältigung von Aufgaben und Herausforderungen des alltäglichen Lebens angestrebt wird. Dabei sollen die persönlichen Bedürfnisse befriedigt, Wünsche und Hoffnungen wahrgenommen und verwirklicht sowie die Umwelt gemeistert und verändert werden können. Durch die Frage: „Was macht den Menschen **krank**?“ können Risikofaktoren aufgedeckt werden, die durch alternative Lebensweisen vermieden werden können.

Doch die zentrale Frage eines modernen und umfassenderen Gesundheitsverständnisses lautet eher: Was erhält den Menschen **gesund**? Welche Faktoren (Ressourcen) stärken seine Gesundheit? Es zeigt sich, dass Gesundheit an das individuelle Vermögen gebunden ist, mit den Freuden und Leiden des Alltags umzugehen und das Leben eigenverantwortlich zur Zufriedenheit gestalten zu können.

Es ist nicht möglich, dass ein Mensch in jeder Hinsicht (körperlich, geistig und sozial) **vollkommen** gesund oder krank ist. Gesundheit zu fördern heißt jedoch, Maßnahmen zu ergreifen, die umfassend die Kompetenzen eines Menschen zur Bewältigung seines alltäglichen Lebens erhalten oder erweitern. Aus dieser Perspektive betrachtet kann sich auch eine Diabetikerin, die sich moderat bewegt und bewusst ernährt, wohl befinden und individuell „gesund“ fühlen.

Sie selbst bestimmen durch angemessene körperliche Aktivität Ihre Position auf der Verbindungslinie Gesundheit – Krankheit, denn auch auf zu niedrigen oder erhöhten Blutdruck und einen hohen Cholesterinspiegel wird durch Bewegung positiv eingewirkt. Wer sich regelmäßig bewegt, baut das für die Gesundheit schädliche LDL-Cholesterin ab und sorgt für einen Anstieg des schützenden HDL-Cholesterins. Das Immunsystem wird dadurch unterstützt, dass die Abwehrkräfte des Körpers gestärkt und die Antikörper aktiviert werden. Die Anzahl der Immunzellen nimmt zu. Gleichzeitig steigt deren Funktionstüchtigkeit. Auf diese Weise ist der Körper besser vor Infektionen geschützt.

Aus unserer kleinen Karikatur erschließen Sie schnell den Sinn, den eine umfassende Gesundheit und gute Leistungsfähigkeit im Alter haben kann:



Risikofaktoren

- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Rauchen
- Bluthochdruck
- Psychischer Stress

Schutzfaktoren

- Alltagskompetenz
- Körperliche u. geistige Fitness
- Positive Lebenseinstellung
- Stressbewältigung und Entspannungsfähigkeit
- Selbstbestimmung
- Soziales Netz
- Sinnerfülltes Tun
- Bewältigung von Beschwerden
- Gute Ernährung



Zahlreiche experimentelle Studien – auch an Hochbetagten – zeigen, dass Gesundheit, Krankheit und Krankheitsbewältigung durch ein komplexes Zusammenwirken von physischen, psychischen und sozialen Faktoren bestimmt werden. Das beschriebene Gesundheitsmodell unterstützt Ihr Streben nach mehr Gesundheit, indem es an eine regsame Lebensführung appelliert, durch aktives, eigenverantwortliches und gesundheitliches Handeln die beeinflussbaren Risikofaktoren zu meiden, die Schutzfaktoren hingegen zu stärken. Beseitigt man zuerst den Bewegungsmangel, kann sich durch ein besseres Körpergefühl das Interesse an positiver Lebenseinstellung, guter Ernährung und Nutzung weiterer Ressourcen entwickeln.



Das sagt die Wissenschaft:

Der Mensch und seine Organe bleiben bis ins hohe Alter entwicklungsfähig, formbar und trainierbar. Die Nachweise dieser Plastizität beziehen sich nicht nur auf ein Training der Ausdauer und der Kraft, sondern auch auf die Veränderbarkeit von Erleben und Verhalten.

Gesundheit und Wohlbefinden im Alter hängen eng mit regelmäßiger und ausreichender Bewegung zusammen.

Altersveränderungen und erfolgreiches Altern

In dieses Gefüge bricht das Alter nicht plötzlich über den Menschen herein. Verschiedene Alterungsphänomene treten zeitlich und dynamisch unterschiedlich auf. Erste Verlustanzeichen bzw. die Häufung mehrerer Verlustanzeichen werden im Allgemeinen bereits nach dem dreißigsten Lebensjahr bemerkt. Voraussetzung zum richtigen Einsatz eines präventiven Trainings ist die Kenntnis der motorischen Beanspruchungsformen unseres Körpers mit ihren verschiedenen Auswirkungen auf den Organismus.

Einen vertiefenden Einblick in die Veränderungen im Einzelnen gewähren wir Ihnen in unseren Kapiteln zur Ausdauer, Kraftentwicklung, Koordination, Beweglichkeit, Ernährung und Entspannung.

Alt oder nur schlapp?

Mit zunehmendem Alter erhöht sich leicht das Risiko von Einschränkungen, die der Mensch bei der Bewältigung von Alltagsanforderungen empfindet. Eine geringere Vitalität und fehlender Schwung können dazu führen, dass Anforderungen im Alter schwieriger zu bewältigen sind als in jüngeren Jahren, obwohl die Belastungen objektiv gesehen gleich geblieben sind.

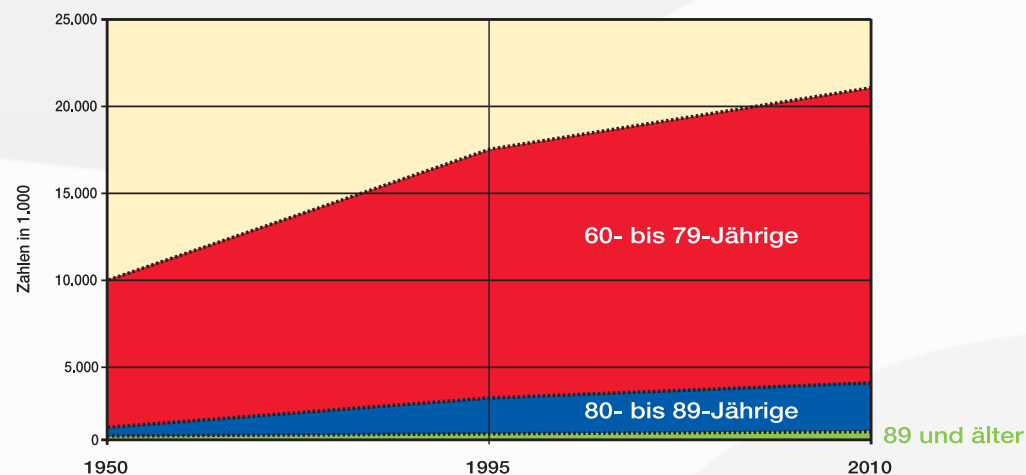
Für altersbedingte Erscheinungen und Veränderungen des Körpers, seiner Funktionen und der Qualität der Bewegung gibt es jedoch weder einen allgemeingültigen Zeitpunkt noch eine Norm. Dennoch lassen sich wesentliche Merkmale eines Alterungsprozesses, die individuell variieren können, festhalten:

- ▶ Vermehrte Erschöpfung
- ▶ Eingeschränkte Kraft, Beweglichkeit und Mobilität
- ▶ Veränderungen körperlicher Funktionen und Sinneseinschränkungen (Sehen, Hören, Gleichgewicht)
- ▶ Gefäßveränderungen und Veränderungen des Bewegungsapparates
- ▶ Nachlassen der Denk- und Gedächtnisleistung



Ergraute Gesellschaft

Im Jahr 2050 wird die Zahl der über 65-Jährigen auf über 25 Millionen in Deutschland anwachsen. Das sind 36% der Gesamtbevölkerung. Die Altersgruppe der über 85-jährigen Frauen wächst am schnellsten. Auch die durchschnittliche Lebenserwartung wird auf 82 Jahren bei den Männern und 87 Jahren bei den Frauen ansteigen. Schon heute gibt es mehr 65-Jährige und ältere als 15-Jährige und jüngere.



Erfolgreich altern, wie geht das?

Das Altern lässt sich, wenngleich nicht verhindern, so doch in seinen Prozessen verzögern und mildern: „Alle Teile des Körpers, die zu einer Funktion bestimmt sind, bleiben gesund, wachsen und haben ein gutes Alter, wenn sie mit Maß gebraucht werden und in den Arbeiten, an die jeder gewöhnt ist, geübt werden. Wenn man sie aber nicht braucht, neigen sie eher zu Krankheiten, nehmen nicht zu und altern vorzeitig.“ Dieses Zitat fasst durchaus zeitgemäße Forschungsergebnisse zusammen, ist aber über 2000 Jahre alt und stammt von Hippokrates, dem Begründer einer vernunftgemäß beweisenden Medizin.



Erfolgreiches Altern verwahrt sich gegen das Beharren auf starren Altersstereotypen. Mensch und Gesellschaft gehen positiv mit auftretenden Verlustprozessen um und akzeptieren charakteristische Kompetenzen Älterer.

Die individuell empfundene Lebenszufriedenheit und die Funktionsfähigkeit des Organismus zeigen den „Erfolg des Alterns“ an – und der ist größer, als viele denken.

Die große Berliner Altersstudie bestätigt zum Beispiel, dass die meisten Älteren trotz angeschlagener Gesundheit zufrieden sind.

Ihr Gewinn im Alter – Plastizität und „Weisheitswissen“

Auch im höheren Alter können Sie Ihre Erfahrungen einbringen, Ihr Wissen und auf persönlichen Fertigkeiten basierende Leistungen. Schöpfen Sie aus Ihren vorhandenen Ressourcen! Bei regelmäßiger Nutzung halten organische und nervale Anpassungsfähigkeit Ihren Körper und Geist leistungsfähig. Das Gute: Es ist nie zu spät, mit der Änderung des Lebensstils oder einem Training zu beginnen. Nicht nur sportliche Bewegungen haben die beschriebene gesundheitsfördernde Wirkung. Auch im Alltag haben Gartenarbeiten, Handwerken, Spazieren sowie geistige und schöpferische Tätigkeiten einen gesundheitlichen Nutzen. Darüber hinaus wirken Bewegung, Spiel und Sport umfassend und aktivieren den ganzen Menschen, d. h. sie fordern und fördern ihn neben seiner körperlichen auch von seiner geistigen und sozialen Seite. Dies sind ebenfalls wichtige Aspekte der Gesundheit.

Gesundheitsorientierte Bewegung und Fitness

Ein altersgerechtes Sport- und Bewegungsangebot zielt nicht einseitig auf körperliche Fitness als Synonym für Jugendlichkeit, Leistungsfähigkeit und Schönheit ab, sondern bezieht vielfältige altersrelevante Themenfelder und Situationen des täglichen Lebens in die Gestaltung der Angebote mit ein. Vielleicht haben Sie zu diesem Ratgeber gegriffen, weil einer Ihrer Vorsätze ist, von mehr Bewegung in Ihrem Leben zu profitieren?

Ältere werden immer mobiler – Machen auch Sie mit!

Die Mitgliederzahlen des Deutschen Sportbundes wie auch des LandesSportBundes NRW zeigen deutlich einen zunehmenden Aktivitätsgrad älterer Menschen: Bereits jedes zehnte Mitglied ist über 60 Jahre alt. Diese Altersgruppe ist zudem die mit der höchsten Zuwachsrate! In zahlreichen Kommunen gibt es eigens für Senioren gegründete Vereine.

Bei Ihnen angekommen

Uns geht es darum, Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten aufzuzeigen, die eine bewegte Lebensweise ausmachen. Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie Bewegungsaktivitäten sinnvoll in Ihrem Alltag verankern können und dass es sich lohnt, mit kleinen Schritten anzufangen.

Entdecken Sie Ihre Ressourcen!

Mit einem Fitnesstraining verfolgen Sie das Ziel, Ihren körperlichen Allgemeinzustand zu optimieren. Ein Trainingsbeginn ist in jedem Alter möglich. Training findet immer dann statt, wenn Sie Ihre Muskeln gebrauchen, um Ihren Körper gezielt mit einer erhöhten Intensität zu bewegen. Durch diese Betätigung werden Körper und Organismus an die körperliche Aktivität angepasst. Bei Vermeidung körperlicher Aktivität (z.B. Aufzug statt Treppe; Auto statt Fahrrad) findet der gegenteilige Effekt statt: der Körper gewöhnt sich an den Nichtgebrauch der Muskulatur und setzt Abbauprozesse in Gang. Letztlich kann eine inaktive Lebensweise zu eingeschränkter Selbstständigkeit im Alltag führen.

Training ist immer ein zielgerichteter Prozess, dessen Wirkungen eng mit der von Ihnen gewählten Trainingsform verbunden sind. Ihr Ziel kann z.B. die Verbesserung Ihrer Muskelkraft, Ihres Gleichgewichts oder Ihrer Ausdauer sein. Sie können auch gleichzeitig mehrere dieser Komponenten ausbilden und durch gezieltes Training eine Gewichtsabnahme sichern. Für jeden Trainingsprozess gelten die Regeln der Trainingsanpassung.



Trainingsanpassung – Was passiert dabei im Körper?

Ihr Organismus hat eine eingebaute Memory-Funktion. Über eine gewisse Zeit (ca. zwei Tage) „erinnert“ er sich an Belastungssituationen und an sämtliche Stoffwechselprozesse, die er in die Wege leiten musste, um diese Situation zu bewältigen. Erfolgen neue Belastungen regelmäßig und innerhalb des Memory-Zeitraumes, betreibt der Organismus Vorsorge: Neue Blutbahnen werden angelegt, die Sauerstoffaufnahme in den Zellen wird optimiert, Fettsäure-Depots werden vergrößert und einiges mehr.

Der Effekt ist, dass Sie mehr Elan und mehr Reserven haben bei Kraftanstrengungen und Ausdauerherausforderungen. Darüber hinaus erholen Sie sich schneller – Sie sind trainiert! Ihr Organismus hat ein höheres Leistungsniveau aufgebaut. Ein sinnvoller Trainingsaufbau berücksichtigt Phasen der Belastung und Erholungszeiten. Nur so kann die körperliche Konstitution Schritt für Schritt optimiert werden.

In mittleren Lebensjahren (ab 40 Jahre) steht die Ausbildung einer guten Ausdauerleistungsfähigkeit im Vordergrund. Mit zunehmendem Alter (ab 60 Jahre) spielen Kraft und gutes Gleichgewicht die größere Rolle. Sogar geringe Verbesserungen der körperlichen Fitness reichen aus, um die Leistungsfähigkeit positiv zu beeinflussen. Beachten Sie daher, welchen Nutzen Ihnen vermeintlich unstrukturierte Tätigkeiten eines aktiven Lebensstils einbringen: Öfter mit dem Fahrrad fahren (auch mal zügiger als gewöhnlich), das Auto einen Kilometer vom Zielort entfernt parken und zu Fuß gehen, Treppen steigen, ein Fenster putzen, Gartenarbeit...

Kumulative Effekte nutzen

Drei 10-minütige moderate Aktivitäten im Alltag haben nahezu denselben gesundheitlichen Effekt wie ein 30-minütiges Training in der gleichen Intensität. Denn 10+10+10 Minuten sind auch 30 Minuten Training.



Das haben Sie davon!

- ❗ Wohldosierter Sport erhöht die Lebenserwartung! Ein zusätzlicher Energieverbrauch von 500-2000 kcal. pro Woche führt bereits zu einem Absinken des Sterblichkeitsrisikos um 28% bei über 60-Jährigen (60-69 Jahre) und um 37% bei über 70-Jährigen (70-84 Jahre).
- ❗ Fitnesstraining bringt Sicherheit dank verbesserter Gehirn- und kognitiver Funktionen! Bessere Wahrnehmung und höhere Kraft reduzieren die Sturzgefahr.
- ❗ Die Ergebnisse vieler Studien der letzten Jahrzehnte weisen darüber hinaus eindrucksvoll nach, dass regelmäßige körperliche Aktivität die meisten Risikofaktoren positiv beeinflusst und das Risiko für koronare Herzkrankheit signifikant vermindert. Ein zusätzlicher Kalorienverbrauch von 150-300 kcal. pro Tag (dies entspricht ungefähr 2-4 km schnellem Gehen) senkt das Infarktisiko um 20-50%. Auch nach einem Herzinfarkt senkt ein körperliches Training die Sterblichkeitsrate um 25-30%!



*Fitness ist wie Rudern gegen den Strom.
Wer aufhört zu rudern, treibt zurück.*
(Chinesisches Sprichwort)

AUSDAUER



Unser Organismus lebt vom Sauerstoff

Kennen Sie diese Situation? Sie haben einen Arzttermin und sind spät dran. Sie hetzen zum Bus, der Ihnen fast vor der Nase davonbraust, doch Sie erwischen ihn gerade noch. Wie gut! Drei Stationen später erreichen Sie verschwitzt und mit klopfendem Herzen die Arztpraxis. Sie sind pünktlich, doch ein unwohlles Körpergefühl sitzt Ihnen noch länger im Nacken. Gut? Was Ihnen in

dieser Situation gefehlt hat, ist eine förderliche Ausdauer. Sie ist nicht nur die Grundlage größerer Leistungsfähigkeit, sondern befähigt darüber hinaus zur schnellen Regeneration nach körperlichen Belastungen.

Auffallend viele Menschen in höheren Lebensjahren – und zunehmend auch jüngere! – können eine schnelle Gehgeschwindigkeit nicht über eine längere Strecke durchhalten! Dies (wieder) zu erreichen, ist ein erstrebenswertes Ziel.

Ausdauertraining wird auch Herz-Kreislauf-Training genannt. Das Herz-Kreislauf-System ist ein zentrales System des menschlichen Körpers. Es versorgt den Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen aus dem Blut. Sportwissenschaftlich ausgedrückt werden im Ausdauertraining große Muskelgruppen* sehr oft bei geringen Widerständen und hoher Wiederholungszahl eingesetzt. Dies geschieht z.B. beim rhythmisch sich wiederholenden Gebrauch der Beinmuskulatur im Gehen oder Laufen. Mit der Belastung steigt der Puls an, um der arbeitenden Muskulatur mehr Sauerstoff zur Verfügung zu stellen. Die Pulsfrequenz steht also in direkter Beziehung zur Menge des Sauerstoffs, den der Körper aufnehmen muss. Das ist schwer zu messen, doch Sie spüren selbst leicht den Zusammenhang: In Ruhe atmen Sie langsamer als beim Sport. Wiederkehrende systematische Belastungen bringen Ihnen als Lohn eine größere Ausdauerleistungsfähigkeit ein, denn der Organismus wird zu physikalischen und chemischen Anpassungsprozessen genötigt.

* = „große Muskelgruppen“ bezeichnen mehr als 1/6 der Skelettmuskulatur, z.B. Beinmuskulatur und Gesäßmuskulatur oder Bein- und Armmuskeln.



Wunderbare Pumpe – Unser Herz

Das menschliche Herz schlägt etwa 70 Mal in der Minute und pumpt dabei ca. 6 Liter Blut durch den Organismus. In einer Stunde sind dies schon 400 Liter. Dadurch werden Muskeln und Organe mit dem notwendigen Sauerstoff versorgt und alle beim Stoffwechsel anfallenden Abfallprodukte wieder abgeführt. Bei intensiver körperlicher Belastung kann das Herz seine Arbeit vervierfachen. Eine enorme Leistung!



Auch im höheren Belastungsbereich kann bei guter Ausdauer der Sauerstoffbedarf gedeckt werden. Ihr Puls bleibt niedriger und Ihr Blutdruck wird besser reguliert. Die gefürchtete Kurzatmigkeit verabschiedet sich, Ermüdungserscheinungen treten später auf. Wenn Sie Ihre Ausdauer trainieren möchten, bestimmt die Geschwindigkeit, in der Sie wandern, Rad fahren, laufen oder gehen, die Intensität Ihres Trainings.



Sich regen bringt tatsächlich Segen!

Fast alle Herz-Kreislauf-Funktionen weisen als Folge angemessener körperlicher Aktivität eine erhebliche Verbesserung auf. Ein gut trainiertes Herz hat ein größeres Schlagvolumen und benötigt weniger Schläge, um die gleiche Menge Blut durch den Körper zu pumpen. Pro Zeiteinheit gelangt mehr Blut zu den Muskelzellen, der ganze Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt. Gleicher Effekt bei geringem Einsatz – das nennt man Ökonomie.

Und: Wenn Herz und Kreislauf ökonomischer arbeiten, sind Sie besser vor Krankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall geschützt!

Wenn Sie es ganz genau wissen möchten: Aerobes Ausdauertraining...

...heißt das Zauberwort – lassen Sie sich von diesem Begriff nicht verschrecken. „Aerob“ heißt „unter Sauerstoff“. Bei körperlicher Arbeit finden zur Energiegewinnung im Organismus Verbrennungsprozesse statt und dafür wird, wie bei allen Verbrennungen, Sauerstoff benötigt. Dieser gelangt über die Atemluft in den Organismus. Wenn Energiezufuhr und -verbrauch unter Sauerstoffzufuhr ausgeglichen bilanziert werden können, spricht man von aerobem Training.

Zu dieser Trainingsart zählen alle Aktivitäten, die Ihren Herzschlag erhöhen und die Sie längere Zeit ausführen können, wie zügiges Wandern, Rad fahren, Walking oder Skilanglauf. Sie müssen also keine spezielle Sportart betreiben, um die erstrebenswerte allgemeine aerobe Ausdauer zu trainieren.

Anaerobes Training

Zu Beginn einer Belastung muss der Körper über die Sauerstoffgrenze hinaus Arbeit leisten. Dies kann er auch, indem er zusätzlich und sauerstoffunabhängig (anaerob) Energie aus Speichern im Muskeln bereitstellt. Doch dieser Prozess liefert nur für eine begrenzte Zeit die gewünschte Energie.

Wenn Sie zum Beispiel mit dem Rad eine Steigung bewältigen müssen, spüren Sie bereits nach kurzer Zeit die Mehrbelastung in der Beinmuskulatur. Sollte der Berg nicht enden wollen, versagt die Muskulatur vielleicht ihren Dienst: Sie müssen vom Rad absteigen. Die Ursache liegt in den anfallenden „Abfallprodukten“ (Laktat) der anaeroben Energiegewinnung. Zu einem gewissen Teil kann dies auch zu einem Muskelkater beitragen.

Bei methodischem und wiederholtem Einsatz der Muskelgruppen werden jedoch mit Hilfe dieser Trainingsart (intensives Training) neue Muskeln gebildet und vorhandene Energiespeicher erweitert.



Ausdauertraining mit erhöhtem Herzschlag spart Herzarbeit!

Nein, Sie haben sich nicht verlesen – wenn Sie besser trainiert sind, muss das Herz insgesamt weniger schlagen: bis zu 15.000(!) Herzschläge pro Tag können durch Ökonomisierung der Herz-Kreislauftätigkeit eingespart werden. Dieser gewaltige Bonus führt zur Entlastung des Herzmuskels.

Woher weiß ich, in welchem Bereich ich optimal, d.h. aerob trainiere?

Bevor Sie mit Ihrem gesundheitsorientierten Fitnessstraining beginnen, sollten Sie Ihre maximale Herzfrequenz sowie ihren Ruhepuls kennen und wissen, in welchem Bereich Ihre Trainingsherzfrequenz liegt. Bei den grundverschiedenen Voraussetzungen hinsichtlich Alter, Leistungsfähigkeit und Körpergewicht, ist es wichtig, keine allgemeingültigen Ratschläge zu erteilen. Eine gut messbare Gestaltungsgröße für die richtige Belastung bietet Ihre Herzfrequenz.

Das ist wichtig zu wissen:

*Die maximale Herzfrequenz nimmt mit steigendem Alter ab.
Die Trainingsherzfrequenz ist abhängig von der gewählten Trainingsform.*

So gewinnen Sie mehr Ausdauer

Für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Alter sollten Sie eine Pulsfrequenz erreichen, die zwischen 60 und 80% Ihrer maximalen Herzfrequenz liegt. Wenn Sie sich bei Ihren sportlichen Aktivitäten innerhalb dieser Zone bewegen, wird Ihre Herz-Kreislauf-Aktivität ökonomisiert, es wird optimal Fett verbrannt und Sie werden auf die Dauer von einer guten Gesundheit und neuem Schwung profitieren.

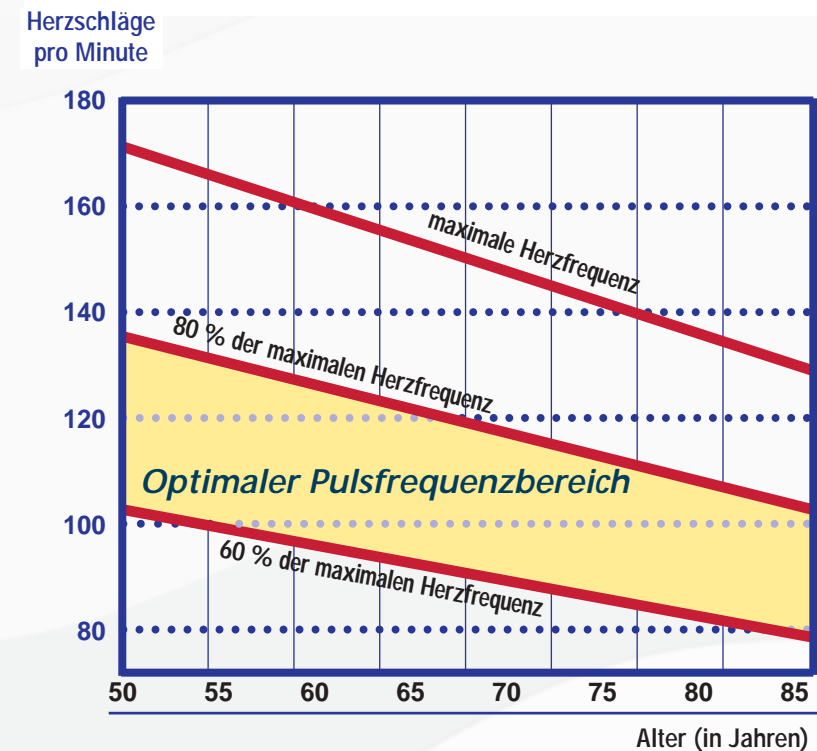


Für viele Herzerkrankte ist ein spezielles Ausdauertraining fester Bestandteil ihrer Therapie. Seit der Einrichtung ambulanter Herzsportgruppen hat sich deren Zahl enorm erhöht. Auch Ältere mit anderen Erkrankungen (Arteriosklerose, Rheuma, Arthrose) und Schmerzpatienten profitieren von einem Ausdauertraining. Nur Mut – lassen Sie sich gut beraten!

Optimaler Trainingsbereich

Mit Hilfe vieler komplizierter Formeln lässt sich Ihre optimale Belastungsfrequenz berechnen. In unserem Diagramm haben wir diese Arbeit bereits für Sie erledigt, so dass ein Blick genügt, um Ihre individuelle Trainingsherzfrequenz zu ermitteln. Grundlage der Berechnungen sind die von dem Sportmediziner Professor Hollmann statistisch ermittelten höchsten Pulsfrequenzen der jeweiligen Altersstufe. Der optimale Belastungspuls findet sich entsprechend bei den ausgewählten Trainingsbereichen.

Die optimale Pulsfrequenz



Diese Werte stellen Anhaltspunkte dar. Deshalb: Treten bei einer sportlichen Betätigung Beschwerden auf, reduzieren Sie sogleich die Belastungsintensität!

Ältere Risikopatienten sollten einen Belastungstest durchführen lassen, um ihren individuellen und optimalen Trainingsbereich exakt bestimmen zu können. Einige Medikamente verändern zudem die Herzfrequenz, so dass von ärztlicher Seite eine Belastungsprüfung zur Feststellung der individuellen Trainingsfrequenz vorgenommen werden sollte.

- ⊗ *Zu wenig belastet: Kreislauf kommt nicht in Schwung; keine Auswirkung auf Gesundheit und Fitness*
- ⊗ *Zu viel belastet: zu schnell erschöpft, Überlastungs- und Schädigungsgefahr*
- ⊗ *Richtig belastet nach dem „Lang-und-Langsam-Prinzip“: Langer Zeitraum – niedrige Intensität*

Ausdauertraining dosieren – was Sie beachten sollten

Bei einem gesundheitsorientierten Ausdauertraining verfolgen Sie das Ziel, durch eine (sportliche) Tätigkeit Ihre optimale Herzfrequenz zu erreichen und diese für mindestens 20 Minuten beizubehalten. Wenn Sie dies drei Mal pro Woche schaffen, sorgen Sie für eine gute Ausdauer und ein gesundes Herz-Kreislauf-System!

Weitere Möglichkeiten zur Dosierung der Belastungsintensität liefert die folgende Tabelle:

Worauf ist zu achten	(Nordic)Walking, Jogging, Rad fahren, Wandern
Pulsfrequenz	Optimaler Trainingsbereich (siehe Tabelle)
Ich empfinde die Belastung als...	...leicht ...leicht bis mittel
Atmung	Nasenatmung ist möglich
Motto	„Radeln und Laufen ohne zu schnaufen“ nach dem „Lang-und-Langsam-Prinzip“
Wohlbefinden	Sich wohl fühlen, eine Melodie pfeifen können, sich unterhalten können



Am Rande bemerkt:

Heiner B. (66 Jahre): „In meiner Walking-Gruppe ist Aufgeben nicht drin und ich brauche diesen kleinen Druck im Nacken. Ich habe seit Kursbeginn 8 Kilogramm abgenommen. Ein Leichtgewicht war ich noch nie, denn ich esse gern viel und vor allem süß. Durch den Kurs bin ich verpflichtet, meine veränderten Lebensgewohnheiten beizubehalten. Es macht mir wieder Spaß, mich zu bewegen.“

Kleine Helfer im Einsatz: Pulsuhren

Auch wenn wir Ihnen gleich vorschlagen werden, auf geeignete Hilfsmittel zurück zu greifen, sollten Sie wissen, wie Sie Ihre Herz- bzw. Pulsfrequenz wahrnehmen und ermitteln können:

Sie messen Ihre Herzfrequenz mit den drei mittleren Fingern einer Hand innen am Handgelenk (auf der Daumenseite; Abb. 1) oder an der Halsschlagader (Abb. 2).

Für diesen Vorgang muss die Belastung kurz unterbrochen werden, was bedeutet, dass man nicht den direkten Belastungspuls misst, sondern vielmehr den Puls direkt nach einer Belastung. Dieser liegt aber selbst bei unmittelbarer

Messung schon wieder ca. 10 Schläge niedriger als der Belastungspuls, da die Pulsfrequenz bei Belastungsabbruch sehr schnell absinkt. Messen Sie Ihren Puls über eine Zeitdauer von 10 Sekunden (bei längerer Messdauer sinkt der Wert noch weiter und die Abweichungen vergrößern sich zusätzlich) und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 6. Sie erhalten Ihren aktuellen Belastungspuls pro Minute.

Eine exakte Messung ist von großer Wichtigkeit, damit die Belastungsintensität genau bestimmt werden kann. Ihre individuelle Pulsfrequenz unterliegt vielfältigen Einflussfaktoren (Alter, Trainingszustand, Klima, Medikamenteneinnahme). Halten Sie von ärztlicher Seite festgestellte Pulsobergrenzen unbedingt ein und üben Sie die Pulsmessung mehrere Male! Bei einem angeleiteten Training im Verein oder einem Lauftreff wird diesem Teil der Belastungssteuerung besondere Aufmerksamkeit gewidmet.



Abb. 1



Abb. 2

Auf den Herzschlag genau – elektronische Pulsmessgeräte

Eine sinnvolle Hilfe bieten elektronische Pulsmessgeräte, die wie Uhren am Handgelenk getragen werden. Sie messen die genaue Herzfrequenz, die sie in der Regel über einen kleinen Sender aus einem Gurt am Brustkorb empfangen. Darüber hinaus gibt es meist eine Funktion, die den Herzfrequenzbereich anzeigt, innerhalb dessen Sie trainieren sollten. Leicht lässt sich überprüfen, ob man sich zu sehr, zu wenig oder genau richtig belastet, denn Abweichungen werden durch ein akustisches Signal angezeigt.



Einige Modelle berechnen darüber hinaus verschiedene Trainingszonen (Aufwärmen, Erholen) und berücksichtigen die Sportart, die jeweils ausgeübt wird (z.B. Walken oder Rad fahren). Aktuelle Modelle können zum Preis von etwa 50-500 Euro erworben werden. Unabhängig davon, wie viele Funktionen ihr Gerät besitzt: Es sollte insgesamt einfach zu bedienen sein (große Tasten) und die Werte sollten sich leicht ablesen lassen (große Ziffern).

Zum Thema Seitenstechen

Ein ziehender oder krampfartiger Schmerz in der Seite oder unter den Rippen während einer Ausdauerbelastung wird auch „Seitenstechen“ genannt.

Die genauen Ursachen dieses Phänomens sind noch nicht hinreichend geklärt, doch man nimmt an, dass es sich bei dieser unangenehmen Begleiterscheinung um eine Unterversorgung des Zwerchfells, der Atemhilfsmuskulatur oder der seitlichen Bauchmuskulatur mit Sauerstoff handelt. Vor allem, wenn das Seitenstechen bereits kurz nach Beginn des Walkens oder Joggens auftritt, deutet alles auf einen lokalen Sauerstoffmangel hin. Diskutiert werden auch Ursachen wie Verspannungen in der Bauchmuskulatur oder ein zu stark gefüllter Magen.

Bei verzögertem Auftreten des Stechens in der Seite (nach 20-30 Minuten oder noch später) können Blähungen im Darm die Ursache sein. Üppige Mahlzeiten vor dem Training sollten Sie meiden. Zwei bis drei Stunden braucht der Magen nach einer Mahlzeit zur Weiterleitung seines Inhalts.

Zur Vermeidung des Seitenstechens schenken Sie Ihrer Atemtechnik Beachtung: Während der Ausatemzeit wird ihre Muskulatur mit Sauerstoff versorgt, daher sollte diese Phase nicht zu kurz ausfallen. Bei starkem Stechen lohnt sich keine Tapferkeit. Sie sollten das Walken oder Laufen kurz unterbrechen bis Linderung eintritt. Zwei, drei tiefe Atemzüge mit langer Ausatemphase im langsamen Schritt unterstützen die Erholung. Anschließend drosseln Sie insgesamt das Tempo.

Allgemein gilt: Belastung sanft beginnen und langsam steigern.



Klingt doch gut, oder?

*„60-Jähriger sprintet schneller als ein 27-jähriger Dieb“.
So berichtet die Polizei im Frühjahr 2005 aus Münster. In der Westfalenmetropole hatte sich ein 60-Jähriger bei der Verfolgung eines fliehenden Langfingers als der bessere Sprinter herausgestellt. Darauf war der Dieb wohl nicht gefasst gewesen...*



Die schönsten (Nordic-)Walking-Strecken in Ihrer Umgebung verraten Ihnen bestimmt die Trainer vor Ort. Informationen über (Nordic-)Walking-Treffs erhalten Sie bei Ihrem Stadt- oder Kreissportbund oder beim LandesSportBund NRW.

Sie joggen nicht gern allein? Schließen Sie sich einem Lauftreff an! Informationen erteilt Ihr Stadt- oder Kreissportbund, aber auch der LandesSportBund unter der Telefonnummer 0180/1000412 (zum Ortstarif).

In vielen der gesundheitsfördernden und präventiven Vereinsangebote des LandesSportBundes werden Sie zum regelmäßigen und trainingswissenschaftlich richtigen Training angeleitet. Darüber hinaus vermitteln wir Ihnen Entspannungs- und Ernährungstipps, sowie weitere gewinnbringende Gesundheitspraktiken. Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT bürgt für ein hohes Qualitätsniveau der Angebote.

KRAFT



Muskelkraft hält selbstständig

Alle Bewegungen des täglichen Lebens erfordern ein gewisses Maß an Kraft. Ob wir Treppen steigen oder aus dem Sessel aufstehen, den Garten umgraben oder Einkäufe tragen, die Kraft der Muskeln bewegt unseren Körper und hält ihn aufrecht.



Auch wenn Sie ganz ruhig stehen, arbeitet Ihre Muskulatur – das ist Haltearbeit gegen die Schwerkraft!

Kraft kann als statische Haltekraft wirken, dann wird lediglich die Spannung in der Muskulatur erhöht, die Muskellänge aber nicht verändert. Diese Art der Kraft wird entfaltet, wenn Sie mit dem ausgestreckten Arm ein Gewicht halten. Andere Bewegungen, wie Heben oder Rudern erfordern eine dynamische Kraftleistung. Ein krafttrainierter Mensch benötigt zur Bewältigung von Alltagsanforderungen einen deutlich geringeren Anteil seiner Maximalkraft als ein Mensch mit einem schlecht ausgebildeten Muskelkorsett. Folglich ermüdet derjenige, der für seine Tätigkeiten immer ein hohes Kraftmaß aufbringen muss, eher. Er ist weiteren Anforderungen und neuen Aktivitäten gegenüber weniger aufgeschlossen als ein Mensch, der ohne große Mühe seinen Alltag bewältigt.

Die Muskeln des Menschen wachsen bis ins frühe Erwachsenenalter. Bedingt durch den Alterungsprozess, vor allem jedoch durch einen passiven Lebensstil, nimmt die Maximalkraft wieder ab. Der Abbau erfolgt zunächst langsam, fast unmerklich, dann mit zunehmendem Tempo über Jahre. Die Muskelfasern schrumpfen und werden durch Fett- oder Bindegewebe ersetzt. Sie sind dann schlechter durch die Signale des Nervensystems erregbar und ermüden schneller, weil sie die nötige Energie für die Muskelarbeit nicht in ausreichendem Maße bereitstellen können.



Bis zum 80. Lebensjahr verlieren die meisten Erwachsenen 20-40 Prozent ihrer Muskelmasse – das sind ca. 13 kg!.

Mit höherem Alter und zunehmender Schwäche verliert der Mensch in Folge dieses Abbaus häufig seine Selbstständigkeit im Alltagsleben: Erst fehlt die Kraft für längere Unternehmungen außer Haus, das Treppen steigen fällt zunehmend schwer, zuletzt kommt man ohne Hilfe kaum aus dem Sessel.

Auch das Lasten Tragen gelingt immer schlechter: Neben der Beinkraft lassen Halte- und Armkraft ebenfalls stark nach. Kommt im fortgeschrittenen Alter noch eine krankheitsbedingte Bettruhe dazu, scheint der Kraftverlust kaum mehr aufzuholen – oftmals ist mit dieser Situation der Einstieg in einen gefährlichen Teufelskreis gegeben. Selbst beim An- und Ausziehen oder zur Körperpflege fehlt die Kraft. Erzwungene Inaktivität bedingt weiteren beschleunigten Kraftverlust, die schwindende Kraft führt zu stärkerer Abhängigkeit usw.

Doch ist der beschriebene Verlust an Muskelkraft wirklich eine Folge des Alterns? Der mit dem Muskelabbau zusammenhängende Funktionsverlust ist nur zum Teil auf biologische Alterungsprozesse zurückzuführen, zum anderen Teil ist er die Folge körperlicher Inaktivität. Schätzungsweise hat rund 50 Prozent des Kraftverlustes ab dem 55. Lebensjahr nichts mit dem Altern zu tun, sondern kann auf jahrelangen Bewegungsmangel zurückgeführt werden.

Selbst wenn Ihr Gewicht seit vielen Jahren unverändert ist, können Sie davon ausgehen, dass, wenn Sie nicht ein ausgeprägtes Krafttraining betrieben haben, viele Muskelpfunde schleichend durch Fettgewebe ersetzt worden sind.

Erst Kraftübungen stärken das Muskelgewebe erneut und bauen dieses auf. Ihr Stoffwechsel erhöht sich, denn der Körper muss mehr Energie aufwenden, um die vergrößerte Muskelmasse zu versorgen. Selbst in Ruhe verbrennt Ihr Körper weiter Kalorien. Je mehr Muskeln Sie besitzen, umso mehr Energie setzt Ihr Körper um.



Schwacher Rücken – Schmerzende Gelenke?

Wie sich mangelnde Kraft bemerkbar macht: Rückenbeschwerden, allgemeine Muskelabschwächungen und muskuläres Ungleichgewicht (muskuläre Dysbalancen) stellen die häufigsten orthopädischen Krankheitsbilder dar. Eine leistungsschwache Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Schultermuskulatur beeinträchtigt die Funktion der Wirbelsäule und führt auf die Dauer zu Haltungsschwächen oder -schäden.

Ein regelmäßiges Krafttraining wird Ihre Wirbelsäule entlasten und stabilisieren. Es hilft überdies, durch Arthrose bedingte Veränderungen auszugleichen, denn eine richtig ausgebildete Muskulatur hat eine gelenkstabilisierende Wirkung.

Zum Glück können Kräfte wieder wachsen

Krafttrainingsstudien bei älteren Menschen stehen seit einigen Jahren im Mittelpunkt des wissenschaftlichen Interesses. Experimentelle Ergebnisse bei zum Teil über 80-Jährigen überzeugen mit der Erkenntnis, dass ein Kräftigungstraining in wirklich jedem Alter höchst erfolgreich betrieben werden kann. In ca. einem Dutzend Trainingswochen kann der Kraftzuwachs je nach Muskelgruppe, Trainingszustand und Belastung um bis über 200(!) Prozent gesteigert werden.

Damit erscheint auch die Bedeutung eines Krafttrainings im fortgeschrittenen Alter in einem ganz neuen Licht. Krafttraining hat sich sowohl in der Sturzprophylaxe, in Herzsportgruppen, zur Blutdruckregulation wie auch bei der Osteoporoseprävention bereits einen Stammplatz erworben. Ein Kräftigungstraining eröffnet Ihnen viele Möglichkeiten, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit zu beeinflussen und zu erhalten. Menschen jeden Alters können von einem muskulären Training profitieren.

Die Vorteile der Muskelkraft:

- ▶ allgemeine Steigerung der Leistungsfähigkeit
- ▶ verbesserte Alltagsbewältigung und mehr Selbstständigkeit
- ▶ Vorbeugung von Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates
- ▶ gelenkstabilisierende Funktion

So kommen Sie zu neuen Kräften

Beim Krafttraining arbeitet die Muskulatur dynamisch überwindend (Heben und Senken eines Gewichts) oder haltend (Tragen eines Gewichts). Sie passt sich an, indem zunächst das Zusammenspiel der Muskeln besser koordiniert wird und dann die Muskelmasse zunimmt.

Zu den wesentlichen Verbesserungen trägt neben der vermehrten Muskelmasse auch eine positive Veränderung des Stoffwechsels bei. Enzymsysteme, die der Energiebereitstellung dienen, werden zahlenmäßig größer und in ihrer Aktivität gesteigert. Ihre Muskulatur ist leistungsfähiger – und Sie sind es auch!

Ihre Kraft können Sie mit dem eigenen Körpergewicht, mit Hanteln, Gewichten oder elastischen Bändern, durch Drücken oder Ziehen gegen Widerstände (auch an Kraftmaschinen) trainieren. Ihre eingesetzte Kraft (mindestens 30%) im Verhältnis zur maximal möglichen Kraft bestimmt dabei die Intensität des Trainings.

So vielfältig kann Ihr Kräftigungstraining sein:

dynamisch (überwindend oder nachgebend)

- ☉ ohne Geräte
- ☉ mit Geräten
- ☉ an Trainingsmaschinen

statisch

- ☉ nur Muskelspannung
- ☉ mit Gewichten

Welche Kraft brauche ich denn?

Zur Beantwortung dieser Frage sind unterschiedliche Voraussetzungen und Zielstellungen zu beachten. Wenn Sie zum Beispiel nach einer Operation, Verletzung oder wegen einer Haltungsschwäche spezielle Muskelpartien kräftigen wollen bzw. müssen, wird sicherlich eine gezielte Krankengymnastik angebracht sein. Ihr Physiotherapeut kennt die Funktionalität der Muskulatur genau und wird Ihnen geeignete Übungen zeigen, die Sie dann unter Umständen zu Hause fortsetzen. In Vereinen oder Studios überwiegt der Fitness- bzw. Gesundheitsgedanke.

Gesundheitsorientiertes Muskelausdauertraining

Ein gesundheitsorientiertes Krafttraining hat das Ziel, eine zweckmäßig arbeitende fitte Muskulatur zu entwickeln. „Muskelberge“ werden dabei nicht antrainiert. Stattdessen wird der gesamte Körper mit einer Muskelkraft versorgt, die Sie dabei unterstützt, mit möglichst wenig Beschwerden und geringem Verletzungsrisiko durchs Leben zu gehen. Zu den Trainingseffekten gehört außerdem, dass Ihre Muskulatur (auch bei längeren Kraftanstrengungen) nicht mehr so schnell ermüdet. Diese Form des Krafttrainings mit mittlerer Belastung und vielen Wiederholungen zielt auf die Ausbildung der Kraftausdauer.

Auswahl und Anzahl der Kraftübungen

Wählen Sie nicht zu viele Übungen für den Anfang. Für die Kräftigung aller wesentlichen Muskelgruppen sollten 8 Übungen reichen, die systematisch trainiert werden.

Am Anfang genügt es, wenn Sie zwei Mal pro Woche in Ihrem Verein, in einem Studio oder nach einem Trainingsprogramm zu Hause diese Übungen durchführen.

Jede einzelne Übung wiederholen Sie 15-20 Mal ohne Unterbrechung. Dies wird „Serie“ oder „Satz“ genannt. Führen Sie die einzelne Übung korrekt und zügig aus. Sie können mitzählen: Ca 1-2 Sekunden Gewicht heben und 1-2 Sekunden Gewicht senken.

Was ist...

...eine Serie: Mit Serie (auch **Satz** oder **Durchgang** genannt) ist die Gesamtzahl der Wiederholungen einer Übung gemeint, die kontinuierlich ohne eine Unterbrechung durchgeführt werden.

...eine Wiederholung: Eine Wiederholung meint, eine Muskelgruppe (mit oder ohne Gewicht) genau einmal zu beugen und zu strecken.

Hier: *genau einmal das Bein heben und senken*



Für den absoluten Einstieg genügt das Absolvieren der Übungen in einem Satz. Nach einer Eingewöhnungszeit von 4 Wochen können Sie bereits zwei, nachher auch drei Sätze durchführen.

Es ist sinnvoll, das Training nach Plan durchzuführen und ein Trainingstagebuch zu führen, so haben Sie eine feste Vorgabe und Ihre Leistungsentwicklung stets vor Augen. Diese wird Sie motivieren, denn vor allem im Einsteigerbereich ist die Entwicklung enorm!

Intensität – Ihre innere Stimme gibt den Ton an

Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass es für eine gute Kraftentwicklung beim absoluten Neueinsteiger ausreicht, den Satz zu beenden, bevor der Muskel vollständig erschöpft ist.

Ihr subjektives Anstrengungsempfinden am Ende eines Satzes sollte „mittel bis schwer“ aber nicht „schwer“ sein.

**Mittlere Krafteinsätze mit hohen Wiederholungszahlen
= großer Erfolg bei geringem Risiko**

Welche Übungen?

Folgende Muskelgruppen neigen zur Abschwächung und sollten unbedingt in einem Training berücksichtigt werden. Schmerzen in den Knien?

Falls Sie das Liegen auf einer Bodenmatte vermeiden wollen, führen Sie die Übungen auf dem Sofa oder Bett liegend durch: Atmen Sie regelmäßig!

Bauchmuskulatur

So trainieren Sie Ihre Bauchmuskulatur ohne Geräte zu Hause:

Gerade Bauchmuskulatur

Kopf und Schulter von Boden abheben und imaginäre Wand mit den Händen wegschieben. Mit der Belastung ausatmen.

**Schräge Bauchmuskulatur**

Kopf und Schulter vom Boden abheben, rechte Hand drückt gegen linken Oberschenkel (Bein Richtung Brust ziehen); Spannung halten und lösen; danach gegengleich.



Diese Übung können Sie auch auf dem Bett liegend oder auf einem Hocker sitzend ausführen!

Gesäßmuskulatur

So trainieren Sie Ihre Gesäßmuskulatur ohne Geräte zu Hause:

„Beckenlift“

Rückenlage, ein Knie Richtung Brust ziehen; Fuß vom anderen Bein hochziehen und Ferse in den Boden stemmen, so dass sich die Hüfte einige Zentimeter vom Boden abhebt; Becken heben und senken.



Eine Alternative, wenn Sie lieber stehen

Stellen Sie sich in einen Türrahmen (siehe Bild) und stemmen Sie einen Fuß mit der ganzen Sohle gegen den hinteren Pfosten. Halten Sie diese Spannung über zwei Atemzüge, lassen Sie langsam nach und wechseln Sie das Bein. Wiederholen Sie diese Übung noch einmal auf beiden Seiten.



Rückenmuskulatur (mittlerer Rücken)

So trainieren Sie Ihre Rückenmuskulatur ohne Geräte zu Hause:

Bankstellung

Ein Bein waagrecht nach hinten strecken, Fußspitzen angezogen, Ferse nicht höher als Gesäß; Gegenarm nach vorne strecken; Übung auf der Gegenseite ausführen.



Im Stand (bei Knieschäden oder -verletzungen)

Festen Halt an einer Stuhllehne suchen, ein Bein gestreckt und gerade nach hinten führen, den Gegenarm hoch strecken und nach hinten führen. Wechselseitig üben.



Schulterblatt- und Armmuskulatur

So trainieren Sie Ihre Armmuskeln zu Hause:

Schräger Liegestütz auf einem Stuhl (leichtere Alternative: auf einem Tisch oder an der Wand); Ausatmung beim Strecken der Arme; Ganzkörperspannung aufbauen: Körper „steif wie ein Brett“.

**Beinstreckermuskulatur**

So trainieren Sie Ihre Beinstrecker zu Hause:

Mit den Händen festhalten (z.B. Stuhllehne) und beidbeinige Kniebeugen durchführen (Füße hüftbreit); Blick geradeaus, Rücken gerade; Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung anspannen; Gesäß nach hinten unten schieben, so dass die Knie **nicht** vorschließen.

**Wadenmuskulatur**

So trainieren Sie Ihre Wadenmuskulatur zu Hause:

Stand auf einer Stufe; Körper in den Ballenstand heben



und Fersen absenken.

**Muskelaufbau**

Wenn Sie Muskeln aufbauen wollen oder müssen, wählen Sie eine andere Intensität als beim Muskelausdauertraining: Die Gewichte sind etwas schwerer, die Zählzeiten länger und die einzelnen Übungen werden lediglich 8-10 Mal wiederholt. Ihr Training ist nun ein klares Muskelaufbautraining. Die Gewichte sind bei dieser Trainingsform so schwer, dass Sie die Wiederholungen als anstrengend empfinden. Doch Ihre Muskelmasse wird stärker zunehmen. Wählen Sie zu Beginn ein Übungsgewicht, das „schwer“ zu bewältigen ist, welches Sie dennoch bei exakter Ausführung 8 Mal heben können, bevor Sie eine Pause benötigen.

Wenn Sie z.B. ein 5 kg schweres Gewicht gewählt haben, dieses Gewicht aber nur 6 Mal heben und senken können, sollten Sie zunächst mit 3 oder 4 kg beginnen. Bereits nach einigen Trainingseinheiten wird sich Ihr Kraftpotenzial verbessern. Daher ist es notwendig, die Gewichte stets dosiert an die neu gewonnenen Fähigkeiten anzupassen. Steigern Sie das Gewicht für eine Übung aber erst, wenn Sie drei Serien absolvieren können, in der sie das Gewicht als „schwer“ eingestuft hatten und die Wiederholungen geschafft haben.

Gönnen Sie Ihren Muskeln eine Pause und trainieren Sie dieselbe Muskelgruppe nicht an zwei aufeinander folgenden Tagen. Die Muskulatur braucht zur Erholung (Auffüllen der Energiespeicher) und zum Wachsen mindestens einen Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Wenn Sie nach dem Prinzip des subjektiven Belastungsempfindens trainieren, können Sie jedoch an einem Tag die Beine und am nächsten Tag die Arme trainieren. Trainieren Sie große Muskelgruppen sowie mehrgelenkige Muskeln zuerst. Ansonsten können Sie die Reihenfolge der Übungen frei wählen.

Wenn Sie jeweils eine andere Muskelgruppe trainieren, ist eine orthopädische Überbelastung ausgeschlossen. Auf diese Weise können Sie die Pausenzeiten gering halten und zeitsparend sowie effektiv trainieren. Führen Sie die Übungen ruhig und korrekt aus.

Wichtig ist ein kontrolliertes Heben und Senken der Gewichte oder des Körpergewichts. Über 2 Sekunden heben und über 3-4 Sekunden senken Sie das Gewicht.

Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. So vermeiden Sie die Pressatmung, die zu einer für Herzgefäßgeschädigte gefährlichen Berg- und Talfahrt des Blutdrucks führt. Ihr Motto für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining:

Auf einen Blick – Gesundheitsorientiertes Fitness-Krafttraining

Belastung richtig dosiert	Einstieg: Kraftausdauer	Fortgeschritten oder Muskelaufbau
Wiederholungen	15 – 20	8 – 10
Intensität	mittlere Intensität (40 – 60% der Maximalkraft)	stärkere Intensität (> 60% der Maximalkraft)
Belastungsempfinden (nach der letzten Wiederholung)	mittel bis schwer	schwer
Sätze (Serien)	Einsteiger: 1 – 3 Fortgeschrittene: 3 – 5	Einsteiger: 2 – 3 (empfohlen erst nach mehrwöchiger Ausübung des Kraftausdauertrainings) Fortgeschrittene 3 – 5
Pause zwischen den Sätzen	nach persönlichem Empfinden 1 – 5 Minuten	nach persönlichem Empfinden 1 – 5 Minuten
Bewegungsausführung	technisch korrekt, zügig, ca. 1 – 2 Sek. heben und 1 – 2 Sek. senken, regelmäßige Atmung	technisch korrekt, kontinuierlich ruhig, ca. 1 – 2 Sek. heben und 3 – 4 Sek. senken, regelmäßige Atmung
Trainingshäufigkeit	2 – 3 x pro Woche	ca. 2 x pro Woche
Trainingseffekte	<ul style="list-style-type: none"> ● Verbesserung der Kraftausdauer ● Geringe Zunahme der Muskelmasse ● Körperformung ● Fettabbau (stärker) ● Periphere Blutdruckregulation 	<ul style="list-style-type: none"> ● Verbesserung der Maximalkraft ● Zunahme der Muskelmasse (stärker) ● Verbesserung der Kraftausdauer ● Fettabbau (geringer)

(in Anlehnung an Boeckh-Behrens/Buskies, 2002. S. 46)

Krafttraining, Aufwärmen und Gelenkmobilisation gehören zusammen.

Um sich effektiv vor Verletzungen während des Trainings zu schützen, sollten Sie sich mindestens 10 Min. aufwärmen und alle beanspruchten Gelenke vor dem Training mobilisieren. Beweglichkeitsübungen ohne Gewichte sorgen für die Verbesserung der allgemeinen Leistungsbereitschaft (Anstieg der Herz- und Atemtätigkeit mit stimulierender Wirkung auf die Blutzirkulation) sowie der Koordination. Entsprechende Übungen zeigt Ihnen auch Ihr Trainer.

Wie viel Zeit kostet Krafttraining?

Auch wenn Sie nur wenig Zeit haben: 8 Übungen in mindestens einer Serie kosten Sie nicht mehr als 20 Minuten. Wenn Sie sich 10 Minuten aufwärmen und sich nach den Übungen eine entspannende Dusche gönnen, haben Sie in weniger als einer Stunde viel für die Verbesserung Ihrer Kraftausdauer getan.

Wenn Sie jetzt beginnen, Ihr Kraftpotenzial zu bewahren bzw. aufzubauen, werden Sie in den kommenden Jahren von größerer Unabhängigkeit und körperlicher Selbstständigkeit profitieren!

Bevor Sie im Verein oder Studio mit einem Krafttraining beginnen, sollten Sie Ihren Trainer oder Übungsleiter über Ihren Gesundheitszustand informieren. Einen übersichtlichen und dennoch ausführlichen Bericht erhalten Sie, wenn Sie die Fragen unseres Gesundheitsfragebogens beantworten (s.S. xxx). Dieser Fragebogen erfasst Beschwerden des Bewegungsapparates sowie innere Krankheiten. Sollten Sie eine der angegebenen Fragen mit Ja beantworten, ist es auf jeden Fall ratsam, Ihren Hausarzt zu konsultieren. Zusammen mit dem Rat des Arztes kann sich Ihr Trainer dann ein Bild von durchgestandenen und aktuellen Beschwerden machen und die entsprechende Belastung für Muskelgruppen und Herz-Kreislauf-System festlegen. Auf diese Weise erhalten Sie ein individuell maßgeschneidertes Trainingsprogramm.

Lassen Sie sich zu Trainingsbeginn fachlich anleiten! Mit einiger Erfahrung lassen sich später viele Übungen auch zu Hause umsetzen.

Einen Verein zu finden, der Ihren Ansprüchen genügt, sollte Ihnen leicht gelingen. Der Vereinssport hat sich seit langem dem veränderten gesell-

schaftlichen Umfeld angepasst und der sich durchsetzende gesundheits-sportliche Trend hat zahlreiche, auf den älteren Gesundheitssportler eingestellte Angebote entstehen lassen! Erkundigen Sie sich, ob der Sportverein in Ihrer Nähe Erfahrungen speziell mit älteren Menschen hat.

Neu aufgetretene Beschwerden sollten Sie zu Beginn jeder Trainingsstunde melden. Gegebenfalls muss die Belastung vorübergehend verändert werden.

Wenn Sie beim Trainieren Schmerzen verspüren, sollten Sie das Training abbrechen. Das gilt auch, wenn Ihnen öfter stark schwindelig werden sollte. Leichter Schwindel kann durch raschen Blutdruckabfall nach der Übung entstehen. Wenn der Blutdruck mit Beendigung der Kraftübung wieder auf den Ruhewert oder leicht darunter fällt, kann dies Schwindelgefühle verursachen. Bleiben Sie noch einen kurzen Moment in der Kraftmaschine sitzen oder liegen und stehen erst dann ganz bedächtig auf.

Vorteile eines Krafttrainings an Trainingsgeräten

Im Vergleich zum Training mit freien Gewichten (oder dem eigenen Körpergewicht) bieten Kraftmaschinen einige Vorteile: Bei geführten Bewegungen ist keine Unfallgefahr gegeben, auch bei plötzlichem Loslassen der Griffe. Der Rücken ist bei optimaler Sitzeinstellung entlastet und gut gestützt. Die Trainingsgewichte können schnell eingestellt und fein abgestuft werden. An vielen Geräten ist es möglich, bestimmte Winkelbereiche einzugrenzen, in denen schmerzfrei trainiert werden kann.

Ein Krafttraining mit freien Gewichten sollte Erfahrenen vorbehalten sein, da insbesondere die Technik des Gewichthebens beherrscht werden muss.

Vorteile einer Kraftgymnastik

Kraftübungen lassen sich auch (ohne Trainingsmaschinen) in ein Fitness-Allround-Programm im Verein oder zu Hause einbauen und sind somit flexibler einsetzbar. Meist sind sie auch koordinativ anspruchsvoller, da neben der trainierten Muskelgruppe auch andere Muskeln arbeiten und gleichzeitig das Gleichgewicht gehalten wird. Die einzelnen Kraftübungen können besonders „alltagsnah“ gestaltet werden (z.B. in der Materialwahl). Im Sinne eines abwechslungsreich strukturierten Trainings lassen sich in der Kraftgymnastik für das Training jeder Muskelgruppe zahlreiche Variationen finden.

Lästigen Muskelkater vermeiden

Nach ungewohnten Bewegungen oder starken Belastungen stellt er sich gern ein: der lästige Muskelkater. Mikroskopisch kleine Verletzungen (so genannte Mikrotraumen) innerhalb des Muskels führen zu dem typischen Schmerz und den Verspannungen. Da die entsprechenden Schmerznervenendigungen außerhalb der Muskelfasern im Bindegewebe liegen, dauert es einige Zeit, bis man den Muskelkater spürt.

Die betroffenen Muskeln benötigen einige Schonung, doch der Muskelkater heilt folgenlos aus. Beginnen Sie jede körperliche Anstrengung langsam und steigern Sie dosiert. Wärmen Sie sich vorher gründlich auf und mobilisieren Sie Ihre Gelenke.

Das viel beschworene heiße Bad tut Ihnen bei Muskelkater gut, trägt aber nicht zur Heilung bei. Die anschließende kalte Dusche lindert Entzündungserscheinungen in der Muskulatur.



Wussten Sie schon, dass ein enger Zusammenhang auch zwischen Fitness, Kraftniveau und Stürzen besteht? Auf Grund massiver Kraft- und Koordinationsverluste stürzt von den über 65-Jährigen dreißig Prozent mindestens ein Mal pro Jahr. Bei den über 80-Jährigen sind es bereits fünfzig Prozent. Eine vielseitige motorische Förderung im Alter trägt zur Vermeidung von Stürzen bei.

Krafttraining im Alter – nicht nur eine Frage der sportlichen Leistungsfähigkeit, sondern auch der Lebensqualität.

KOORDINATION



Gute Koordination bedeutet Sicherheit

Stellen Sie sich vor, Sie fahren Ihren Wagen in eine Tiefgarage. An der Einfahrt betätigen Sie mit der linken Hand zunächst den Fensteröffner, um ein Ticket anfordern zu können. Gleichzeitig treten Sie mit den Füßen auf Kuppelungspedal und Bremse und mit der rechten Hand haben Sie bereits wieder den ersten Gang eingelegt. Möglicherweise nehmen Sie noch augenzwinkernd durch den Spiegel Ihren Enkel wahr, der auf der Rücksitzbank ein Liedchen summt. Über all diese Vorgänge, die sich innerhalb weniger Sekunden abspielen, denken Sie nicht weiter nach. Kompliziert? – Nein, koordiniert!

Jede Ausführung komplexer Bewegungen stellt immer auch Anforderungen an die Wahrnehmung, Orientierung im Raum, an das Gleichgewicht oder an die Reaktion. Die Verarbeitung aller Sinneseindrücke im Gehirn soll die Zielorgane funktionsgerecht arbeiten lassen. Die zeitliche, räumliche und kraftmäßige Abstimmung dieser Leistungen, ein Zusammenspiel von Zentralnervensystem und Muskulatur, muss stets angepasst werden. Man spricht von Bewegungskoordination.



Stehen Sie ruhig auf beiden Füßen, strecken Sie Ihren rechten Arm zur rechten Seite und halten ihn parallel zum Fußboden. Lassen Sie den Arm gestreckt und bewegen ihn rauf und runter. Eine leichte Aufgabe! Stellen Sie sich auf Ihren linken Fuß und beschreiben mit der rechten Fußspitze einen Kreis. Ebenfalls eine leichte Aufgabe! Nun führen Sie diese beiden leichten Aufgaben gleichzeitig aus.

Ebenso umfasst Koordination alle Kontrollprozesse bei Bewegungshandlungen, also Wahrnehmung, Planung, Verarbeitung, Entscheidung, Ausführung und Korrektur von Bewegungsaktionen. Bewältigt eine Person die an sie gestellten Bewegungsaufgaben mühelos, nennt man sie motorisch kompetent. Die Bewegungsabläufe sind ökonomisch, flüssig und präzise.



Legen Sie nur einmal Ihre Armbanduhr am anderen Arm an und Sie merken schnell, wie eingespielt ihre Bewegungen auf der gewohnten Seite sind! Bis eine ungewohnte Bewegung harmonisch abläuft, bedarf es einiger Übung. An die 1000 Mal muss man eine Bewegung wiederholen, bevor sie automatisiert wird. Die gute Nachricht: Auch im Alter ist ein Neulernen von Bewegungen und deren Automatisierung möglich.

Bei allen koordinativen Anforderungen im Alltag sowie im Sport spielt außerdem die Dosierung von Kraft und Geschwindigkeit eine Rolle. Die genannten Anforderungen werden vor allem in Sport- und Freizeitspielen wie z.B. Boule, (Tisch-)tennis oder Federball gestellt. Können Sie dort situationsangepasst und sicher reagieren, erhalten Sie auch über den sportlichen Bereich hinaus Ihre Kompetenzen. Ohne Übung und Training kommt es jedoch im Alter zu einem Verlust der koordinativen Leistungsfähigkeit. Die Funktionen und Kompetenzen (z.B. Sehen und Hören) verändern sich beim Älterwerden in unterschiedlicher Weise und müssen in Summe nicht automatisch abnehmen. Regelmäßige Bewegung hilft, altersbezogene oder durch Übungsmangel bedingte Einschränkungen des Gleichgewichtssinns und der Reaktion hinauszuzögern. Eine schnelle und sichere Reaktion wird bei vielen Ereignissen, z.B. im Haushalt, Straßenverkehr und Sport zu einer wichtigen Voraussetzung für reibungslose Bewältigung dieser Situationen.

Das ist harmlos: Wenn man in der Dusche mit gekonntem Griff eine flutschige Seife vor dem Herunterfallen retten kann. Gefährlich ist es aber, wenn man seine Knochen nicht retten kann, weil man mit einem voll beladenen Tablett über eine Teppichkante gestolpert ist. Der altersbezogene Rückgang von Gleichgewicht und Reaktion birgt ein großes Risiko für gefürchtete Unfälle und Stürze. Bei einer Gefährdung können auch einfache Dinge wie Gehen oder Treppensteigen zum Problem werden. In Anbetracht der Alterszunahme der Bevölkerung und der steigenden Lebenserwartung rechnen die Mediziner für diese Probleme mit einer drastischen Zunahme. Deshalb ist es von außerordentlicher Wichtigkeit, neben neuen Bewegungsabläufen auch die einfachsten Bewegungsabläufe im Bewusstsein voll zu erfassen, sie immer technisch sauber und mit der notwendigen Aufmerksamkeit auszuführen.

Stehen Sie auf sicheren Füßen?

Eine Antwort auf diese Frage gibt Ihnen der Trainingszustand Ihrer Bein- und hüftumgebenden Muskulatur. Wie es um diese bestellt ist, können Sie gleich testen in unserem Beinkraft- und Gleichgewichtstest. Wie wichtig ein stabiler Stand ist, erklärt sich von selbst, wenn Sie sich eine holprige Busfahrt vorstellen – mit Stehplatz für Sie. Durch ein Gleichgewichtstraining kann die Sicherheit bei vielen Aktivitäten, z.B. im Straßenverkehr, aber vor allem im Stand und beim Gehen verbessert werden. Langsame geführte Bewegungen (wie aus dem fernöstlichen Tai Chi mit ruhigen Bewegungen, auch Schattenboxen genannt), Tanzfiguren, aber auch spezielle Gleichgewichtsübungen sind hier besonders geeignet. Auch Doppel- oder Mehrfachaufgaben, wie sie in vielen Spielen vorkommen, schulen Wahrnehmungsgeschwindigkeit, Koordination und Gleichgewicht. Zudem wird der Antizipation (der wahrnehmungsbezogenen gedanklichen Vorausnahme eines Ereignisses) in vielerlei Hinsicht Beachtung geschenkt.



In speziellen Kursen zur Sturzprophylaxe lernen Sie gezielt Maßnahmen zur Schulung des Gleichgewichts kennen und kräftigen die hüftumgebende Muskulatur.

So bleiben Sie im Gleichgewicht

Sowohl die Muskel- als auch die Knochenstruktur weisen eine lebenslange Regenerationsfähigkeit auf und bieten ein breites Spektrum an Behandlungsansätzen. Nach jedem Sturz sollten alle veränderbaren Risikofaktoren neu analysiert werden, um einen erneuten Sturz zu verhindern. Erfolgreiche Projekte haben bereits gezeigt, dass mit gezielten Maßnahmen Mehrfachstürzen nachweislich vorgebeugt werden kann. Dazu zählen alltagspraktikable Bewegungsübungen in Verbindung mit Kraft- und Koordinationstraining.

Ihre Körperkontrolle ist der Schlüssel zum Gleichgewicht!!



Ruhig mal probieren... nur wenn Sie keine Gleichgewichtsprobleme haben!
Auf einem Bein stehend einen Ball prellen oder einen Luftballon durch Antippen in der Luft halten.

Gleichzeitig Gelenke schonen: Koordinationsübungen auf dem Balance-Pad



(Fotos: Gaugler & Lutz oHG, Aalen-Ebnat; mit freundlicher Genehmigung)

Fersen hoch, Zehen hoch, Knie hoch, Bein abspreizen, abwechselnd, gegengleich, mit Armbewegungen und ohne, auch mal im Kniestand...

Je mehr Schritte und ihre Kombinationen Sie fließend kombinieren können, umso stärker fördern Sie Ihre Koordination.

Schnelligkeit – nur bedingt wichtig

Jede Tätigkeit kann langsam oder schnell (unter Zeitdruck) ausgeführt werden. Wir können den Bewegungsbeginn (Reaktionsschnelligkeit) von der Bewegungsdurchführung (Aktionsschnelligkeit) unterscheiden. Während die antizipative (ein Ereignis vorwegnehmende) Wahrnehmung und die Reaktionsschnelligkeit für vielerlei Tätigkeiten (z.B. im Straßenverkehr) von großer Bedeutung sind, hat die Aktionsschnelligkeit als Trainingsziel im Hinblick auf eine gesundheitsorientierte Fitness kaum eine Bedeutung.

Eine hohe Aktionsschnelligkeit spricht für eine erhebliche Belastung, die „schnell“ mit anaerober Energiebereitstellung einhergeht (vgl. S. xxx). Leistungen unter Sauerstoffmangel sind jedoch nicht gesundheitsfördernd. Wenn Sie keine Wettkämpfe bestreiten möchten, sollte daher ihr sportliches Motto lauten:

Regelmäßigkeit vor Intensität und Schnelligkeit

BEWEGLICHKEIT



Bleiben Sie anpassungs-fähig!

Eine gute Beweglichkeit, die Reichweite eines Gelenks, wird bei vielen Aktivitäten des Alltags vorausgesetzt. Dabei wird die Dehnfähigkeit der Muskulatur von der Beweglichkeit des Gelenks unterschieden.

Bücken Sie sich noch ohne Mühe, z.B. um ein paar Schnipsel vom Boden aufzuheben oder ihre Schuhe anzuziehen?

Wie steht es um Ihre Beweglichkeit im Schultergürtel? Sie wird bei Tätigkeiten wie dem Anschnallen im Auto oder beim An- und Ausziehen benötigt. Auch in vielen Sportarten sind eine gute Beweglichkeit und Dehnfähigkeit von Bedeutung. Dies gilt vor allem für Sportarten, bei denen Sie einen Schläger oder Stock führen. Daher sollten Dehn- und Beweglichkeitsübungen in einem gesundheitsorientierten Sportprogramm ihren festen Platz haben.

Muskeln dehnen – Gelenke mobilisieren

Spezielle Dehnübungen erweitern den Bewegungsradius dadurch, dass sie den Muskel und das Bindegewebe in die Länge ziehen. Mobilisationsübungen wirken auf das Gelenk und halten es beweglich und geschmeidig. Testen Sie die Dehnfähigkeit Ihres Schultergürtels in unserem Beweglichkeitstest (XXX).

GEISTIGE FITNESS



Alle erleben schon mal Vergesslichkeit oder die Schwierigkeit, sich etwas Neues zu merken. Das ist im Alter normal, doch mit Geduld erlernen ältere Menschen ebenso erfolgreich eine neue Sportart, eine neue Fremdsprache oder den Umgang mit dem PC wie jüngere. Es ist auch bekannt, dass Ältere Schwierigkeiten mit Zeitdruck haben, sie arbeiten lieber langsamer und genauer und nicht nach dem Motto vieler Jüngerer „Ich weiß zwar nicht genau, wo ich hin will, bin aber auf jeden Fall schneller da“.

Den Körper bewegen, den Geist beleben!

Der Alterungsprozess betrifft auch die Hirnmasse. Konzentrationsfähigkeit, praktisches Wissen und Sprache bleiben im Alter erhalten, aber Wahrnehmungsgeschwindigkeit und Merkfähigkeit lassen ab dem 25. Lebensjahr nach, wenn man nicht täglich sein „Gehirn trainiert“. Der Verlust von Gehirnzellen findet tagtäglich in jedem Alter statt, bei mehr als 2 Milliarden kein entscheidendes Problem. Im Alter nimmt die Anzahl der Gehirnzellen bei den meisten Menschen etwas mehr ab, jedoch kann der Verlust durch neue Verbindungen zwischen den verbleibenden Zellen weitgehend kompensiert werden. Es kommt also auf die Anzahl der Verbindungen im Gehirn an. Diese kann man sich wie elektrische Schalteinheiten vorstellen. Man kann täglich neue Verbindungen bilden und vorhandene durch Gebrauch stabilisieren, auch im hohen Alter!

Füttern Sie Ihre grauen Zellen!

Wie Sie durch Bewegung auch geistige Leistungsfähigkeit erhalten

Es gibt immer stärkere wissenschaftliche Belege für einen engen Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und geistiger Leistungsfähigkeit. Ein richtig dosiertes körperliches Training hält also gleichzeitig die grauen Zellen wach und verbessert eindeutig die geistige Leistungsfähigkeit. Ein besseres Gedächtnis, situationsangepasste Reaktionen und klare Denkstrukturen sind das begeisternde Ergebnis.



Hätten Sie's gewusst?

Altersbedingte Gehirnveränderungen und kognitive Einschränkungen sind zu beeinflussen: Ein entsprechendes Training führt schon ab 30 Min. pro Tag zu bedeutsamen Verbesserungen.

Im Gehirn entsteht eine größere Funktionsreserve, die unter anderem dazu beitragen kann, das Auftreten von Demenz sowie die Schnelligkeit ihres Fortschreitens zu verzögern.



Bewegung im Alter hält Gehirn auf Trab

Nachweislich reduziert aerobes Fitnesstraining den Verlust von Gehirngewebe beim Menschen und verbessert sowohl Wahrnehmung als auch Entscheidungsprozesse.

Bereits eine geringe Erhöhung des aeroben Fitnessniveaus führt zu Verbesserung kognitiver Funktionen von älteren Menschen.

Gedächtnislücken contra Demenz

Muss denn nun jeder, der Gedächtnislücken hat, befürchten, an Demenz zu leiden? Erst wenn Dinge vergessen werden, die ein Leben lang selbstverständlich waren, sprechen Fachleute von einer kritischen Vergesslichkeit. Der Überbegriff für den Verlust intellektueller Fähigkeiten lautet Demenz. Wer für sich selbst oder für einen Angehörigen eine Demenzerkrankung wie Alzheimer befürchtet, sollte einen Neurologen aufsuchen. Erste Anzeichen kann unser Demenztest aufdecken. Sie finden ihn im Anhang auf S. xxx



Die Alzheimer Krankheit ist für 60-70 Prozent der Demenzen verantwortlich. Es handelt sich bei dieser Krankheit um eine schleichende Degeneration der Hirnrinde.

**Das Gedächtnis lässt sich bis ins hohe Alter trainieren.
Suchen Sie nach neuen Herausforderungen!**

Routinetätigkeiten im Alltag durchbrechen, dem Alltagsleben neue Wendungen geben und neue Aspekte abgewinnen...Ist das noch möglich, wenn die Welt abgeklärt erscheint und man viele Tätigkeiten zigtausende Male erledigt hat?



Der 80-jährige Goethe:

*„Ei, bin ich denn darum 80 Jahre alt geworden, dass ich immer dasselbe denken soll? Ich strebe vielmehr täglich, etwas anderes Neues zu denken, um nicht langweilig zu werden.“
(April, 1830)*

Es lohnt sich, das Gehirn herauszufordern und die Welt in jeder Lebenslage mit allen Sinnen zu erfassen. Dabei übernehmen die üblicherweise seltener gebrauchten Sinne wie Riechen, Tasten, Schmecken die wichtigere Rolle. Sehen und Hören sind wir ja gewohnt. Probieren Sie einige Anregungen doch einmal aus. Sie lassen sich problemlos in den Alltag integrieren und reichen vom Waschen mit geschlossenen Augen bis zu dem Vorschlag, beim Frühstück einmal die angestammten Sitzplätze zu tauschen und eine Mahlzeit schweigend zu sich zu nehmen – am besten innerhalb der Familie. Der anschließende Erfahrungsaustausch sollte natürlich nicht fehlen. Auf diese Weise machen Ihnen die Veränderungen bestimmt Spaß.



Unser Special: Gehirnjogging

In unserem Special (ab S. xxx) trainieren Sie spielerisch die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns. Wir haben einige Übungen für Sie zusammengestellt, mit deren Hilfe Sie Konzentration, Aufmerksamkeit, Reaktion und natürlich das Gedächtnis in Schwung bringen. Spaß machen die Rätsel natürlich auch!

Fitnessplan nach Maß – Mitdenken erwünscht!

In den nachfolgenden Kapiteln werden wir Sie darüber informieren, wie Sie Ihren Fitnessstand an Hand eines kleinen Tests selbst testen und sich mit wenig Aufwand ein individuelles Bewegungsprogramm erstellen. Sie erfahren, welche Möglichkeiten Sie haben, wenn Sie gesteigerte All-

Jetzt sind Sie an der Reihe!

tagsbewegungen verankern und einzelne Sportarten verschieden gestalten möchten.

FITNESSTEST



Lernen Sie sich kennen – ein kleiner Fitnesstest

Wie es um Ihre Fitness steht, sagt Ihnen unser Test.

Warum ist ein Fitnesstest wichtig? Er liefert erste Anhaltspunkte darüber, in welcher Form Sie sich zurzeit befinden. Zudem bildet Ihr gegenwärtiger Fitnessstand den Ausgangspunkt für ein mögliches Aktivitätsprogramm.

Grundsätzlich sollten Sie sich vor Absolvierung eines jeden Fitnesstests, vor allem als echter Neueinsteiger beim Sport, erst einmal von Ihrem Arzt untersuchen lassen. Eine fundierte Basis für das Gespräch mit ihm bietet Ihnen unser Gesundheitsfragebogen. Sie finden ihn im Anhang auf Seite xxx.

Es besteht die Möglichkeit unter ärztlicher Aufsicht einen individuellen Ausbelastungstest vornehmen zu lassen. Dieser Hinweis ist vor allem für Ältere mit Vorbelastungen der Herz-Kreislauf-Funktion wichtig.

Für einen umfassenden Test können Sie ein gutes Senioren-Fitnesscenter aufsuchen. Fragen Sie bei der Information nach einem Fitness-Check. Für diesen Check werden in der Regel Ihre Pulswerte in Ruhe und unter Belastung gemessen. An mehreren Trainingsgeräten wird Ihre Kraft ermittelt, nach einem Fahrradergometertest können Aussagen zu Ihrer Kondition getroffen werden. Durch zusätzliche Übungen kann Ihre Beweglichkeit eingeordnet werden.

Selbst-Check: *Wie fit bin ich eigentlich?*

Einen Fitnesstest können Sie auch zu Hause absolvieren, wenn dies Ihr Gesundheitszustand zulässt. Die Testübungen, die wir Ihnen in diesem Rahmen anbieten, sind für Sporteinsteiger bestens geeignet, da sie keinerlei „Kondition“ oder Erfahrung voraussetzen und mit wenigen Hilfsmitteln durchzuführen sind. Sie benötigen lediglich einen Stift, einen Stuhl, eine Treppenstufe (ca. 30 cm Höhe) und eine Uhr mit Sekundenzeiger. (Falls Sie sich für die Armkraftübung mit Gewicht entscheiden, sollten Sie ein entsprechendes Gewicht bereitlegen!)

Schön wäre es, wenn Ihnen ein Partner oder eine Partnerin behilflich sein könnte die Zeit zu messen. Dieser kleine Test umfasst 5 Aufgaben, für die Sie etwa 15-20 Minuten Zeit einplanen sollten. Wärmen Sie sich etwas auf (z.B. durch einen kurzen aber zügigen Spaziergang und einige Mobilisationsübungen für die Gelenke) und führen Sie alle Übungen konzentriert durch. Achten Sie auf Ihre Körpersignale und eine gute Atmung. Nach dem Ausdauer- und den Krafttests sollten Sie eine Pause einlegen. Mittels Pulskontrolle stellen Sie leicht fest, ob sich Ihr Herzschlag schon wieder normalisiert hat. Die Beweglichkeitsübungen sollten eine leichte Muskelspannung, keinesfalls aber Schmerzen verursachen.

Am besten beginnen Sie mit unserem Gleichgewichtstest. Sie werden im Ergebnis davon profitieren, denn die Übungen, die die meiste Geschicklichkeit erfordern, meistern Sie mit frischer Konzentration. Dieser Test prüft Ihre Balance im Stehen. Die Übungen sind nach verschiedenen Schwierigkeitsgraden geordnet, für die es entsprechende Punktzahlen gibt. Beginnen Sie mit der Schwierigkeitsstufe 1. Versuchen Sie, jeweils 10 Sekunden in der angegebenen Position zu stehen. Je mehr Schwierigkeitsstufen Sie erreichen, umso besser steht es um Ihre Gleichgewichtsleistungen. Notieren Sie die Punktzahl der erreichten Stufe. Die Bewertung entnehmen Sie der Tabelle „Auswertung Gleichgewichtstest“.

GLEICHGEWICHTSTEST

Stufe 1: Beidbeiniger Stand
mit geschlossenen Füßen.
(10 Sek.)



Stufe 2: Semitandem-Stand
aus dem geschlossenen Stand wird ein Fuß um eine Fußlänge vorgezogen. Sie können wählen, welchen Fuß Sie vorsetzen. Der andere Fuß bleibt stehen. Die Füße stehen um eine Fußbreite versetzt. (10 Sek.)



Stufe 3: Tandemstand
Beide Füße stehen wie auf einer Linie hintereinander. Die Ferse des vorgezogenen Fußes berührt die Spitze des hinteren Fußes (es ist ein maximaler Abstand von 2 cm erlaubt).



Stufe 4: Einbeinstand



Stufe 5: Einbeinstand mit geschlossenen Augen

Bei jeder Übung ist es erlaubt, sich zunächst an der Wand oder der helfenden Person festzuhalten, bis die korrekte Ausgangsposition eingenommen ist. Danach beginnt die Zeitmessung.

AUSWERTUNG GLEICHGEWICHTSTEST					
Schwierigkeitsstufe	1	2	3	4	5
Aufgabe	Beidbeiniger Stand mit geschlossenen Füßen (10 Sek.)	Semitandem (10 Sek.)	Tandem (10 Sek.)	Einbeinstand (10 Sek.)	Einbeinstand mit geschlossenen Augen (10 Sek.)
Punktzahl	1	2	3	4	5
Bewertung	zu gering	gering	durchschnittlich	gut	sehr gut

modifiziert nach Runge, 1998

AUSDAUERTEST

Drei Minuten Stufentest

Sie führen diesen Test am besten an einer ca. 30 cm hohen Stufe oder sehr stabilen und rutschfesten Kiste aus.

Ihre Aufgabe besteht darin, drei Minuten lang diese eine Stufe herauf- und wieder herunterzusteigen. Die Bewegung erfolgt in einem Viererrhythmus (ein Fußwechsel erfolgt nicht):

- Aufstieg: rechter Fuß setzt auf, dann linker Fuß
- Abstieg: rechter Fuß steigt ab, dann linker Fuß
- Geschwindigkeit: in einer vorgegebenen Frequenz von ungefähr 24 Mal pro Minute.

Sollte in Ihrer Umgebung keine entsprechende Stufe vorhanden sein (gewöhnliche Treppenstufen sind ca. 17-21 cm hoch), so sollten Sie eine **Anpassung der Schrittfrequenz** vornehmen. Diese lässt sich nach der Formel „24 x 30 dividiert durch Stufenhöhe“ errechnen, z.B. $24 \times 30 : 18 = 40$. Das bedeutet: Ist Ihre Treppenstufe 18 cm hoch, sollten Sie ca. 40 Mal pro Minute die Stufe besteigen. Macht bei drei Minuten 120 Auf- und Abstiege. Zählen Sie ruhig mit!

Messen Sie nach genau 3 Minuten über eine Dauer von 60 Sekunden Ihren **Puls** an der Halsschlagader. Den notierten Wert vergleichen Sie mit der Tabelle „Auswertung Ausdauerstest“ (Beachten Sie hierbei die unterschiedlichen Angaben für die Altersklassen und Geschlechter).

AUSWERTUNG AUSDAUERTEST				
Frauen	46-55 J.	56-65 J.	>65 J.	Punktzahl
ausgez.	<92	<92	<92	5
gut	94-116	94-114	94-118	4
genügend	118-122	116-122	120-122	3
schwach	124-136	124-136	124-134	2
sehr schwach	>138	>138	>136	1
Männer	46-55 J.	56-65 J.	>65 J.	Punktzahl
ausgez.	<93	<93	<92	5
gut	96-109	97-105	95-104	4
genügend	113-120	109-116	109-116	3
schwach	121-130	118-128	119-128	2
sehr schwach	>135	>131	>133	1

nach Spring u.a, 1997

BEINKRAFTTEST
<p>Aufstehetest</p> <p>Stehen Sie so schnell wie möglich(!) 5 Mal nacheinander aus einem Stuhl mit ca. 44-46 cm Sitzhöhe auf. Ihre Arme kreuzen Sie vor der Brust.</p> <p>Notieren Sie die Punktzahl der Sekunden, die Sie für diese Übung benötigen und entnehmen Sie Ihre Bewertung der Tabelle „Auswertung Beinkrafttest“.</p>

AUSWERTUNG BEINKRAFTTEST					
Dauer	7-8 Sek.	9 Sek.	10 Sek.	11 Sek.	≥12 Sek.
Bewertung	sehr gute Leistung	gute Leistung	Durchschnitt	verminderte Muskelleistung	schlechte Muskelleistung
Punktzahl	5	4	3	2	1

nach Pisa-Projekt Runge, 1999

ARMKRAFTTEST

Knielieggestütztest

Diese Übung testet die Kraft Ihrer Armstrecker und Brustmuskulatur. Sie führen einen Knielieggestütz aus, bei dem der Körper ab den Knien aufwärts völlig gestreckt gehalten wird.

Am besten legen Sie die Knie auf einer weichen aber rutschfesten Matte oder einem dicken Teppich ab.



Zur Entlastung der Knie können Sie diese Übung aber auch an einem Stuhl machen, den sie vor eine Wand stellen, so dass er nicht verrutschen kann.



Führen Sie **in moderatem Tempo** (ca. 1 Sek. pro Bewegungsrichtung) so viele Liegestütze aus, bis die Bewegung ins Stocken gerät oder Zittern und koordinative Schwierigkeiten auftreten. Atmen Sie regelmäßig und achten Sie auf gute Körperspannung bis zur letzten Wiederholung.

Bewerten Sie die Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen. Bei Beschwerden brechen Sie die Übung sofort ab.

Ihre Punktzahl entnehmen Sie wiederum der Tabelle „Auswertung Armkrafttest“.

AUSWERTUNG ARMKRAFTTEST

Alter	40-49 J.	50-59 J.	60-69 J.	≥70 J.	Punktzahl
sehr gut	≥19	≥16	≥13	≥10	5
gut	18	15	12	9	4
genügend	17	14	11	8	3
schwach	16	13	10	7	2
sehr schwach	≤15	≤12	≤9	≤6	1

erweitert nach Bös, 1987

ARMKRAFTTEST MIT GEWICHT

Bei starken Kniebeschwerden oder hohem Alter sollten Sie statt des Knieleiegestützte tests Ihre Armkraft mit einem Gewicht testen.

Keine Angst, Sie müssen keine Hantel kaufen. Ganz einfach erstellen Sie das genaue Gewicht, indem Sie 2,3 kg Mehl (Männer: 3,6 kg) in einen Gefrierbeutel abfüllen, gut verschließen und als Gewicht verwenden (s. Foto).



Für den Test setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl und nehmen das Gewicht in Ihre dominante Hand. Beide Füße stehen mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Rutschen Sie mit der dominanten Seite an die äußerste Kante des Stuhles, so dass Sie das Gewicht in der Hand locker neben den Körper hängen können. Aus dieser Position führen Sie das Gewicht nur mit dem Unterarm hoch bis an den Oberarm und senken es wieder ab bis der Arm vollkommen gestreckt ist.



Beugen und strecken Sie den Arm mit Gewicht innerhalb von 30 Sekunden so oft wie möglich. Der Oberarm bleibt während der gesamten Testzeit ruhig. Sie können ihn stabilisieren, indem Sie Ihren Ellbogen gegen den Körper drücken.



Vergleichen Sie Ihre Wiederholungszahlen mit der Auswertungstabelle „Auswertung Armkrafttest mit Gewicht“

AUSWERTUNG ARMKRAFTTEST MIT GEWICHT

Frauen	60-64 J.	65-69 J.	70-74 J.	75-79 J.	Punktzahl
ausgez.	21-24	20-22	19-22	19-21	5
gut	18-20	17-19	17-18	16-18	4
genügend	15-17	15-16	14-16	13-15	3
schwach	13-14	13-14	12-13	11-12	2
sehr schwach	10-12	10-12	9-11	8-10	1
Männer	60-64 J.	65-69 J.	70-74 J.	75-79 J.	Punktzahl
ausgez.	24-27	24-27	23-26	21-24	5
gut	21-23	21-23	20-22	19-20	4
genügend	18-20	18-20	17-19	16-18	3
schwach	16-17	15-17	14-16	13-15	2
sehr schwach	13-15	12-14	11-13	10-12	1

nach Rikli & Jones, 2001

BEWEGLICHKEITSTEST

Testen Sie die Dehnfähigkeit Ihrer Brustmuskulatur und die Beweglichkeit Ihres Schultergelenks und der Brustwirbelsäule.

Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand, so dass Ferse, Gesäß, gesamter Rücken, Schulter und Kopf Kontakt zur Wand haben. Rücken Sie nun Ihre Füße ca. 1,5 Fußlängen von der Wand ab, der übrige Kontakt zur Wand bleibt bestehen. Führen Sie jetzt die Arme seitlich nach oben an die Wand. Es darf **kein Hohlkreuz** als Ausgleichsbewegung gebildet werden.



Vergleichen Sie die erreichte Körperhaltung mit der „Auswertung Beweglichkeitstest“.

AUSWERTUNG BEWEGLICHKEITSTEST

Auswertung	keine Verkürzung	geringe Verkürzung	starke Verkürzung
Beweglichkeit Brustmuskulatur	Arme und Hände berühren in gesamter Länge die Wand	Nur die Hände erreichen die Wand	Die Hände berühren nicht die Wand
Punktzahl	5	3	1

vereinfacht nach Lemmink, Brouwer & Bult, 1994; vgl. Meusel 1999

Gesamtpunkte aller Tests

In diese Tabelle können Sie Ihre Punkte aus den Einzeltests eintragen. Anhand der Gesamtpunktzahl finden Sie später den Einstieg in entsprechende Trainingsprogramme (s. dritte Umschlagseite).

AUSWERTUNG FITNESSTEST

Test	Ihre Punkte
① Gleichgewichtstest	
② Ausdauer: 3-Min.-Stufentest	
③ Beinkraft – Aufstehetest	
④ Armkraft – Knielegestütz oder Gewicht	
⑤ Beweglichkeit Schultergürtel	
Punktzahl gesamt	

Im Folgenden haben wir für Sie zunächst eine Übersicht ihrer Ergebnisse aus den Einzelrubriken des Fitnesstests zusammengestellt, so dass Sie gezielt an Schwachstellen arbeiten können. Daran schließt sich, von Ihrem Gesamtergebnis ausgehend, ein Schema an in dem Sie Empfehlungen für Ihren sportlichen Weg, Ihr persönliches Trainingsprogramm, finden.

Übersicht der Einzel-Ergebnisse

Ihre Ergebnisse im Bereich...	... weisen den Weg zu folgenden Bewegungstipps
AUSDAUER	
● nicht alle Teststufen ohne Unterbrechung absolviert	Lassen Sie bei Ihrem Arzt ein Belastungs-EKG durchführen, um Ihre individuelle Belastbarkeit festzulegen. Einen allgemeinen Überblick für den Einstieg in weitere Bewegungsmöglichkeiten bietet unser Schema auf Sxxx.
● ein Punkt erreicht	Bauen Sie in Ihre Alltagsbewegungen Kräftigungsübungen für die Bein- und Hüftmuskulatur ein (4 Wochen), bevor Sie mit einem Geh- oder Walkingtraining beginnen.
● zwei Punkte erreicht	Bewegen Sie sich viel im Alltag, bewusst und dosiert. Danach Beginn eines leichten Gehtrainings
● drei Punkte erreicht	Wir empfehlen den Einstieg in ein Minimalprogramm (Ausdauer und Kraft) Stufe I
● vier oder fünf Punkte erreicht	Sie möchten mehr über Ihre Leistungsfähigkeit erfahren? Machen Sie den 2-km-Walkingtest (Internet-adresse im Anhang)! Einstieg in den Sport über Minimalprogramm I oder II. Gelenke in Ordnung? Sie dürfen nach einer ausreichenden Gewöhnungsphase auch ein leichtes Lauftraining beginnen.

Ihre Ergebnisse im Bereich...	... weisen den Weg zu folgenden Bewegungstipps
KRAFT	
BEINKRAFT	
● ein, zwei oder drei Punkte erreicht	4 Wochen Minimalprogramm Stufe I mit besonderer Berücksichtigung der Bein- und Hüftmuskulatur, danach Stufe II (Allroundprogramm Kraft).
● vier oder fünf Punkte erreicht	Einstieg über 4 Wochen Minimalprogramm Stufe II in ein Optimalprogramm Kraft; Gezieltes Krafttraining kann absolviert werden.
ARMKRAFT	
● ein, zwei oder drei Punkte erreicht	Beinkraft OK? Dann legen Sie los mit einem leichten Walktraining (Minimalprogramm I) und Übungen für den Muskelaufbau Schulter und Arme; ansonsten Gesamt-Muskelaufbau.
● vier oder fünf Punkte erreicht	Wir empfehlen Ihnen den sportlichen Einstieg über ein Minimalprogramm I oder II. Treiben Sie bereits Sport? Berücksichtigen Sie die Bedingungen eines Optimalprogramms I oder II mit gezielten Kraftübungen.

Ihre Ergebnisse im Bereich...	... weisen den Weg zu folgenden Bewegungstipps
GLEICHGEWICHT	
● ein, zwei oder drei Punkte erreicht	<i>Ebenfalls mangelnde Kraft in den Beinen? Wenn Ihr Herz-Kreislauf-System in Ordnung ist, können Sie mit einem Kraftausdauer fördernden Minimalprogramm Stufe I starten unter besonderer Berücksichtigung von möglichst vielseitigen Gleichgewichtsaufgaben.</i>
● vier oder fünf Punkte erreicht	<i>Führen Sie auch unsere Beispielaufgaben auf S. xxx und xxx aus. Spielend gelöst? Je nach Bewertung des Herz-Kreislauf-Systems können Sie ein Minimalprogramm II oder ein Optimalprogramm I starten. Gezieltes Krafttraining der Bein- und hüftumgebenden Muskulatur sichert Gleichgewichtskompetenz.</i>
BEWEGLICHKEIT	
● ein oder zwei Punkte erreicht	<i>Ihr Testergebnis deutet auf eine isolierte Beweglichkeitseinschränkung hin. Mehrere Beweglichkeitseinschränkungen (auch Rumpf/Beine) bedeuten häufig Beschwerden und Muskelschwächen. Beginnen Sie ein schonendes Kraftaufbau- und Dehnprogramm unter den Bedingungen des Minimalprogramms I.</i>
● drei Punkte erreicht	<i>Gute Beweglichkeit in Verbindung mit einem guten Kraftniveau ist die beste Basis für ein Optimalprogramm Kraft (Eingewöhnungszeiten für Knochen und Gelenke beachten!).</i>

Unter einem **Minimalprogramm** wird ein Training verstanden, das mindestens durchgeführt werden muss, um nennenswerte positive Effekte zu erzielen. Es umfasst folgende Merkmale:

- ▶ Dynamische Ausdauerbelastung großer Muskelgruppen, mindestens 10 Min. unter aerober Energiegewinnung.
- ▶ Intensität für Einsteiger 60% (Stufe I)
Für dauerhaft Sporttreibende oder ab der 9. Woche 60-70% (Stufe II)
- ▶ Insgesamt mindestens 60 Minuten Training pro Woche. Es ist besser 3 Mal pro Woche 20 Minuten zu trainieren, als ein Mal pro Woche 60 Minuten.
- ▶ Der Kalorienmehrerverbrauch sollte bei mindestens 500-1000 kcal. liegen.

Ein **Optimalprogramm** wird angenommen bei einer wöchentlichen Belastung

- ▶ großer Muskelgruppen von
- ▶ ca. 3-5 Stunden Training pro Woche,
- ▶ verteilt auf 4-5 Trainingseinheiten (von je ca. 30-60 Min. Dauer).
- ▶ Intensität: bei Fettverbrennung 60%
für Konditionssteigerung bis 75%
- ▶ Der Kalorienmehrerverbrauch sollte bei mindestens 1000-2000 kcal. liegen.

Denken Sie daran: Fit werden Sie nicht zufällig, sondern gezielt!

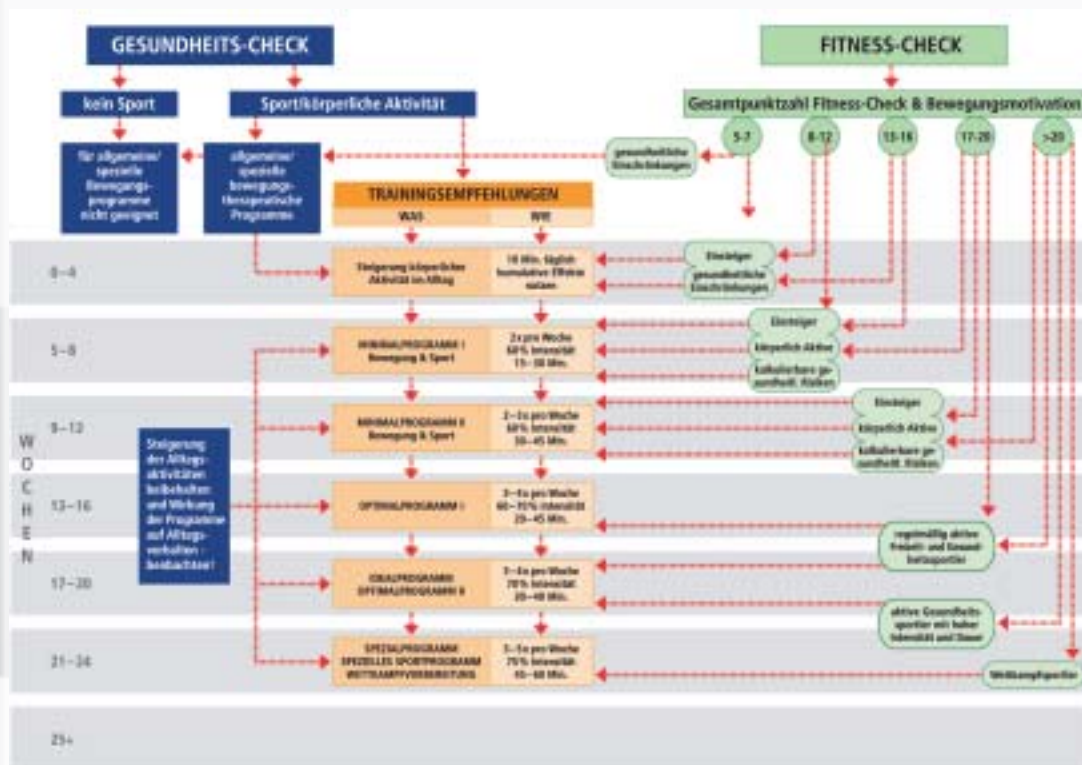
3

WIE VIEL BEWEGUNG SOLL ES DENN SEIN?



Grundlage Fitness-Check – Hier finden Sie einen sportlichen Weg

Nutzen Sie nun Ihr Wissen über die unterschiedlichen Trainingsformen. Aerobe Ausdauer und Kraftausdauer bilden sozusagen die Basis einer gesundheitsorientierten Fitness. Um diese zu gewinnen, bzw. sie zu erhalten, können unterschiedliche Empfehlungen ausgesprochen werden. Unser Schema (siehe Abbildung) verrät Ihnen, an welcher Stelle Sie einen Einstieg in für Sie geeignete Programme finden:



Eine übersichtliche Darstellung finden Sie hinten in der aufklappbaren dritten Umschlagseite.

Starten Sie mit einem Bewegungsprogramm, das Ihrem Testergebnis und Ihrer Motivation sowie körperlichen Verfassung entspricht. Setzen Sie je nach Einzelergebnis Ihre Schwerpunkte im Bereich Kraft, Ausdauer, Koordination/Gleichgewicht oder Beweglichkeit. Gewinnen Sie zunächst Vertrauen in Ihre Leistungsfähigkeit und Sicherheit im Umgang mit Trainingsgeräten und Pulsmessung. Gewöhnen Sie sich an Ihre „Termine“ und beachten Sie vor allem Eingewöhnungszeiten für Knochen und Bänder, bevor Sie zur nächsten Intensitätsstufe wechseln.

EINSTEIGER

Grundsätzlich können folgende Empfehlungen ausgesprochen werden:

- ▶ Neben vermehrter Bewegung im Alltag beginnen absolute Einsteiger (körperlich nicht Aktive) an mindestens zwei Tagen in der Woche mit einer sportlichen Belastung von ca. 15 Minuten, bei denen schon positive Effekte erreicht werden (z.B. strammes Spazierengehen).
- ▶ Über mehrere Wochen gehen Sie zu länger andauernden Belastungen über, die mit Pausen, später ohne Pausen gestaltet werden können.
- ▶ Sie halten zunächst am niedrigen Intensitätsniveau fest. Behutsam lässt sich zunächst die Dauer der einzelnen Trainingseinheit, dann der Umfang pro Woche steigern. Diese Art des Trainings ist bei einer Dauer von bis zu einer Stunde täglich möglich.
- ▶ Frühestens ab der neunten Woche können Sie die Intensität erhöhen, indem Sie Ihren Trainingspuls auf bis zu 75% bringen. Berücksichtigen Sie dazu Ihre Trainingsherzfrequenz.

KÖRPERLICH AKTIVE

Wenn Sie bereits über eine Grundaussdauer (körperlich Aktive) verfügen, können Sie von Beginn an ein Optimalprogramm absolvieren bei einer Trainingsintensität von anfänglich 60% drei Mal pro Woche.

Um einen Gewichtsabbau zu fördern, kommt es einerseits darauf an, möglichst viele Fettreserven zu verbrennen. Auf der anderen Seite sollten Sie neue Muskelmasse aufbauen, die zusätzlich Energie verbraucht. Das Intensitätsniveau ist bei dieser Art des Trainings niedrig (60%).

Als Merksatz gilt:

- ▶ Ausdauer: Ich kann lange durchhalten.
- ▶ Krafttraining: Ich kann viele Wiederholungen schaffen.

Auch sollte der Fettverbrennungsprozess, der während der körperlichen Arbeit startet, ungestört ablaufen können. Das heißt, dass eine Ausdauereinheit kontinuierlich 20-60 Minuten – je nach Leistungsvermögen – dauern sollte.

Wenn Sie ihre Kondition steigern bzw. Muskeln aufbauen möchten, liegt die Intensität höher (bis 75%).

FITNESSSPORTLER

Bei höherer Intensität haben Sie die Möglichkeit, Ihr Ausdauertraining intervallartig zu gestalten, schnellere und langsamere Passagen wechseln zu lassen und kurzzeitige Steigerungen einzubauen.

Bedenken Sie, dass ein intensiveres Training immer eine Grundfitness voraussetzt und von dieser abhängig ist. Ein höherer Belastungsbereich (70-75%) und/oder eine lange Trainingsdauer (über eine Stunde) erfordern eine Regenerationszeit von 1-2 Tagen.

Bei einem Kalorienmehrverbrauch von über 3500 Kalorien pro Woche sind keine zusätzlichen gesundheitlichen Vorteile mehr zu erwarten.

Hauptsache bewegt – Möglichkeiten der Trainingsgestaltung

Die Trainingspyramide

Sich im Alltag konsequent zu bewegen ist grundsätzlich gut für Ihre Gesundheit. Diese Form der körperlichen Aktivität bildet die Basis einer Trainingspyramide. Diese zeigt Ihnen auf einen Blick, wie Bewegung im Alltag und die einzelnen Programme aufeinander aufbauen. Außerdem werden die wichtigen Anteile einer umfassenden Fitness berücksichtigt.



Wenn Sie Ihre Bewegung über körperliche Aktivität im Alltag hinaus konsequent ausdehnen, wird sich Ihr Fitnessniveau bereits nach einigen Wochen verbessern. Legen Sie immer wieder sinnvolle Trainingsziele fest. Sie können bei einer einmal gewählten Intensität bleiben oder sich Schritt für Schritt bis in die Spitze der Pyramide „bewegen“, falls Ihr Ziel eine spezialisierte sportliche Tätigkeit ist. Bereits aktive Sportler können Ihre derzeitige Position in der Pyramide bestimmen und bei Bedarf ausbauen.

Bewegung über den Tag verteilt

Bewegungslücken schließen – so geht's

Suchen Sie sich zunächst Bewegungsanlässe im Alltag. Nutzen Sie Ihre Umgebung als Übungsfeld und profitieren Sie von Trainingseffekten Ihrer Alltagsaktivitäten. Einige Ihrer täglich wiederkehrenden Bewegungsabläufe sollten Sie kritisch überdenken (vor allem fest automatisierte) und sie vor dem Hintergrund zusätzlicher Bewegungsmöglichkeiten gegebenenfalls ändern. Unsere Ideen sind ausgezeichnete Tagesbegleiter und bekommen Ihnen gut bei jedem Wetter!

Es gibt so viele Möglichkeiten...

- ▶ Bereits das Aufstehen (nach dem Liegen oder Sitzen) können Sie zur Kraftgewinnung nutzen. Gewöhnen Sie sich das Aufstehen ohne Abstützen der Hände an und trainieren Sie auf diese Weise Bein- Rücken- und Bauchmuskulatur viele Male am Tag.
- ▶ Ziehen Sie sich nach Möglichkeit sowohl Strümpfe bzw. Socken als auch Schuhe im Stehen an.
- ▶ Stehen Sie erst einmal (länger), so aktivieren Sie Ihre Wadenmuskulatur ganz einfach hin und wieder dadurch, dass Sie sich kurz auf die Zehenspitzen stellen. Spannen Sie gleichzeitig Bauch und Gesäßmuskeln an, das sorgt für Körperspannung und Sie haben in Sekundenschnelle neue Energie von den Fußspitzen an in den ganzen Körper befördert. Wacklig auf den Beinen? Das ist ein Grund mehr, diese Übung regelmäßig durchzuführen – doch suchen Sie anfangs festen Halt.
- ▶ Beim Bücken achten Sie darauf, dass Sie Ihren Rücken möglichst gerade halten (gleichzeitig die Bauchmuskulatur im Nabelbereich anspannen!). Sie werden viel tiefer in die Knie gehen (müssen), doch Sie glauben gar nicht, wie es Ihr Rücken Ihnen dankt. Gleichzeitig kräftigen Sie Bein- und Gesäßmuskulatur.
- ▶ Tragen Sie Ihre Taschen und Tüten auf beide Arme gleich verteilt und achten Sie auf einen geraden Rücken. Drehen Sie hin und wieder die Schultern nach oben, hinten und unten. Das mobilisiert das Schultergelenk und sorgt für den nötigen Ausgleich, wenn Verspannungen drohen. Machen Sie diese Übung vor allem dann, wenn Ihnen Menschen begegnen, die vornüber gebeugt oder schief gehen. Sie werden sehen, dass Sie aus dem Üben nicht herauskommen!

- ▶ Das Treppenhaus Ihres Hauses, des nächsten Kaufhauses, Ihres Arztes steht Ihnen jederzeit als Trainingsstrecke zur Verfügung. Sie sollten darauf achten, dass Sie langsam, Schritt für Schritt die Stufen gehen. So geraten Sie nicht außer Atem. Lassen Sie in der Öffentlichkeit Aufzüge und Rolltreppen lieber links liegen. Ärgern Sie sich nicht über Vergesslichkeit, sondern nutzen Sie diese für einen zusätzlichen Gang.



- ▶ Der Weg zum Bäcker in 500m Entfernung wird zur Ausdauerinheit, wenn Sie zügig gehen. Schließen Sie zu Hause ein paar Dehnübungen an und Sie sind fit für den ganzen Tag.
- ▶ Warum nicht den Fahrradtrainer ins Wohnzimmer stellen? Auch wenn Sie beim Strampeln nebenher fernsehen, verbrennen sie spielend in 45 Minuten etwa 300 Kalorien zusätzlich.
- ▶ Selbst beim Telefonieren können Sie nebenher „bewegt“ bleiben – wozu sind all die Telefone mobil geworden? Gewöhnen Sie sich einfach an, im Stehen zu telefonieren oder verbinden Sie das Telefonat mit einem Gang durch den Garten. Ihr Kreislauf arbeitet stärker, vor allem, wenn Sie einige der Standübungen zusätzlich einbauen.

*„Heute habe ich noch mehr Energie!“ –
Bewegungsräume und Potenziale entdecken.*

- ▶ Autopolitur und Großputz bieten gratis Gelegenheiten, mit Schwung in Bewegung zu kommen – Bizepstraining inklusive! Betrachten Sie Einkaufslasten und volle Wäschekörbe als Teil Ihres sportlichen Krafttrainings. Wenn Sie auf Ihre Haltung und Atmung achten und außerdem Ihre Belastungsgrenzen respektieren, dürfen Sie derartige Herausforderungen gerne annehmen. Falls ein Garten- oder Putztag fällig ist, stärken Sie Ihren Körper nach den gleichen Prinzipien, wie Sie es beim Sport tun. Achten Sie auf ihre Herzfrequenz und eine rückengerechte Haltung. Atmen Sie regelmäßig und strecken Sie sich zwischendurch. Belasten Sie auch einmal die „ungewohnte“ Seite.

- ▶ Warum nicht eine gleichgewichtsfördernde Fußmatte im Bad?

Wenn Sie während der Morgentoilette oder auch nur während Ihrer Zahnpflege sicheren Stand auf der Gleichgewichtsmatte suchen, schulen Sie wirkungsvoll täglich Ihre Beinmuskulatur, Ihre Koordination und das Gleichgewicht – die Herren sollten dies nicht unbedingt während der Nassrasur machen! Fortgeschrittene beherrschen auch den Einbeinstand und die wahren Experten üben mit geschlossenen Augen. Die positive Wirkung beruht auf den leicht destabilisierenden Eigenschaften der Matte (Schwabbeleffekt). Die Sicherheit ist durch Haltemöglichkeit am Waschbecken (oder im Türrahmen) gewährleistet. Auf rutschigen Böden sorgt eine zusätzliche Unterlage für Schutz.



Erleben Sie das Gefühl eines natürlich bewegten Alltags!
30 Minuten täglich aktiv bei mittlerer Intensität!

Quirlige Sparringspartner

- Fordern Sie ruhig mal wieder Ihren Enkel zu einem Tischtennis-Match heraus. Sie werden schön ins Schwitzen geraten – oder er?

Schluss mit schlapp!

- Ihr Ganzjahresmotto: Raus an die frische Luft mit viel Bewegung! Ärgern Sie sich nicht, dass der Rasen im Sommer so flott wächst. Genießen Sie stattdessen beim Mähen Ihre Bewegung, den Duft des frisch gemähten Grases und den der Sommerblumen.

Kleine Fitmacher

- Ihr Hund macht es Ihnen vor: Nach jeder Liegepause streckt er sich gründlich und genüsslich. Machen Sie es ihm nach – morgens, bevor Sie aufstehen, dehnen und räkeln Sie sich noch im Bett und genießen einige tiefe Atemzüge.



Kleine Pause

- *Längeres Sitzen oder Stehen lässt Sie schnell ermüden. Ob Sie bügeln, fernsehen oder im Wartezimmer sitzen (müssen), eine kurze Dehnpause oder Kräftigungspause bringt Ihnen neue Energie:*

- Der entspannte Nacken:
Kopf zur Seite neigen; rechter Arm greift über den Kopf zum Ohr und zieht sanft den Kopf zur Seite. Schulter der Gegenseite aktiv nach unten ziehen (leichtes Spannungsgefühl), ca. 20 Sek. halten. Danach gegengleich.



- Dehnung der Oberschenkelrückseite:
Bein auf Hocker oder Stuhl auflegen und Fußspitze anziehen; Becken (weniger den Oberkörper) mit geradem Rücken nach vorn kippen (Halten Sie sich mit der Hand an der Wand fest, um das Gleichgewicht zu halten).



- Stärkung der Nackenmuskulatur:
Kinnspitze leicht zur Brust senken, Handinnenfläche an die Kopfseite legen und langsam mit dem Kopf gegen den Widerstand der Hand Spannung aufbauen, ohne dass der Kopf zur Seite gelegt wird. Spannung langsam abbauen und Gegenseite kräftigen.



Auch die Arbeitszeit (im Büro/am PC) lässt sich durch aktive Dehnpausen und die nun folgenden Übungen bewegter gestalten:

Spannender Tag

- *Lernen Sie, Ihre Muskelspannungen gezielt in den Alltag zu integrieren, das gibt Kraft: Legen Sie Ihre Finger weit gespreizt gegeneinander und üben Druck auf Handfläche und Finger aus. Halten Sie diese Spannung über zwei Atemzüge und bauen Sie die Spannung langsam ab. Der Brustkorb ist während der Übung aufgerichtet. (Diese Form des Krafttrainings wird von Trainingswissenschaftlern isometrisches Training genannt. Hier wird die statische Kraft durch Druck gegen einen festen Widerstand bezeichnet.)*
- *Vollkommen unsichtbar ist folgende Übung. Spannen Sie für die gleiche Zeit im Stand oder im Sitzen Ihre Gesäßmuskulatur an und bauen die Spannung langsam wieder ab. Auf diese Weise beleben Sie mit kleinen, aber wirkungsvollen Übungen Pausen und Wartezeiten, z.B. an der Bushaltestelle.*
- *Wie wär's mit einer kleinen Geschicklichkeitsübung? Sie müssen sich nicht gleich aufs Eis begeben: Legen Sie sich einfach ein Kissen auf den Kopf und bewegen Sie sich mit dieser „Kopflast“ durch Ihren Wohnraum. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, stehen Sie wieder auf, drehen Sie sich einmal links herum und rechts herum. Beugen Sie Ihren Oberkörper seitlich und leicht nach vorn, ohne dass das Kissen herunterfällt.*

**MACHEN SIE MIT!**

Wenn Sie zu zweit zu Hause sind oder in einer Gruppe, werden Sie bestimmt viel Spaß daran haben, neue Herausforderungen zu erfinden. Die Gelegenheit für ein herzhaftes Lachen gibt es gratis dazu.

150 Kcal*. verbrauchen Sie, wenn Sie

- ▶ 7,5 Min. Treppen aufwärts steigen
- ▶ 15 Min. Schnee schippen
- ▶ 30 Min. Laub fegen
- ▶ 30 Min. tanzen
- ▶ 30 Min. Kinderwagen schieben (2,5 km)
- ▶ 30 Min. gehen (3,2 km; d.h. 9,5 Min. für 1 km)
- ▶ 30-45 Min. Gartenarbeit
- ▶ 35 Min. gehen (2,8 km, d.h. ca.13 Min. für 1 km)
- ▶ 35 Min. staubsaugen
- ▶ 45-60 Min. Auto waschen und wachsen
- ▶ 45-60 Min. Fenster o. Fußböden putzen
- ▶ 60 Min. einkaufen

Energieverbrauch von 150 kcal. bei folgenden sportlichen Tätigkeiten:

- ▶ 15 Min. Joggen (2,5 km)
- ▶ 15 Min. Rad fahren (6,5 km)
- ▶ 30 Min. Rad fahren (8 km)
- ▶ 30 Min. Wasseraerobic (gemäßigtes Tempo)
- ▶ 25 Min. Bahnen schwimmen (1 km)

Macht Mut:

Übergewichtige Personen können beim Treppen steigen und anderen Aktivitäten mehr als den doppelten Energieverbrauch normalgewichtiger Menschen erreichen.

* Der Verbrauch wurde für ein Körpergewicht von ca. 80 kg berechnet. Bitte beachten Sie, dass der Kalorienverbrauch in Abhängigkeit von Körpergewicht und Trainingsstand stark variieren kann. Diese Auflistung bietet Ihnen eine gute Richtlinie zum Vergleich verschiedener Tätigkeiten.

**Fitness im Jahresrhythmus****Gelungene Vielseitigkeit**

Durch die Kombination mehrerer Sportarten lässt sich Ihre persönliche Fitnesslandschaft im ganzen Jahr beleben.

Setzen Sie nach Ihrem Gusto Akzente.

Im Frühjahr schwingen Sie sich auf Ihr Rad. Sie genießen das erfrischende Bad in der Sommerluft (oder im Meer?) und im Herbst das Rascheln des Laubes unter den Wandertiefeln. Der Winter bringt Ski- oder Wanderspaß im nahen Mittelgebirge oder in der verschneiten Bergwelt.



Wann legen Sie los?

4

WELCHER SPORT PASST ZU MIR?



Erfahren Sie hier alles Wissenswerte rund um Sportarten, die nützen und schützen.

Finden Sie den Sport, der zu Ihnen passt!

Wenn Sie Ihre Bedürfnisse, Sporterfahrung und Leistungsfähigkeit eingegrenzt und eingeschätzt haben, sollte es Ihnen gelingen, Bewegungs-, Spiel- oder Sportformen, bzw. ein Feld für körperliche Aktivität zu finden, das Ihnen liegt, so dass Sie sich unter Gleichgesinnten weder über- noch unterfordert fühlen. Sie haben die Auswahl zwischen Breitensportangeboten, Fitness- und Wellness-Sportangeboten, gesundheitsorientierten und präventiven Angeboten (in denen stets Teilbereiche von Gesundheit im Mittelpunkt stehen), sowie Rehabilitationssportangeboten für spezielle Krankheitsbilder (z.B. koronare Herzkrankheiten, Diabetes oder Krebs).

Einige Ausdauersportarten wie z.B. Nordic Walking sind nicht nur gesundheitsfördernd, sondern derzeit richtig im Trend!

Die Sport- und Bewegungsangebote der Sportvereine in Nordrhein-Westfalen leisten, je nach inhaltlicher Ausrichtung des Angebots die unterschiedlichsten Beiträge zur umfassenden Gesundheit, zum sozialen Miteinander und Wohlbefinden der Teilnehmenden. So kommen auch Aspekte wie Geselligkeit, Kommunikation und Freude nicht zu kurz. Darüber hinaus werden sie stets über individuelle Gestaltungsmöglichkeiten des Lebensalltags informiert und haben die Möglichkeit, diese in einem geschützten Rahmen einzuüben.

Mit speziellen gesundheitsorientierten Angeboten verbindet sich eine umfangreiche Verantwortung. Vor allem die Rehabilitationssportangebote setzen in besonderer Weise eine umfassende Ausbildung der Übungsleiter/-innen, Wissen über die Erkrankung, Beratungsmöglichkeiten und Hilfestellungen sowie ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen voraus. Alle mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichneten Angebote garantieren Ihnen eine hohe Qualität, jeweils (orientiert an den neuesten sportwissenschaftlichen und gesundheitspolitischen Entwicklungen) sowie umfassende Kompetenz der Übungsleiter/-innen.

Am Beispiel der Herzsportgruppen lässt sich der Wandel gesundheitspolitischer Auffassungen in besonderer Weise veranschaulichen: Lag der Hauptakzent des Rehabilitationssportangebotes bei den ersten Herzsportgruppen noch überwiegend in der Wiederherstellung der **körperlichen** Leistungsfähigkeit, erweiterte sich im Laufe der Zeit die Zielrichtung um umfassendere gesundheitsfördernde Aspekte:

- ▶ Wie können individuelle Risikofaktoren abgebaut werden?
- ▶ Wie können physiologische Schutzfaktoren aufgebaut werden?
- ▶ Welche Hilfe leisten Körperwahrnehmungs- und Entspannungsmaßnahmen
- ▶ Wie kann das persönliche Umfeld gestaltet werden? (Selbstverantwortung)
- ▶ Welche Hilfen bieten zwischenmenschliche Kontakte, Angehörige und Institutionen (psychosoziale Unterstützung)

Individuell wirksame Maßnahmen (Verhaltensalternativen) und allgemein bedeutsame Gesundheitspraktiken werden bei Rehabilitationssportangeboten erlernt sowie in motivierender Weise begleitet und eingeübt.

Im Überblick: Bewährte Sportarten und Trends

Aerobic

Aerobic ist eine schnelle Abfolge von Körperbewegungen zum Rhythmus einer Musik und eignet sich für ein Ausdauertraining. Je nach Fitness-Level und Beweglichkeit kann die Schnelligkeit durch rhythmische Vorgaben variiert und angepasst werden.

Bei langsamen Musikstücken wird die Herzfrequenz im Zaum gehalten. Die Bewegungen werden umso schneller, je flotter die Rhythmen. Dabei baut der Körper Kondition auf und verbraucht sehr viel Energie.

Voraussetzungen für diese Sportart sind schmerzfreie Gelenke und ein Basiswissen zur Belastungssteuerung (Pulsmessung), vor allem dann, wenn Herz-Kreislauf-Beschwerden vorliegen. Kleine Hüpf- und schwingvolle Schritte ergänzen in perfekter Weise das Training im Hinblick auf Osteoporose-Prophylaxe.

Aerobic macht allen Spaß, die sich gern in der Gruppe zu Musik bewegen. Geschulte Übungsleiter nehmen Musikwünsche entgegen!

Ballspiele

Tennis, Badminton, Volleyball, Faustball, Basketball, Korbball – alle diese Spiele erfordern und fördern die Kondition und die Koordination, vielseitige und rasche Bewegungen sowie schnelle Entscheidungen. Dieser Umstand ist von erheblicher Bedeutung, haben doch jüngst Forscher herausgefunden, dass gerade die Abstimmung raumzeitlicher Zusammenhänge auf eine Entscheidung hin (z.B. Anpassung des Laufweges zum Ball) die Gehirnaktivität in Schwung hält, sowie die Konzentrationsfähigkeit und Denkfähigkeit erhöht. Die Arbeit mit einem Schläger bringt Kraft in die Arme und stärkt die Knochen – gut für Osteoporose-Patienten.

Teamsport hat natürlich weitere Vorteile: So Mancher betätigt sich lieber im Team sportlich, gute Zusammenarbeit fördert das soziale Miteinander und lässt keine Langeweile aufkommen. All diese Vorteile gelten natürlich auch für die ungezählten Freizeitspiele. Kennen Sie INDIACA? Wann haben Sie das letzte Mal Federball gespielt? Vielleicht haben auch Sie noch ein Beachball-Set im Keller liegen?

Golf

Das Golfspiel gehört zur Gruppe der Schlag- und Zielspiele und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. In idealer Weise kann beim Golfen angenehme körperliche Betätigung mit einem erholsamen Naturerlebnis gekoppelt werden. Gepflegte Golfanlagen, oft in Verbindung mit verlockenden Reisezielen, erhöhen die Attraktivität dieses Sports. Unter trainingswirksamen Gesichtspunkten ist der Nutzen des Golfspiels jedoch zu relativieren, da die Belastungen eher punktuell erfolgen. Die Schläge erfordern jeweils eine bestimmte Technik, die auch im Alter gut erlernt werden kann. Das Herz-Kreislauf-System wird dann trainiert, wenn Sie während des Spiels Ihre Kilometer zügig zu Fuß gehen. Verletzungen (Fehlbelastungen der Wirbelsäule, Muskelzerrungen) kann durch ein rückenkräftigendes Training, aber vor allem durch ein gründliches Aufwärmprogramm, kombiniert mit Dehnübungen, vorgebeugt werden. Diese Sportart ist eher zur Ergänzung eines bewegungsorientierten Lebensstils geeignet.

Joggen

Im Gegensatz zum Walken gehört zum Joggen bei jedem Schritt eine (zumindest minimale) Flugphase. Genau dieser Aspekt macht Joggen zu einem perfekten Ausdauertraining in der Osteoporose-Prävention aber auch für Osteoporose-Patienten, denn die Stoßbelastung auf den Knochen erhöht sich im Vergleich zum Walken um das 3-4fache. Auch hier muss wieder die etwas langsamere Anpassung der Gelenke an die Belastung bedacht werden – daher bitte ein behutsamer Start! Mit unseren Ratschlägen zur Trainingsgestaltung kann dem positiven Einfluss des Joggens nichts mehr entgegengesetzt werden: Herz-Kreislauf-Training, Optimierung aller Stoffwechselfvorgänge, Aufbau von Energie und Widerstandsfähigkeit und außerdem wirkungsvolle Vorlage für eine umfassende Entspannung. Wie bei allen Laufsportarten ist die Wahl eines geeigneten Schuhs von größter Bedeutung.

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining für Jung und Alt. Diese Sportart steigert die Ausdauer, fördert die Durchblutung und trainiert neben den Beinen effektiv die verschiedensten Muskeln des Oberkörpers. Durch den intensiven Armeinsatz werden auch Nackenbereich und Schultergürtel aktiviert. Es wird mehr Energie verbraucht als beim Walken. Nordic Walking ist nahezu für jeden Menschen geeignet (sehr gut für Sporteinsteiger!), da die Belastung für die Füße und Knie geringer ausfällt als beim Joggen. Das Verletzungsrisiko ist ausgesprochen gering. Es kommt auf die richtige Technik an: Die Arme ziehen von vorn weit nach hinten durch. Die Hände umschließen vorn den Stock und werden nach hinten geöffnet. Lauftechnik und richtige Handhabung der Stöcke sollte unter fachkundiger Anleitung erlernt werden. Achten Sie neben einem geeigneten Schuh auf die richtige Stocklänge entsprechend Ihrer Körpergröße!

Rad fahren/Ergometertraining

Sie brauchen kein Rennrad oder Mountainbike, um sportlich Rad zu fahren. Es genügt ein taugliches Allroundrad, auf dem Sie bequem und etwas sportlich sitzen. Tiefeinsteiger-Räder erleichtern das Aufsitzen. Rahmenhöhe und Lenker sollten auf die Körpergröße abgestimmt sein. Bremsen sowie eine geeignete Gangschaltung müssen perfekt funktionieren – Sicherheit erhöht den Fahrspaß. Die Intensität der Belastung lässt sich nach den bekannten Kriterien steuern, es sind jedoch auch eigens angepasste Fahrrad-Computer erhältlich, die während der Fahrt Trittfrequenz und Puls anzeigen. Hier lautet die Devise: Kleinere Gänge, locker treten (ca. 90-100 Pedalumdrehungen pro Minute) und eine mittlere Geschwindigkeit beibehalten, damit die Kräfte für eine Tour von 30-60 Minuten reichen.

Fahrrad-Heimtrainer (so genannte Ergometer) können Sie in Ihrem Wohnzimmer oder Hobbyraum aufstellen. Dann fehlt Ihnen zwar der Frischluft-Effekt der abwechslungsreichen Umwelt, dafür können Sie wetterunabhängig trainieren.

Auch beim Radfahren werden Knie- und Sprunggelenke deutlich weniger belastet als beim Joggen. Vor allem bei Übergewicht kann man auf dem Rad sportlich mithalten.

Rückenschule

So etwas wie die eine richtige Haltung gibt es nicht, aber es gibt eine richtige Richtung!

Die wichtigste Richtung für die Haltemuskulatur heißt „aufwärts“, das heißt der Macht der Schwerkraft entgegen. Leichter gesagt als getan, denn Muskelverspannungen, Schmerzen und ungesunde Körperhaltungen ziehen uns oftmals herunter.

In speziellen Rückenkursen wird das muskuläre Gleichgewicht wieder hergestellt: verkürzte Muskulatur wird gedehnt, schwache Muskeln werden gestärkt. Der Körper kann als Ganzes gefühlt werden, indem natürliche Bewegungsmuster und Reflexe gezielt aufgespürt werden. An vielen Übungsbeispielen wird gezeigt, wie man rückengerechte Haltung, Arbeit und Bewegung in den Alltag überträgt.

Schwimmen und Wassergymnastik, auch Aqua-Walking und -Jogging

Der Sport im Wasser bietet aus gesundheitlicher Sicht eine besonders positive Belastungsform, die den gesamten Körper wirkungsvoll trainiert. Im Wasser fühlt der Körper sich nahezu schwerelos an, was bei Übergewicht als sehr angenehm empfunden wird. Das warme Wasser ermöglicht meistens schmerzfreie Bewegung bei Rheuma und Gelenksarthrose, die Gelenke werden durch das verringerte Körpergewicht nur minimal belastet. Sehr gute Rehabilitationsmöglichkeiten bietet dieser Sport auch nach Knochenbrüchen zur allgemeinen Mobilisation. Hierbei hilft der Wasserwiderstand für den Muskelaufbau. Dieser Widerstand kann durch spezielle Hilfsmittel (Aqua-Handschuhe, Swim-Power-Paddles – lesen Sie auch unseren „Dolmetscher“ auf S. xxx) oder schnellere Bewegungen wirkungsvoll vergrößert werden.

Die Anschaffung einer Chlorbrille ist ratsam, da bei rücken- und nackengerechter Schwimmtechnik die Augen viel Kontakt mit (meist gechlortem) Wasser haben.

Empfehlenswert ist die Anwendung mehrerer Schwimmstile (Brust-, Kraul-, und Rückenschwimmtechnik). Beim Brustschwimmen sollte darauf geachtet werden, dass nicht die Nackenmuskulatur durch Überstrecken des Halses überstrapaziert wird. Schwimmen Sie daher bei ausgiebigem Brustschwimmen zumindest zeitweise in der schonenderen Rückenschwimmmlage.

Natürlich macht Schwimmen auch vielen Osteoporose-Patienten Spaß, doch es muss beachtet werden, dass die Körperarbeit im Wasser **nicht** zum Knochenaufbau beiträgt, da durch die Verringerung des Körpergewichts und den Wasserwiderstand zu geringer Druck und Zug auf den Knochen ausgeübt wird.

Bitte beachten Sie zudem: Durch den erhöhten Wasserdruck (hydrostatischer Druck) verschiebt sich das Blutvolumen in Richtung Brustraum. In der Folge wird dem Herzen vermehrt Blut angeboten. Was Asthmatiker als wohltuend erleben, wird auf der anderen Seite zu einer höheren Belastung für das Herz-Kreislauf-System. So hat dieser Aspekt des Schwimmsports Konsequenzen für die Trainingssteuerung: Die Belastungspulszahl im Wasser wird um ca. 20 Schläge gesenkt, d.h. eine Herzfrequenz von 130 im Wasser stellt schon eine relativ hohe Ausbelastung dar, während es beim Laufen mit der gleichen Frequenz nur einer mittleren Belastung entspricht. Besondere Vorsicht sollten Sie beim Schwimmen in offenen Gewässern und am Meer walten lassen, vor allem, wenn Sie schnorcheln oder tauchen möchten. Die Einnahme herzfrequenzverändernder Medikamente muss auch hier im Hinblick auf die Belastungsgrenzen zusätzlich beachtet werden!



FANTASTISCH BADEN GEHEN!

Morgens um sieben in deutschen Freibädern...

Falls Sie bisher noch nicht zu den Freiluft-Schwimmern gehört haben, schauen Sie im Sommer doch einmal beim Frühschwimmen vorbei. Auch wenn das Wetter mal nicht perfekt ist, sorgt die stetige Bewegung bei angenehmen Wassertemperaturen für eine entspannte Stimmung. Das sportliche Treiben wird um diese Uhrzeit noch von Vogelgezwitscher und Ruhe begleitet. Ein herrlicher Start in den Tag! Erkundigen Sie sich in Ihrem Schwimmbad, ob spezielle Zeiten für Senioren reserviert sind.

Skisport

Ob Skilanglauf oder Skiabfahrt, der Skilauf hat für Senioren in der modernen Fitnesswelt eine immer größere Bedeutung erreicht. Das sanfte Dahingleiten durch verschneite Wälder in glitzerndem Weiß zählt sicherlich zu den herausragenden Naturerlebnissen. Dem Skilanglauf (Nordic Cruising) wird überdies eine erhebliche präventive Wertigkeit zugesprochen. Durch die gleitenden Bewegungen werden Stoßbelastungen vermieden. Das wirkt sich schonend auf Gelenke und Rücken aus. Darüber hinaus werden große Muskelgruppen dynamisch ausdauernd trainiert. Die Technik des Skilanglaufs ist auch im höheren Alter gut zu erlernen. Sie dosieren Ihre Belastung individuell nach den bekannten Kriterien. Fitness- und Leistungsstand, eine zweckdienliche Skiausrüstung sowie die Auswahl geeigneter Routen bestimmen den Fahrspaß. Zur Anpassung des Organismus an Skigebiete in besonderen Höhen sollten Sie sich zwei bis drei Tage Zeit lassen, bevor Sie sich sportlich belasten. (Lesen Sie weitere Informationen zum Thema Höhenanpassung unter dem Stichwort „Wandern“). Während Sie Skilanglauf zum fit machen betreiben können, sollten Sie regelmäßig und skispezifisch – auch durch Skigymnastik in der Vorbereitung – trainiert haben, bevor Sie Skiabfahrten machen. Ihr Motto: Machen Sie sich fit für die Skiabfahrt – nicht durch diese!

Tanzen

Ob Tango oder Wiener Walzer, die Bewegung mit Schwung bei flotter Musik hebt die Laune und kann ganz schön schweißtreibend sein. Die erhöhte Herzfrequenz bringt Kondition. Konzentration auf die Tanzfiguren, Innehalten in einer Bewegung und die Abstimmung auf den Partner schulen Koordination sowie geistige Fitness, Konzentration und Merkfähigkeit. Spezielle Tanzarten wie Bauchtanz oder Rock and Roll setzen schon einiges an Beweglichkeit und Kondition voraus, trainieren ebenfalls verschiedene Muskelpartien und machen wirklich Freude – ja, dies gilt auch für Sie, liebe Herren!

Tennis

Das Tennisspiel erfordert Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit. Je nach Spielart (Einzel oder Doppel) wechseln kurze, intensive Einsätze und Ruhepausen einander ab. Je besser Sie und vor allem Ihr Gegner Tennis spielen, desto intensiver kann das Spiel werden. Es trägt zum Aufbau aller wichtigen Muskelgruppen bei und stellt hohe Anforderungen an die Herz-Kreislauffähigkeit. Durch seine unvorhersehbaren Abläufe ist die Intensität des Tennisspiels nur im Training oder von wirklich erfahrenen Spielern zu steuern. Der Spaß an dieser oder an vergleichbaren Sportarten ergibt sich durch situative Variabilität und taktische Feinheiten, die auch den Geist stimulieren. Wahrnehmung, Antizipation und Entscheidungen müssen mit schnellen Bewegungen in Einklang gebracht werden. Wenn Sie das Tennisspiel erlernen möchten, begeben Sie sich auf jeden Fall in die Obhut eines erfahrenen Trainers. Verletzungsgefahren kann durch intensive Aufwärmarbeit vorgebeugt werden. Über die Belastung für Knie und Rücken entscheidet neben der Spieltechnik auch die Beschaffenheit des Tennisplatzes (Rasen, Asche, Hartplatz, Teppichboden, Granulat), über die Belastung des Armes die Qualität des Schlägers und natürlich auch die Technik.

Walking

Das sportliche Gehen ist für jedes Alter, zu jeder Zeit und an jedem Ort geeignet, Ihre Fitness zu verbessern. Die Technik des Walkens ist leicht zu erlernen.

Diese Bewegungsform bietet einen guten Trainingseffekt für große Muskelgruppen, Herz-Kreislauf und alle wichtigen Stoffwechselprozesse. Wenn Sie intensiv trainieren, verbrennt Walking viele Kalorien – eine ideale Sportart, um das Abnehmen zu unterstützen. Wie beim Nordic Walking und Jogging bewegen Sie sich in freier Natur – eine Wohltat für die Seele. Im Gegensatz zur leichtathletischen Disziplin des Sportgehens erfolgt jedoch kein „Hüftschwung“, sondern die Füße werden hüftbreit aufgesetzt. Das schützt die Wirbelsäule vor Überbelastung. Beim Walken sind auch die Arme aktiv (seitlich am Körper). Auch relativ niedrige Walking-Intensitäten führen bei regelmäßigem Training zu einer Verbesserung des Lipidstoffwechsels: Zunahme des günstigen HDL-Cholesterins und Abnahme des schädli-

genden LDL-Cholesterins. Die Intensität des Walkens lässt sich leicht steuern. All diese Eigenschaften machen Walking zu einer idealen Sportart für absolute Sporteinsteiger, ältere Menschen mit geringerer Leistungsfähigkeit und für Risiko- und Herzpatienten.

Wandern

Von wegen angestaubte Freizeitbeschäftigung! Wandern liegt wieder im Trend, und das aus gutem Grund: Wer wandert, baut sich eine Gesundheitskapitalanlage ersten Ranges auf. Damit sind nicht nur die meisten Zivilisationskrankheiten gemeint. Wandern stärkt Herz und Kreislauf, fördert den Stoffwechsel und trainiert die Muskulatur der Beine und Hüfte. Genaue Tourenbeschreibungen und Wanderführer erleichtern die Abstimmung unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade auf das individuelle Fitnessniveau. Bedenken Sie auch, dass das Wandererlebnis nicht allein an den zurückgelegten Kilometern bemessen wird. Gehen Sie mit offenen Augen durch die Natur. Wie oft hat schon ein atemberaubender Ausblick für die Mühen des Weges entschädigt und die Seele gestreichelt. Zahlreiche Wander- und Gebirgsvereine versprechen auf ungezählten Wanderwegen flächendeckende Idylle. In steilem Gelände sind Teleskopstöcke sinnvoll. Hohe Gelenkbelastungen, vor allem beim Absteigen, können Sie dadurch vermeiden, dass Sie den Berg hinauf wandern und – falls vorhanden – eine Seilbahn zur Abfahrt benutzen. Wanderungen in den Bergen sollten Sie erst unternehmen, wenn Sie gut trainiert sind. In besonders hohen Regionen (ab 3000 m) gelten für den Organismus erneut Anpassungsregeln, denn mit zunehmender Höhe fällt der Luftdruck (und damit der Sauerstoffgehalt der Atemluft) ab. Herzfrequenz und Atemfrequenz hingegen steigen an, damit der Organismus weiterhin ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann. Die maximale körperliche Leistungsfähigkeit ist bei allen länger andauernden Belastungen (ab 2 min) vermindert. Im Verlauf eines Höhenaufenthaltes (optimal sind ca. drei Wochen) verbessert sich die Ausdauerleistungsfähigkeit wieder, Ihr Organismus passt sich an. Viele Wettkampfsportler nutzen ein Höhentraining zur Leistungssteigerung. Falls Sie sich nicht durch ein besonders intensives Training auf Belastungen in der Höhe vorbereitet haben, geben Sie ihrem Organismus einige Tage Zeit, sich an die Höhenluft zu gewöhnen und schalten Sie bei Belastungen „einen Gang zurück“. Insgesamt gilt hier wieder der Leitsatz: Werden Sie fit für das Bergwandern.

Yoga

Yoga ist ein theoretisch fundiertes, methodisches System von Übungen. Im Lauf der Geschichte haben sich verschiedene Formen des Yoga mit unterschiedlichen Ansätzen entwickelt. Alle Yoga-Schulen arbeiten in der Vertiefung ihrer unterschiedlichen Aspekte an der Anregung und Harmonisierung der Lebensenergie. Durch sinnvolle Haltungsmuster (Asanas) in Verbindung mit Atmungsmustern (Pranayama) werden die Muskeln aktiviert und die Gegenspieler gedehnt. Körperlich gesehen geht es bei Yoga um gezieltes Haltungstraining. Im Zusammenspiel von Körper, Atem und Geist wird ebenfalls die Konzentration geschult. Von außen betrachtet sind Yogaübungen eher statischer Natur. Die Übungen werden ruhig ausgeführt und den Bewegungsmöglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Einige Übungen, wie die des Sonnengrußes, lassen mehr äußere Bewegungsdynamik erkennen. Während der Haltearbeit findet ein ständiges inneres Korrigieren, Aussteuern und Ausbalancieren statt. Bei einer ausgedehnten Entspannung können Körper und Geist regenerieren. Bei allen Yoga-Übungen sollten Sie sich an Ihrer funktionellen Leistungsfähigkeit und individuellen Dehngrenze orientieren und niemals eine Übung gewaltsam ausführen. Achten Sie bei Ihrer Yoga-Schule auf spezielle Erfahrungen mit älteren Teilnehmenden.

Dolmetscher im Fitness-Dschungel

Trendsportarten tragen moderne Namen. Was sich dahinter verbirgt ist oftmals nur „alter Wein in neuen Schläuchen“, denn auch im Trendsport kann das Rad nicht neu erfunden werden.

Aquafitness ist der Sammelbegriff für alle denkbaren Bewegungsformen im Wasser. Man versteht darunter ein umfassendes Körpertraining mit dem Ziel, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Wohlbefinden zu verbessern. Aquafitness umfasst die Bereiche Aquarobic, Aqua-Gymnastik (mit und ohne Handgeräte), Aqua-Jogging oder -Walking und Wasserspiele.

Aqua-Jogging – Nichts anderes als Laufen im hüfttiefen Wasser, mit und ohne Armeinsatz oder Widerstandsgeräte (Aqua-Handschuhe, Swim-Power-Paddles u.ä.); auch mit Auftriebshilfen im tieferen Wasser

Aqua-Step – kein Stepptanz im Wasser, aber wirkungsvolles Stufentraining auf einer Stufe, die sich am Boden des Wasserbeckens befindet

Biking – sportliches Rad fahren

Boule, Boccia – durch geschickte Würfe mit schweren Kugeln möglichst nah an eine markierte Kugel gelangen.

Dogging – hier wird der Hund zum Sparringspartner und begleitet Sie beim Laufen.

Inline Skating – Der Rollschuh, neu erfunden. Die Rollen sind nicht nebeneinander, sondern hintereinander montiert.

Neurobics – Ja! Aerobic für die grauen Zellen, hierzulande auch schon mal Gehirnjogging genannt

Nordic Cruising – Skilanglauf

Pilates – Übungsprogramm (nach J. Pilates benannt) mit Elementen aus dem Tanz, Yoga und Tai Chi

Power-Walking – Sie tragen in beiden Händen zusätzlich ein Gewicht; Das kräftigt die Arme.

Qi Gong – eine Jahrtausende alte chinesische Bewegungslehre. Stärkung der Körperenergie durch langsame, geführte Bewegungen und fließende Atmung

Swim-Power-Paddles – den Wasserwiderstand vergrößernde Minipaddel für die Wassergymnastik

Waterbalancing – Tiefenentspannung im Wasser; sanfte Bewegungen und Abtauchen in warmem Wasser

Krankheiten und Sport treiben

Leiden Sie an einer chronischen oder akuten Krankheit? Viele (chronisch) kranke Menschen denken nicht direkt an Sport, wenngleich sich viele Leiden durch Sport und körperliche Aktivität lindern lassen. Immer mehr ältere Menschen sind motiviert, Ihre Gesundheit oder Krankheitsrisiken durch mehr Bewegung zu fördern. In neuerer Zeit werden die Möglichkeiten des Sports und seine Bedeutung für eine Krankheitsbewältigung verstärkt erkannt und genutzt, denn Bewegung und Sport können auch bei Herz- oder Kreislauferkrankungen einen Beitrag zur körperlichen, psychischen und sozialen Stabilisierung leisten. Vielleicht gibt es auch für Ihr Krankheitsbild bereits eine spezielle Rehabilitationssportgruppe.



Der Rehabilitationssport in Nordrhein-Westfalen kann auf eine über dreißigjährige Entwicklung zurückschauen. Über das Land verteilt gibt es rund 12.000 Angebote für über 20 verschiedene Krankheitsbilder. Derzeit existieren in Deutschland etwa 1500 Herzsportgruppen, 350 spezielle Krebsnachsorgegruppen und 180 Diabetes-Sportgruppen. Dort können in entspannter Gruppenatmosphäre klinische Rehabilitationserfolge gefestigt sowie weitere Einschränkungen der Bewegungsfunktionen abgefangen und kompensiert werden. In der Gruppe finden Sie Unterstützung, Anregung und konkrete Hilfe bei der Krankheitsbewältigung. Die wohnortnahen Gruppen sind schon für Viele zu einer im Lebensalltag fest verankerten Gesundheitsressource geworden – ein Stück Lebensqualität!

Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, fragen Sie Ihren Arzt nach dem optimalen Einnahmezeitpunkt in Abstimmung mit Ihrer sportlichen Aktivität. Eine koronare Herzkrankheit muss vor dem Beginn oder Wiederbeginn einer regelmäßigen sportlichen Aktivität unbedingt abgeklärt werden.

Bei Entzündungen, Fieber oder Erkältung: Hören Sie auf Ihren Körper! Nehmen Sie Anzeichen von Unwohlsein ernst und stempeln Sie diese nicht als „alterstypisch“ ab. Die Mattigkeit, die Ihr Körper nun anzeigt, unterscheidet sich vom üblichen „inneren Schweinehund“, der nicht aus dem Sessel aufstehen mag. Es ist leichtsinnig, bei stark angeschlagener Gesundheit Sport zu treiben oder nach einer Krankheit zu früh mit der Aktivität zu beginnen.

Gehen Sie kein Risiko ein!

Bei regelmäßigen Untersuchungen können Sie Probleme mit Ihrem Arzt besprechen, so dass frühzeitig eine geeignete Behandlung eingeleitet werden kann. Sie können sich darüber informieren, ob Sport und welcher Sport für Ihr Krankheitsbild geeignet ist. Besondere, das Krankheitsbild berücksichtigende Sportgruppen gibt es beim LandesSport-Bund NRW für:

den Bereich Prävention	den Bereich Rehabilitation
<ul style="list-style-type: none"> ● Herz- und Kreislaufsystem ● Haltungs- und Bewegungssystem ● Stressbewältigung und Entspannung ● Ältere 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sport in Herzgruppen ● Sport in der Krebsnachsorge ● Sport bei Diabetes



Erkundigen Sie sich gezielt nach Funktionstrainingsangeboten oder Reha-Sportangeboten. Die Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT oder einem der zugeordneten Siegel „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ des Deutschen TurnerBundes oder „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimmverbandes möchten auch „Nicht-Sportlerinnen“ und „Nicht-Sportler“ auf ihrem Weg zu einem bewegteren und gesünderen Leben begleiten. Zusammen mit der Bundesärztekammer wurden qualitativ abgesicherte Programme entwickelt, die Ihre Gesundheit fördern und Sie vor Krankheiten schützen.

Der Deutsche Sportbund und die Landessportbünde sind bemüht, aktuelle Forschungsergebnisse in die Mitgliedsverbände zu tragen. So werden zum Beispiel im Hinblick auf Demenzerkrankungen die Übungsleiter(innen) aufgefordert, Gedächtnistraining und Bewegungsangebote zu verbinden. In vielen Vereinen gibt es bereits entsprechende Angebote

Lassen Sie sich beraten – Kurse und Schnupperangebot im Verein?

In Sportkursen oder Schnupperangeboten im Verein bekommen Sie schnell Anschluss und Gesellschaft. Unsere gesundheitsorientierten Angebote sind nicht nur auf die Vermeidung von Defiziten ausgerichtet. Sie eröffnen die Möglichkeit, zielgerichtet aktiv zu sein unter dem Motto: Kompetenzen statt Defizite.

Selbst wenn Sie beispielsweise einen Herzinfarkt hatten, ist sportliches Training für Sie kein Tabu. Ganz im Gegenteil: Gezieltes Training kann die Leistungsfähigkeit des Herzens nach einem Infarkt wieder erhöhen, denn ausgewogene Belastungen in Kombination mit richtiger Atemtechnik wirken unter anderem einem der bedeutendsten Risikofaktoren für einen erneuten Infarkt, dem Bluthochdruck, entgegen. Entsprechende Sportangebote stehen jeweils unter ärztlicher Aufsicht.

Verantwortlich geführte Vereinsgruppen arbeiten in der Regel mit einem Sportarzt zusammen. Für Ihre sportliche Betätigung haben sie ungezählte Möglichkeiten. Wichtig ist, dass Sie Freude an Ihrer Aktivität haben, nur dann werden Sie auch dabei bleiben!

Sportliche Aktivität in der Gruppe

Schnupperangebote sind für Sie völlig unverbindlich. Falls Sie an einem solchen Angebot Interesse haben, finden Sie hier die Möglichkeit, die Sportart, den oder die Übungsleiterin sowie andere Teilnehmende kennen zu lernen.

Wochenend- oder Kurzzeitangebote erlauben ein vertieftes Schnuppern, dazu eine Aufbauarbeit über einen kurzen Zeitraum.

Regelmäßig stattfindende Angebote wie Lauf- oder Tanztreffs sind ebenfalls für alle Teilnehmenden unverbindlich. Schon oft sind aus diesen Treffen gesellige Gruppen entstanden.

Ein Kurs zu einem bestimmten Thema in einer festen Gruppe über einen festgelegten Zeitraum schafft Verbindlichkeiten und erlaubt gezieltes Arbeiten. Lern- und Trainingsfortschritte können hier motivierend begleitet werden. Sie bieten einen guten Einstieg für Sportarten, die anschließend eigenständig ausgeführt werden (z.B. Walking-Kurse).

In Vereinsangeboten kann langfristige Aufbauarbeit in Verbindung mit einer festen Gruppe angeregt werden, ganz frei nach dem Motto „Anfangen, Dabeibleiben, Spaß haben“. Viele Vereinsangebote sind kostengünstiger als vergleichbare Studioangebote.

Angebote des LandesSportBundes NRW

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über die für Ihre individuellen Bedürfnisse passenden Angebote zu informieren. Wir helfen Ihnen, geeignete Inhalte mit Ihren Interessen abzustimmen. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie unsere Angebote in Anspruch nehmen wollen oder wenn Sie weitere Fragen haben. Gerne stehen wir Ihnen zu Verfügung, wenn Sie wissen möchten, wo Sie in Ihrer Nähe ein geeignetes Angebot finden.

*LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e.V.,
Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg*

*Unter der **Hotline 0180/1000412** (Ortstarif) berät Sie der LandesSportBund NRW über Angebote speziell für Ältere ganz in Ihrer Nähe.*

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.wir-im-Sport.de

**Der LandesSportBund NRW –
die Nummer eins unter den Sportanbietern des Landes
Wir bringen Sie in Bewegung!**



Geschulte Übungsleiter und Sportangebote mit Qualitätssiegel

Der größte Teil unserer Bevölkerung im Alter von sechzig Jahren und älter leidet an verschiedenen, meist mehreren Krankheiten und benötigt Medikamente. Es ist beruhigend zu wissen, dass die meisten Trainer(innen) auch über notwendige medizinische Kenntnisse verfügen, die für den Seniorensport wichtig sind. Haben Sie keine Scheu, nach der Ausbildung ihrer Trainerin oder Ihres Trainers zu fragen. Für viele ältere Menschen ist es zum Beispiel neu und befremdend, an Kraftmaschinen zu arbeiten, und es gibt zahlreiche Bedenken. Umso wichtiger ist die Gewissheit, dass die Trainer in gesundheitsbezogenen Fragen Bescheid wissen. Im Sport mit älteren Menschen kommt der Belastungskontrolle große Bedeutung zu. Da die Teilnehmenden von Sportangeboten die unterschiedlichsten Voraussetzungen mitbringen, sind die Übungsleiterinnen und Übungsleiter qualifizierter Kurse und Angebote darauf vorbereitet, durch genaue Belastungskontrolle Über- sowie Unterforderung zu vermeiden.

Vereine und Verbände bieten Ihnen mit vielen Angeboten eine kostengünstige und wirksame Möglichkeit der individuellen Gesundheitsvorsorge. Die Angebote sind von einigen Krankenkassen in ihr Bonusprogramm aufgenommen worden. Zunehmend bieten die Kassen eine Zuschussung der Kosten für die Kursteilnahme an. Informieren Sie sich auf jeden Fall bei Ihrer Krankenkasse.



Angebote des LandesSportBundes NRW

- ▶ sind qualitätsgesichert und kontrolliert
- ▶ erfüllen alle erhöhten Anforderungen der Gesundheitsförderung
- ▶ zeigen Wege zur gesunden Lebensführung auf
- ▶ erweisen sich als modern und zukunftsorientiert

Vereint mit Spaß bewegen (speziell für Senioren)

Die Angebotsvielfalt von Städten und Kommunen macht deutlich, dass der Akzent des Sporttreibens für Ältere auf vielseitiger sportartenübergreifender Bewegung liegt. Unsere zertifizierten Angebote sind speziell auf die gesundheitlichen Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre persönlichen gesundheitlichen Risiken herabzusetzen, Schutzfaktoren aufzubauen und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Das gemeinsame Sporttreiben in der Gruppe macht Spaß und hilft Ihnen, gesund, fit und aktiv zu bleiben.

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnete Angebote der Sportvereine garantieren eine hohe und gleich bleibende Qualität sowie die persönliche Kompetenz der Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Für die Stärkung Ihrer persönlichen Kompetenzen stehen unsere Übungsleiter mit fundiertem Wissen, aktuellen Kenntnissen und einem hohen Einfühlungsvermögen für Sie bereit.

Das Siegel muss alle zwei Jahre neu beantragt werden, so dass die Angebote ständig auf ihre Qualität hin überprüft werden. Für alle zertifizierten Bewegungsangebote gelten verbindliche Qualitätskriterien.



Alle Angebote auch im Internet unter: www.sportprogesundheit.de

Treffpunkt Sportverein

 *Ihr Stadt- bzw. Kreissportbund gibt Ihnen gerne weitere Informationen:*

- ▶ KREISSPORTBUND AACHEN E.V. • In der Herg 6 • 52146 Würselen •
Tel.: 02405 83524 • Fax: 02405 415840 • grunerkarin@aol.com
- ▶ STADTSPOBTBUND AACHEN E.V. • Sigmundstr. 18 • 52070 Aachen •
Tel.: 0241 512923 • Fax: 0241 54046 • ssb-ac@t-online.de •
www.sportinaachen.de
- ▶ STADTSPOBTBUND BIELEFELD E.V. • August-Bebel-Str. 57 • 33602 Bielefeld
• Tel.: 0521 5251550 • Fax: 0521 5251551 • ssb@sportbund-bielefeld.de •
www.sportbund-bielefeld.de
- ▶ STADTSPOBTBUND BOCHUM E.V. • Westring 32 • 44787 Bochum •
Tel.: 0234 96139-0/4 • Fax: 0234 96139-99 • info@ssb-bochum.de
- ▶ STADTSPOBTBUND BONN E.V. • Am Frankenbad 2 • 53111 Bonn •
Tel.: 0228 692296 • Fax: 0228 692296 • kontakt@ssb-bonn.de •
www.ssb-bonn.de
- ▶ KREISSPORTBUND BORKEN E.V. • Hoher Weg 19-21 • 46325 Borken •
Tel.: 02862 418790 • Fax: 02862 4187952 • info@ksb-borken.de •
www.ksb-borken.de
- ▶ BOTTROPER SPORTBUND E. V. • Hünefeldstr. 29 • 46236 Bottrop •
Tel.: 02041 66326 • Fax: 02041 60533 • blsb.Bottrop@t-online.de •
www.ssb-bottrop.de
- ▶ KREISSPORTBUND COESFELD E.V. • Borkener Str. 13 • 48653 Coesfeld •
Tel.: 02541 82988 • Fax: 02541 842898 • ksb-coesfeld@t-online.de •
www.ksb-coesfeld.de
- ▶ STADTSPOBTBUND DORTMUND E.V. • Beurhausstr. 16-18 •
44137 Dortmund • Tel.: 0231 5011111 • Fax: 0231 5011110 •
info@ssb-do.de • www.ssb-do.de
- ▶ KREISSPORTBUND DÜREN E.V. • Kirchfeld 23 • 52355 Düren •
Tel.: 02421 502373 • Fax: 02421 56401 • info@ksb-dueren.de •
www.visiondigital.de
- ▶ STADTSPOBTBUND DÜSSELDORF E.V. • LTU-arena-Str. 1 • 40474 Düsseldorf
• Tel.: 0211 335175 • Fax: 0211 335181 • kontakt@ssbduesseldorf.de •
www.ssbduesseldorf.de
- ▶ STADTSPOBTBUND DUISBURG E.V. • Bertaallee 8 b • 47055 Duisburg •
Tel.: 0203 3000811 • Fax: 0203 3000888 • ssb@ssb-duisburg.de •
www.ssb-duisburg.de



- ▶ KREISSPORTBUND ENNEPE-RUHR E.V. • Westfalenstr. 75 • 58453 Witten •
Tel.: 02302 914500 • Fax: 02302 914509 • info@ksb-en.de •
www.ksb-en.de
- ▶ ESPO E.V. • Postfach 103628 • 45036 Essen • Tel.: 0201 81460 •
Fax: 0201 8146109 • info@essener-sportbund.de •
www.essener-sportbund.de
- ▶ KREISSPORTBUND EUSKIRCHEN E.V. • Jülicher Ring 32 • 53879 Euskirchen
• Tel.: 02251 15679 • Fax: 02251 15691 • kontakt@ksb-euskirchen.de •
www.ksb-euskirchen.de
- ▶ GELSENSPORT (SSB GELSENKIRCHEN) E.V. • Grenzstr. 1 •
45881 Gelsenkirchen • Tel.: 0209 1692277 • Fax: 0209 1693520 •
sigrid.hecht@gelsensport.de • www.gelsensport.de
- ▶ KREISSPORTBUND GÜTERSLOH E.V. • Herzebrocker Str. 140 •
33334 Gütersloh • Tel.: 05241 851441 • Fax: 05241 851450 •
dieter.godejohann@gt-net.de
- ▶ STADTSPOBTBUND HAGEN E.V. • Hochstr. 74 • 58095 Hagen •
Tel.: 02331 25540 • Fax: 02331 32843 • ssb-hagen@t-online.de •
www.ssb-hagen.de
- ▶ STADTSPOBTBUND HAMM E.V. • Stadthausstr. 3 • 59065 Hamm •
Tel.: 02381 15155 • Fax: 02381 13836 • ssb.hamm@t-online.de •
www.ssb-hamm.de
- ▶ KREISSPORTBUND HEINSBERG E.V. • Stapper Str. 36 • 52525 Heinsberg •
Tel.: 02452 904005 • Fax: 02452 904010 • info@ksb-heinsberg.de •
www.sport-im-kreis-heinsberg.de
- ▶ KREISSPORTBUND HERFORD E.V. • Bielefelder Str. 27 • 32051 Herford •
Tel.: 05221 52024 u. 52025 • Fax: 05221 52024 • ksb.herford@gmx.de
- ▶ STADTSPOBTBUND HERNE E.V. • Postfach 101767 • 44607 Herne •
Tel.: 02323 53693 • Fax: 02323 10422 • info@ssb-herne.de
- ▶ KREISSPORTBUND HOCHSAUERLAND E.V. • Am Sportplatz 14 •
59872 Meschede • Tel.: 0291 57221 • Fax: 0291 57261 •
gerald@riegerundrieger.de • www.hochsauerlandsport.de
- ▶ KREISSPORTBUND HÖXTER E.V. • Moltkestr. 12 • 37671 Höxter •
Tel.: 05271 921902 • Fax: 05271 921902 • info@ksbhoxter.de •
www.ksbhoxter.de
- ▶ KREISSPORTBUND KLEVE E.V. • Biegstr. 30 • 47623 Kvelaer •
Tel.: 02832 3075 • kreissportbundkleve@gmx.de



- ▶ STADTSPOBTBUND KÖLN E.V. • Ulrich-Brisch-Weg 1 • 50858 Köln •
Tel.: 0221 92130022 • Fax: 0221 92130030 • info@ssbk.de •
www.sportinkoeln.de
- ▶ STADTSPOBTBUND KREFELD E.V. • Lewerenzstr. 106 • 47798 Krefeld •
Tel.: 02151 771021 • Fax: 02151 771023 • ssb-krefeld@t-online.de •
www.ssb-krefeld.de
- ▶ SPORTBUND LEVERKUSEN E.V. • Robert-Blum-Str. 8 • 51373 Leverkusen •
Tel.: 0214 8684040 • Fax: 0214 8684041 • info@sportbund-leverkusen.de
• www.sportbund-leverkusen.de
- ▶ KREISSPOBTBUND LIPPE E.V. • Felix-Fechenbach-Str. 5 • 32756 Detmold •
Tel.: 05231 627901 • Fax: 05231 627900 • info@ksb-lippe.de •
www.ksb-lippe.de
- ▶ KREISSPOBTBUND MÄRKISCHER KREIS E.V. • Menzelweg 3 •
58640 Iserlohn • Tel.: 02371 41766 • Fax: 02371 157712 •
f-j.bomnueter@onlinehome.de
- ▶ KREISSPOBTBUND METTMANN E.V. • Mittelstr. 9 • 40822 Mettmann •
Tel.: 02104 976100 • Fax: 02104 976102 • ksbmettmann@yahoo.de •
www.ksbmettmann.de
- ▶ KREISSPOBTBUND MINDEN-LÜBBECKE E.V. • Hahler Str. 112 •
32427 Minden • Tel.: 0571 8290750 • Fax: 0571 8290759 •
info@ksb-ml.de • www.ksb-ml.de
- ▶ STADTSPOBTBUND MÖNCHENGLADBACH E.V. • Postfach 20 02 64 •
41202 Mönchengladbach • Tel.: 02166 189880 • Fax: 02166 1898821 •
stadtsportbund@mg-sport.de • www.mg-sport.de
- ▶ MÜLHEIMER SPORTBUND A.D.RUHR E.V. • Südstr. 25 •
45470 Mülheim a.d.Ruhr • Tel.: 0208 3085030 • Fax: 0208 3085050 •
msb-muelheimersportbund@t-online.de • www.muelheimer-sportbund.de
- ▶ STADTSPOBTBUND MÜNSTER E.V. • Mauritz-Lindenweg 95 •
48145 Münster • Tel.: 0251 30334 • Fax: 0251 394189 •
info@stadtsportbund-ms.de • www.stadtsportbund-ms.de
- ▶ KREISSPOBTBUND NEUSS E.V. • Lindenstr.2 • 41515 Grevenbroich •
Tel.: 02181 6012442 • Fax: 02181 6012630 • mail@ksbneuss.de •
http://www.ksbneuss.de
- ▶ KREISSPOBTBUND OBERBERG E.V. • Hindenburgstr. 37 • 51643 Gummers-
bach • Tel.: 02261 911930 • Fax: 02261 9119320 • info@ksb-oberberg.de
• www.ksb-oberberg.de



- ▶ STADTSPOBTBUND OBERHAUSEN E.V. • Sedanstr. 34 • 46045 Oberhausen
• Tel.: 0208 825 3121 • Fax: 0208 825 3122 •
stadtsportbundbuero@oberhausen.de • www.ssb-oberhausen.de
- ▶ KREISSPOBTBUND OLPE E.V. • Postfach 1547 • 57445 Olpe •
Tel.: 02761 943377 • Fax: 02761 943379 • info@ksb-olpe.org
- ▶ KREISSPOBTBUND PADERBORN E.V. • Am Bischofsteich 42 •
33102 Paderborn • Tel.: 05251 32971 • Fax: 05251 690550 •
ksb-paderborn@t-online.de • www.ksb-paderborn.de
- ▶ KREISSPOBTBUND RECKLINGHAUSEN E.V. • Lehmecker Pfad 31 •
45770 Marl • Tel.: 02365 502822 • Fax: 02365 381209 •
meuer@kreissportbund-re.de
- ▶ SPORTBUND REMSCHEID E.V. • Jan-Wellem-Str. 29 • 42859 Remscheid •
Tel.: 02191 341443/389160 • Fax: 02191 39456 •
info@sportbund-remscheid.de • www.sportbund-remscheid.de
- ▶ KREISSPOBTBUND RHEIN-ERFT E.V. • Chaunyring 11 • 50126 Bergheim •
Tel.: 02271 43057 • Fax: 02271 41262 • buero@ksb-rhein-erft.de •
www.kreissportbund-rhein-erft.de
- ▶ KREISSPOBTBUND RHEINISCH-BERGISCHER KREIS • Am Rübezahwald 7 •
51469 Bergisch Gladbach • Tel.: 02202 132850 • Fax: 02202 136772 •
info@kreissportbund-rhein-berg.de • www.kreissportbund-rhein-berg.de
- ▶ KREISSPOBTBUND RHEIN-SIEG E.V. • Postfach 1549 • 53705 Siegburg •
Tel.: 02241 69060 • Fax: 02241 971413 • ksb.rhein-sieg@t-online.de •
www.ksb-rhein-sieg.de
- ▶ KREISSPOBTBUND SIEGEN-WITTGENSTEIN E.V. • Postfach 210422 •
57028 Siegen • Tel.: 0271 41115 • Beckmann@sport.uni-siegen.de •
www.ksb-siegen-wittgenstein.de
- ▶ KREISSPOBTBUND SOEST E.V. • Hoher Weg 1-3 • 59494 Soest •
Tel.: 02921 302483 • Fax: 02921 302494 • ksb-soest@t-online.de •
www.ksb-soest.de
- ▶ SOLINGER SPORTBUND E.V. • Am Neumarkt 27 • 42651 Solingen •
Tel.: 0212 202229 • Fax: 0212 203986 • info@solingersport.de •
www.solingersport.de
- ▶ KREISSPOBTBUND STEINFURT E.V. • Ochtruper Str. 53 • 48565 Steinfurt •
Tel.: 02551 833630 • Fax: 02551 833633 • info@ksb-steinfurt.de •
www.ksb-steinfurt.de



- ▶ KREISSPORTBUND UNNA E.V. • Parkstr. 42 • 59425 Unna •
Tel.: 02303 251200 • Fax: 02303 238850 • info@kreissportbund-unna.de •
www.kreissportbund-unna.de
- ▶ KREISSPORTBUND VIERSEN E.V. • Heideanger 2 • 41334 Nettetal •
Tel.: 02157 4288 • Fax: 02157 3839 • ksb.viersen@gmx.de •
www-kreissportbund-viersen.de
- ▶ KREISSPORTBUND WARENDORF E.V. • Postfach 1808 • 59207 Ahlen •
Tel.: 02382 781878 • Fax: 02382 781880 • ksbwaf1@t-online.de •
www.ksb-warendorf.de
- ▶ KREISSPORTBUND WESEL E.V. • Stralsunder Str. 23-25 • 46483 Wesel •
Tel.: 0281-21823 • Fax: 0281-30362 • kreissportbundwesel@gmx.de •
www.ksb-wesel.de
- ▶ STADTSPOBTBUND WUPPERTAL E.V. • Bundesallee 243-247 •
42103 Wuppertal • Tel.: 0202 456055 • Fax: 0202 451579 •
ssb-wuppertal@t-online.de • www.ssb-wuppertal.de

5

ENTSPANNUNG GEHÖRT ZUM TRAINING



Entspannung und Wohlbefinden – Diese Begriffe lassen Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Ruhe anklingen. Doch was heißt es überhaupt „entspannt“ zu sein und was muss man dafür tun, in einer Welt, die sich in rasantem Tempo verändert und an allen Ecken mit Neuerungen aufwartet.

Entspannung setzt Spannung voraus! Wer nach einer Anspannung entspannt, versetzt seinen Organismus in einen Zustand, in dem körperliche und auch psychische Funktionen und (zumeist negativ erlebte) Symptome verringert sind oder werden. Die Anpassung an immer neue Situationen kann – vor allem im höheren Lebensalter – belastende Spannungen verursachen. Oft wird Stress zum Schrittmacher im Leben. Haben Sie verlernt, wie Sie ihn vermeiden können, wie sie ruhig und entspannt schlafen und wie Sie ohne sich zu ärgern durch den Tag kommen?

Starke seelische oder körperliche Belastungen, Hetze und Unruhe machen auf die Dauer krank (Distress). Die von der Nebennierenrinde ausgeschütteten Stresshormone (Cortisol, Cortikosteron und Cortison) sind für die negativen körperlichen Folgen von anhaltendem Stress verantwortlich. Je nach Anforderung braucht der Körper jedoch einen positiven hormonellen „Kick“ (Eustress). Die Hormonausschüttung startet, verstärkt Aufmerksamkeit und Orientierung, hält flexibel und hilft uns, neue Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen.

Wer keine Pause einlegt, betrügt sich selbst!

Anhaltender Stress, Nervosität, Gereiztheit und innere Unruhe ohne Zeit für entspanntes Zurücklehnen bieten einen guten Nährboden für die Entstehung vieler Krankheiten und sind häufig beobachtete Phänomene in unserer Zeit. Deshalb ist es von großer Wichtigkeit, sich nach hohen Belastungen entsprechend erholen und entspannen zu können. Nur durch einen geregelten Wechsel von Spannung und Entspannung bleiben Körper und Geist im Gleichgewicht. Bewegungs- und Entspannungstraining bieten die Möglichkeit, die alltäglichen Belastungen im Alltagsleben, im Beruf, im Straßenverkehr aber auch in zwischenmenschlichen Beziehungen abzubauen und Verspannungen, Unzufriedenheit oder Überbelastung entgegenzuwirken. Eine gute Entspannungsfähigkeit wirkt sich nach wissenschaftlicher Auffassung durchaus auf mehreren Wegen positiv auf die Gesundheit aus: Körperlich und psychisch entspannte Menschen haben weniger Risikostoffe im Blut, z.B. geringere Mengen des Stresshormons Cortisol. Dieses Hormon spielt eine Rolle bei Diabetes, Bluthochdruck sowie bei Krankheiten des Immunsystems. So haben z.B. Menschen mit Depressionen stark erhöhte Cortisolwerte.

Wie wollen Sie entspannen? – Zwei Strategien zur Stressbewältigung

Stress vermeiden – Auch Optimismus kann man trainieren!

Eine optimistische Lebenseinstellung leistet einen wesentlichen Beitrag zu unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alter. Diese Erkenntnis ist wissenschaftlich untermauert.

*Die Dinge kann man selten verändern.
Was sich verändern lässt, ist die Sicht der Dinge.*

Negative Emotionen belasten uns – unabhängig davon, ob der Stress von außen an uns herangetragen wird oder wir ihn uns selbst machen durch Ärger über immer wiederkehrende Situationen.

Körperliche Strategie

Eine gute Funktionstüchtigkeit, sicheres Können und Wissen erleichtern Ihnen auch „stressige“ Aufgabenbewältigungen und sind durch körperliches Training zu erreichen.

Psychische Strategie

Belastende Tagesaufgaben sollten Sie zuerst erledigen, sonst überdeckt der Gedanke daran alle anderen Tätigkeiten. Sie werden sich befreit fühlen, wenn Sie eine unangenehme Aufgabe möglichst bald erledigen. Viele Dinge färben sich auch erst durch unseren persönlichen Blickwinkel unangenehm. Nicht jeder Mensch hat eine Aversion gegen Rasen mähen oder längere Autofahrten!

☛ Nur nicht verzetteln!

Um Stress gar nicht erst an sich heranzulassen, benötigt man oft genug, die Fähigkeit „NEIN“ sagen zu können, zu einem weiteren Termin oder zu einer Gefälligkeit. Bedenken Sie, dass ein Tag voller Hektik kann ebenso müde, schlapp und krank machen kann wie der Alltag mit immer demselben Trott. Daher sollten Sie Ihre Zeit gut managen: Grundsätzlich ist es sinnvoll, den Tagesablauf zu strukturieren. Wer morgens weiß, was auf ihn zukommt, bleibt leichter bei seinen Plänen.

► Kleine Glanzlichter

Nehmen Sie sich für einen Tag nicht zuviel vor. Fragen Sie sich täglich, worauf Sie sich freuen und versuchen Sie nicht, im Alltag allzu perfekt zu sein.

► Auch **Freundschaften und Partnerschaften** tragen zum Entspannen bei.

► Viel Bewegung!

Richtig dosierte Bewegung wirkt stressmindernd. Sie fühlen sich gesünder und kräftiger. Obendrein sonnen Sie sich in dem Gefühl, etwas Gutes für sich getan zu haben. Gerade in Verbindung mit einer Entspannungseinheit kann Bewegung und Sport auf der ganzen Linie zum Stressabbau beitragen.

Stress abbauen – Strategien gegen Stimmungstiefs

Körperliche Strategie

- Viel Bewegung! Gehen Sie an die frische Luft und genießen Sie die Sonne.
- Entspannungstechniken/Muskelentspannung



Probieren Sie unsere Anregung auf der folgenden Seite.

- Ernähren Sie sich vollwertig und trinken Sie ausreichend Wasser, alles in allem wird dies auch zu einem guten Schlaf beitragen.

Psychische Strategie

- Musik, Kultur und Bücher – Nehmen Sie sich Zeit für sich!
- Ein heißes Bad und anregende Düfte – verwöhnen Sie sich!
- Leben Sie maßvoll in punkto Alkohol und Drogen und vermeiden Sie Alltagstrott
- Zuwendung – Pflegen Sie Ihre Kontakte
- Gespräche – Machen Sie sich bei Problemen Luft!

Schlafprobleme?



Durch körperliche Aktivität kann die Schlafqualität und -quantität von Personen jeglichen Alters nachweislich verbessert werden.

Ein regelmäßiger Tagesrhythmus und entspannungsfördernde Einschlafrituale unterstützen ihre innere Uhr bei der Einhaltung eines Taktes. Bauen Sie regelmäßig körperliche Aktivität in ihren Tagesrhythmus ein.

Entspannungsverfahren sind keine geheimnisvollen oder mystischen Dinge, sondern natürliche Vorgänge, die genauso wie die Bewegung erlernt werden können. Es handelt sich in der Regel um psychologische Techniken, die erst einmal eingeübt werden müssen. Entspannungsformen variieren hinsichtlich ihrer Dauer, Tiefe und der Beteiligung körperlicher oder psychischer Abläufe. Viele Weiterbildungseinrichtungen (z.B. die Vereine des LandesSportBundes) bieten Kurse unter fachlicher Anleitung an. Gute Übungsleiter bauen Entspannungsübungen in ihr Trainingsprogramm ein. Diese sind u.a. auf die Wahrnehmungsschulung des gesamten Körpers oder einzelner Teile (Gesicht, Atmung, Schwere, Wärme) ausgerichtet.

***Entspannung ist mehr als Muskelentspannung
Genießen Sie die wohlige Faulheit nach einer zügigen Wanderung oder einer ausgiebigen Radtour. Zelebrieren Sie einen Moment der Entspannung und Pause, Sie werden erholt daraus hervorgehen.***



Probieren Sie es einmal!

Aus der Vielzahl der Entspannungsmöglichkeiten stellen wir Ihnen ein einfaches Verfahren kurz vor.

Dieses ist auch zu Hause leicht umsetzbar und zieht reichhaltige positive Entspannungseffekte nach sich.

Sie können es mit ruhiger Musik untermalen. Im Handel sind zahlreiche Entspannungs-CD's zu bekommen: Für jeden Geschmack die passende Musik und Anleitung inklusive.

Gefühle der Entspannung und Ruhe entwickeln sich am besten in einer reizarmen Umgebung. Gedämpftes Licht und die Ausblendung von Geräuschen sind günstig. Idealerweise müssen Sie sich nicht auf die Übungsanleitungen konzentrieren – sie sollten Ihnen vorgelesen werden von einer Übungsleiterin, einem Übungsleiter oder dem Partner, der Partnerin.

Vorbereitung einer Entspannungsübung:

- ▶ Setzen Sie sich bequem in einen Sessel oder auf einen Stuhl, lehnen Sie den Kopf gut an oder lassen Sie ihn mit nach vorn gebeugtem Oberkörper hängen (Kutscherhaltung).
- ▶ Sie können sich auch behaglich auf den Rücken legen: Beengende Kleidungsstücke sollten Sie öffnen, Accessoires wie Brille oder Gürtel legen Sie ab. Die Beine liegen leicht geöffnet, die Fußspitzen fallen nach außen. Die Arme sind im 45°-Winkel abgespreizt, die Handinnenseiten zeigen zur Decke.
- ▶ Schließen Sie nun die Augen – das fördert die Konzentration – und sammeln Sie sich kurz.



Gesichtsentspannung: Das Gesicht als Spiegel der Seele

Eine Entspannung kann sehr günstig über das Gesicht eingeleitet werden. Denn viele Emotionen und Regungen spiegeln sich in den Gesichtszügen wider. Bei einer Entspannung der Gesichtsmuskulatur über bewusste Hinwendung lässt sich die Entspannung auf die Psyche übertragen. Versuchen Sie, nachdem Sie sich kurz gesammelt haben, die einzelnen Gesichtspartien zu spüren. Dabei kann folgender Text nach und nach verinnerlicht werden:

- ▶ *Ich atme ruhig und gleichmäßig*
- ▶ *Mein Gesicht ist ruhig und entspannt*
- ▶ *Mein Gesicht ist glatt und gelöst*
- ▶ *Meine Kopfhaut ist warm und entspannt*
- ▶ *Die Stirn ist glatt und entspannt*
- ▶ *Die Augenlider sind schwer*
- ▶ *Die Wangen hängen und sind angenehm entspannt*
- ▶ *Der Mund ist leicht geöffnet*
- ▶ *Der Unterkiefer hängt schwer und entspannt herab*
- ▶ *Die Zunge liegt locker unter dem Gaumen*
- ▶ *Mein Kopf ist klar und frei*
- ▶ *Ich bin vollkommen ruhig, entspannt und gelassen*
- ▶ *Mein Atem ist ruhig und gleichmäßig*

Am Ende dieser Entspannung „nehmen Sie sich zurück“: Öffnen Sie Ihre Augen. Durch wiederholtes Fäuste Ballen, Räkeln und Strecken sowie tiefes Durchatmen aktivieren Sie Ihren Körper wieder.

Richtig dosierte Bewegung und Entspannung über den Tag verteilt wirken stressmindernd und unterstützen einen gesundheitsorientierten Lebensstil!

Ein Wort zur Entspannung bei Depression



Das Leben genießen – Depression

Maria W. (69 Jahre): „In der letzten Zeit bin ich einfach „down“. Ich mag es jetzt auch nicht mehr auf den Tod meines Mannes vor drei Jahren schieben. Ich habe einfach keine Energie, mein Haushalt ist mir egal geworden und ich möchte die meiste Zeit weinen oder schlafen, den ganzen Tag schlafen... Was habe ich nur falsch gemacht?“

Bei vielen Menschen sind die Kenntnisse über Depressionen sehr lückenhaft. Häufig führt diese Unsicherheit dazu, dass Betroffene und deren Angehörige die seelische Erkrankung nicht als solche erkennen, sondern diese als vorübergehende Gemütsverfassung oder Stimmungsschwankungen verharmlosen. Gut gemeinte Ratschläge wie die nach Entspannung, Urlaub oder Abwechslung zeugen von einem beträchtlichen Wissensdefizit.

Auch die Betroffenen selbst glauben häufig genug daran, Ihren Zustand selbst verschuldet zu haben oder zu wenig Selbstdisziplin zu besitzen. Bei denjenigen, die sich trauen einen Arzt aufzusuchen, wird eine echte Depression nicht immer diagnostiziert. Vielfach wird die Diagnosestellung dadurch erschwert, dass die Patienten hartnäckig daran festhalten, körperliche Beschwerden zu haben. So bleibt die wahre Ursache der Verstimmung nicht selten unerkannt.

Dabei bedarf die Depression dringend einer Behandlung. Zur genauen Diagnose gibt es ein international anerkanntes differenziertes System, das alle Kriterien der Krankheit erfasst.



Internetadressen und Kontakthinweise finden Sie im Anhang!

GUT ERNÄHRT IST TOLL ERGÄNZT



Lediglich in der Frühgeschichte der Menschheit zählte die Fähigkeit zum schnellen Aufbau von Fettpölsterchen zu den klaren Überlebensvorteilen: In Zeiten knapper Nahrung konnte der Mensch von den Vorräten auf der Hüfte zehren. Die moderne Industriegesellschaft kennt schon lange keine Hungersnöte mehr, so dass sich dieser Vorteil in sein Gegenteil verkehrt hat. Mittlerweile sind große Teile der europäischen Bevölkerung übergewichtig oder gar fettleibig. Die Zahl der Übergewichtigen in Deutschland ist im Steigen begriffen und Abnehmen bleibt ein leidiges Thema mit vielen Variationen. Verstärkt wird diese Entwicklung dadurch, dass körperliche Betätigung nicht mehr so selbstverständlich zur Nahrungsaufnahme gehört, wie noch beim Urzeitmenschen. So kommen viele Übergewichtige ums Abspecken nicht herum. Viele wissen zudem bereits, dass ein zu großes Polster auf die Dauer die Gesundheit nachhaltig schädigt.

Wenn, wenn, wenn...

Ein erster Einstieg in die Übergewichtigkeit ist häufig der schleichende Kraftverlust in mittleren Lebensjahren. Wenn Sie Muskelmasse verlieren, sinkt der Grundumsatz Ihres Körpers. Wenn der Grundumsatz sinkt, nehmen Sie an Gewicht zu. Wenn Sie zunehmen, sind Sie häufig geneigt, „Was soll es, es schmeckt halt“ zu sagen und noch mehr zu essen. Wenn Sie weiter zunehmen, fällt jede Aktivität schwerer, sie werden immer schlapper...

Frauen scheinen in dieser Hinsicht noch härter gegen die Auswirkungen der mittleren Jahre kämpfen zu müssen. Schwangerschaften, Entbindungen, Stillzeiten und Wechseljahre leiten jeweils physische Veränderungen ein, mit denen oft die Figur dauerhaft verändert wird. Häufig wird der Grundstein für ein – im Vergleich zu den Männern – höheres Gewicht im Alter gelegt.

**Mit Bewegung aus der Gewichtskrise –
Aktivität rückt Ihren Pfunden zu Leibe!**

Sie bekommen Ihr Fett weg durch Bewegung

Im Kampf gegen das Übergewicht erlebt eine ziemlich alte Therapie der Jäger und Sammler ein Comeback: Bewegung hilft am ehesten, den Kampf gegen überschüssige Kilos zu gewinnen. Walken sowie moderates Krafttraining eignen sich hervorragend dazu, den überschüssigen Kilos den Garaus zu machen.



Muskeln essen mit!

Wenn Sie auf Grund von Inaktivität Muskeln abbauen, können Sie weniger essen, um Ihr Gewicht zu halten. Sie können sich aber auch mehr bewegen, um die Kalorien zu konsumieren, an die Sie gewöhnt sind.

Wie schlägt Bewegung im Alltag zu Buche?

Neue, wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse weisen einen erhöhten Fettabbau bei moderaten körperlich-sportlichen Aktivitäten nach. Wenn Sie Gewicht verlieren wollen, sollte Ihr Motto beim Sport folgendes sein:

Niedrige und anhaltende Ausdauerbelastung aktiviert die Fettverbrennung!

Wenn Sie das Gefühl haben, sie könnten noch Stunden so weiter walken, laufen oder wandern, ist die Intensität genau richtig für den Abbau von Fett. Die Vorstellung, durch einen hohen Energieverbrauch bei intensiver Aktivität in kürzerer Zeit mehr Fett abzubauen ist trügerisch, denn je intensiver der Sport (oder die Tätigkeit), desto eher wird die benötigte Energie in Form von Glucose bereitgestellt. Der Fettspeicher wird umgangen, statt seinen Abbau gezielt zu anzukurbeln.



Bewegung zählt!

Wer seine Einkäufe mit dem Fahrrad transportiert, verbrennt auf einer insgesamt vier Kilometer langen Hin- und Rückfahrt zwischen Wohnung und Supermarkt 80 Kilokalorien zusätzlich. Mit dem Auto wären es nur 10 Kilokalorien gewesen.



Wer zwei Minuten Treppe steigt, statt einen Aufzug zu benutzen, arbeitet 19 zusätzliche Kilokalorien ab. Bei einer entsprechenden Aufzugsfahrt werden nur etwa 3 Kilokalorien verbraucht.

Mit dem Überangebot zurechtkommen – Bewusst essen und genießen

Zusätzlich zur erhöhten Aktivität bringt eine konsequente Ernährungsumstellung langfristige Erfolge. Versteckte Fette, stark zuckerhaltige Getränke und Weißmehlprodukte gelten als die größten Verursacher in Sachen Übergewicht. Doch trotz allgemeiner Aufklärung essen die Menschen nicht gesünder, sondern eher mit schlechtem Gewissen. Moderne Ernährungsprogramme zur Gewichtsreduktion setzen statt rigoroser Speisepläne oder Verbote auf den Wohlfühleffekt. Und der hat keineswegs nur etwas mit der Nahrungsaufnahme zu tun. Über das Körpergewicht entscheidet nicht allein was wir essen, sondern auch wann und wie. Deswegen tragen Bewegungsgewohnheiten und Umgang mit Stress ebenfalls dazu bei die Gewichtskurve zu normalisieren.



Bei nur leichtem Übergewicht verringert ein Mehr an Bewegung manche Gesundheitsrisiken ganz ohne Abnehmen. So lässt sich das Herzinfarktisiko allein durch leichten Sport deutlich senken. Auch das Erkrankungsrisiko für Typ-2-Diabetes geht zurück.

Ausgewogenheit:

Der BMI (Body-Mass-Index) bewertet das Gewicht im Verhältnis zur Körpergröße. Aus der Tabelle können Sie Ihre Werte direkt ablesen.

Body-Mass-Index

kg	Körpergröße (cm)								
	150	155	160	165	170	175	180	185	190
150	67	62	58	55	51	48	46	44	41
145	64	60	57	53	50	47	44	42	40
140	62	58	54	51	48	45	43	40	38
135	60	56	53	49	47	44	42	39	37
130	57	54	50	47	44	42	40	38	36
125	55	52	49	46	43	41	38	36	34
120	53	50	46	43	41	39	37	35	33
115	50	48	45	42	40	37	35	33	31
110	48	46	43	40	38	36	33	31	30
105	46	43	41	38	36	34	32	30	29
100	44	42	39	37	34	32	30	28	27
95	42	40	37	34	32	30	29	27	26
90	40	37	35	33	31	29	27	26	24
85	37	35	33	31	29	27	26	24	23
80	35	33	31	29	27	25	24	23	22
75	33	31	29	27	26	24	23	21	20
70	31	28	27	25	24	22	21	20	19
65	29	27	25	23	22	21	20	19	18
60	26	25	23	21	20	19	18	17	16
55	24	23	21	20	19	18	17	15	14
50	22	20	19	18	17	16	15	14	13

sehr starkes Übergewicht	deutliches Übergewicht	mäßiges Übergewicht	Normalgewicht	Untergewicht
--------------------------	------------------------	---------------------	---------------	--------------

Schon gehört? – Kohlenhydrate büßen an Gunst ein

Wenige Kohlenhydrate, richtige Kohlenhydrate, gute Kohlenhydrate – was ist dran an der Diskussion über „Glyx“ und „Low Carb“?



GLYX: Glykämischer Index

Low carb: low=niedrig; carb=Kohlenhydrate

Wie Pilze aus dem Boden schießen derzeit die Veröffentlichungen zur Neubewertung der Kohlenhydrate. Nach den Vorstellungen einer „Low-Carb-Diät“ machen falsche, d.h. weißmehlhaltige Kohlenhydrate wie Brötchen, Nudeln, Kartoffeln und Kuchen, außerdem geschälter Reis dick. Vollkornprodukte sowie kalorienarme Getränke, Pflanzenöle und rotes Fleisch (z.B. Rindfleisch) werden dagegen empfohlen.

Hinter der „Glyx-Diät“ steckt die Erkenntnis von Ernährungswissenschaftlern, dass nach dem Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen glykämischen Index schneller (und oft zu viel) Insulin produziert wird. Damit erhöht sich der Blutzuckerspiegel rasant. Nicht verwertetes Insulin zieht nach dem Abfall des Blutzuckerspiegels erneut ein Hungergefühl nach sich – ein Teufelskreislauf nimmt seinen Anfang. Besonders drastisch werden die Auswirkungen bei der Kombination weißmehlhaltiger Kohlenhydrate, gesättigter Fettsäuren und Zucker spürbar (Fast Food und Süßwaren). Die gebräuchlichen Nahrungsmittel sind mittlerweile nach ihrem glykämischen Index (Glyx) von 1 bis 100 geordnet zu finden. Bevorzugt verzehrt werden sollten Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index (von 1 bis 50), weil diese den Blutzuckerspiegel langsamer steigen lassen und das Sättigungsgefühl länger anhält.

Schon seit längerem werden die Nahrungsmittel-Fette differenziert betrachtet und nicht mehr allgemein verteufelt, denn sie erfüllen wichtige Aufgaben im Organismus. Die Fettaufnahme sollte jedoch nicht über 30% der Tagesration liegen. Empfohlen wird die Aufnahme (mehrfach) ungesättigter Fettsäuren, denn diese können vom Körper nicht selbst gebildet werden und heißen daher auch essentielle (lebensnotwendige) Fettsäuren. Kaltgepresst Öle und Seefisch mit einem hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren können in diesem Zusammenhang empfohlen werden. Beachten Sie beim Lebensmitteleinkauf diese Bezeichnungen!

Allen neuen Theorien zum Trotz bleibt dennoch jede Kalorie eine Kalorie und letztlich wird dick, wer zuviel davon zu sich nimmt. So gibt am Ende des Tages die Energiebilanz den Ausschlag, denn bekanntlich wird alles, was wir essen (und trinken), in Energie umgewandelt.

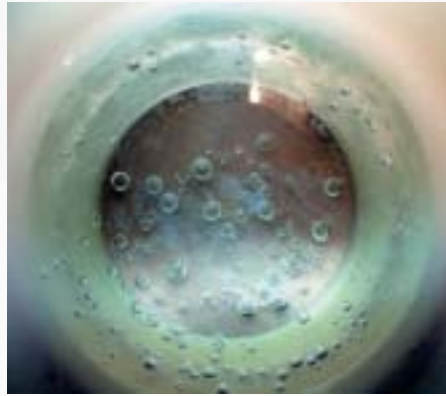
Von Krankenkassen oder Landesapothekenkammern unterstützte Abnehm-Programme setzen auf die bewährten Bausteine bewusste Ernährung, Fettreduktion, glykämischer Index, Bewegung und Gruppendynamik.

Top 10 der Ernährung

So reduzieren Sie die Fettaufnahme und meiden Zucker:

- 1 Wählen Sie Vollkornprodukte statt Weißmehl und Brötchen, diese halten länger satt, weil sie langsamer verstoffwechselt werden. Auf diese Weise wird der Blutzuckerspiegel im Zaum gehalten – und mit diesem der ungeliebte Heißhunger!
- 2 Essen Sie mageres Fleisch, ohne Fett gebraten oder gekocht. Beschichtetes Kochgeschirr erleichtert die Zubereitung.
- 3 Bereiten Sie sich mindestens zwei Mal pro Woche mageren Seefisch.
- 4 Achten Sie auf „versteckte“ Fette und greifen Sie bewusst zu fettarmen Alternativen bei Aufschnitt, Joghurt, Vollmilch oder Käse.
- 5 Essen Sie viel Gemüse und Obst. WICHTIG: Wenn Sie stets auf einen Vorrat an vorbereiteter Rohkost zurückgreifen können, sind Sie gewappnet, wenn der „kleine Hunger“ kommt.
- 6 Vermeiden sie Soßen und üppiges Salatdressing.
- 7 Wenn Sie viel und gern auswärts und/oder mit Gästen essen: Predigen Sie nicht über das was Sie essen wollen (nämlich weniger), tun Sie es einfach! Essen Sie langsam und bewusst. Wenn Sie immer etwas auf dem Teller zurückbehalten, sind Sie besser „geschützt“ vor einem aufmerksamen Service oder Gastgeber.
- 8 Trinken Sie viel Wasser – am besten vor jeder Mahlzeit ein großes Glas – das sättigt bereits etwas. Ungesüßte Kräutertees und stark verdünnte Schorlen sind hervorragende Durstlöcher.
- 9 Wenn Sie der Süßhunger quält: Gönnen Sie sich nach dem Mittagessen ein kleines Stück schwarze Schokolade. Eine gute Mahlzeit im Bauch verringert die Gefahr einer Schoko-Orgie.
- 10 Gehen Sie nicht hungrig einkaufen.

WASSERWASSERWASSERWASSERWASSERWASSERWASSER



Zugegebenermaßen ist es manchmal nicht so leicht, möglichst viel Wasser zu trinken, vor allem dann nicht, wenn man kein Durstgefühl verspürt. Doch Wasser ist sehr wichtig! Wir können wochenlang ohne feste Nahrung auskommen, aber nur wenige Tage ohne Wasser. Wasser ersetzt darüber hinaus die Flüssigkeit, die während des Schwitzens verloren geht.

Trinken Sie daher ausreichend über den Tag verteilt ein bis zwei Liter – dies ist mehr, als sie denken!

7

DAS I-TÜPFELCHEN



Basiswissen Gesundheit

Wer ist nicht gern kerngesund? Was genau hält den Menschen gesund? Und vor allem: Welche Rolle spielt der Sport für die Gesundheit? Lesen Sie hier...

- ▶ Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit als körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden.
- ▶ Lange Zeit versuchte man in der Medizin, Krankheitserreger oder Krankmacher zu definieren und zu bekämpfen.
- ▶ Ein modernes Gesundheitsverständnis bezieht neben dem funktionalen Zustand des Körpers auch Geist und Seele des Menschen sowie dessen Eigenverantwortlichkeit für die Gesundheit mit ein.
- ▶ Die Gesundheit fördern, bedeutet deshalb, Maßnahmen zu ergreifen oder zu unterstützen, die die individuellen Kompetenzen des Menschen zur Bewältigung seines alltäglichen Lebens erhalten, stabilisieren oder erweitern. Damit ist der eigenverantwortliche Umgang mit Belastungen, Freuden und Widrigkeiten des Alltags gemeint. Dazu gehört ebenfalls das Vertrauen in die Gestaltbarkeit der Lebensbezüge.
- ▶ Sport und körperliche Aktivität verfügen über vielfältige Möglichkeiten, zur individuellen Gesundheit des Menschen beizutragen: Die körperliche, psychische und soziale Leistungsfähigkeit kann erhalten oder verbessert werden (siehe Fitness). Auf diese Weise können viele biologische Funktionen wiederhergestellt oder stabilisiert werden. Viele Krankheiten können bewältigt oder vermieden werden. Der Mensch entwickelt durch freudvolles, sinnerfülltes Handeln Selbstvertrauen in die Entwicklung individueller Gestaltungsfähigkeiten.



Zu beachten ist, dass gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote kein Gesundheitsversprechen einlösen können. Sie stellen jeweils Teilbereiche von Gesundheit in ihren Mittelpunkt und richten sich mit unterschiedlichen Themen an verschiedene Zielgruppen.

Basiswissen Fitness

Jeder spricht darüber – alle wollen sie, doch was verbirgt sich genau hinter diesem allgemeinen Begriff?

- ▶ Fitness bezeichnet die aktuelle Fähigkeit des Menschen, Anforderungen bewältigen zu können, allgemein Lebenstauglichkeit oder gute körperliche Verfassung genannt.
- ▶ Diese Leistungsfähigkeit hängt von vielen körperbaulichen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen ab. Auch die tagtäglichen Anforderungen und Aufgaben bestimmen den Leistungszustand.
- ▶ Muskelkraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit sind die Komponenten einer umfassenden körperlichen Fitness. Jede Komponente beansprucht eigene Regeln und Gesetzmäßigkeiten des Trainings.
- ▶ Wie kann Fitness gemessen werden? Der Fitnessgrad kann anhand von Tests ermittelt werden, die Einzelfaktoren wie Kraft, Ausdauer und Koordination, aber auch Schnelligkeit und Beweglichkeit bestimmen. Belastungstests messen die Reaktion des Körpers auf bestimmte Reize.
- ▶ Bei ausreichender körperlicher Aktivität können Sie mit folgenden Wirkungen rechnen:

TOP 10 – Die besten Argumente für Fitness und Vitalität im Alter

- 1 *Regelmäßiges Training reduziert die Gefahr, an einer Herzkrankheit oder Bluthochdruck zu erkranken. Erhöhter Blutdruck wird gesenkt. Sie beugen Osteoporose vor.*
- 2 *Bei bestehenden Krankheitsbildern wie Diabetes oder Arthrose schmälert eine gute Fitness die Beschwerden.*
- 3 *Es fällt Ihnen leichter, Pfunde zu verlieren.*
- 4 *Sie kräftigen Knochen und Muskeln.*
- 5 *Ihr psychisches Wohlbefinden wird gefördert. Ihr Schlaf wird erholsam.*
- 6 *Sie entwickeln eine gute Gesundheit.*
- 7 *Depressionen und Angst werden reduziert. Sie verfügen über eine gute Entspannungsfähigkeit.*
- 8 *Sie nutzen Hilfen und Unterstützung im Lebensalltag falls notwendig.*
- 9 *Sie vermindern Sturzgefahr und erlangen eine verlängerte aktive Lebenserwartung.*
- 10 *Auf Dauer vermindern Sie Pflegebedürftigkeit.*

Gehirnjogging

MEMORY

Prägen Sie sich nachfolgende Gegebenheiten der kleinen Geschichte ein:

Gerlinde und Birgit planen über die Maifeiertage ihre Freundinnen Isabel und Gertrud mit einem leckeren Abendessen zu überraschen. Gerlinde schlägt vor, italienisch zu kochen und würde gern eine Lasagne oder Maccharoni a la calabrese zubereiten. Birgit ist eher für ein Chop soy oder vegetarische Sushi. Bis Samstag müssen sie sich entschieden haben.

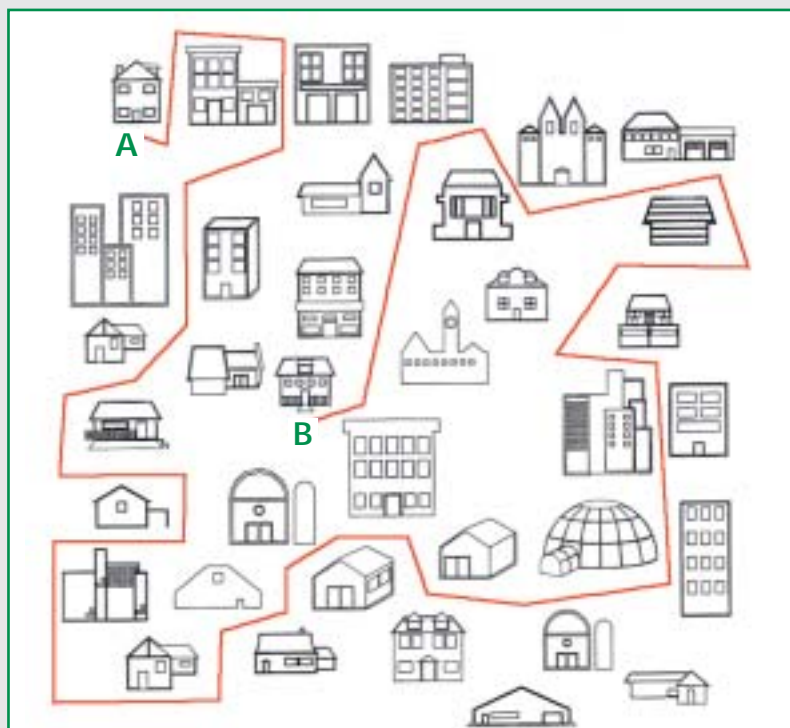
Decken Sie nun die soeben gelesene Notiz ab und beantworten Sie folgende Fragen:

- 1 *Wie heißen die Freundinnen der beiden Frauen?*
- 2 *Nennen Sie mindestens drei der genannten Gerichte.*
- 3 *Zu welcher Jahreszeit soll das geplante Essen stattfinden?*

WEGBESCHREIBUNG

Die Bebauung im unten dargestellten Ort ist einigen Bürgerinnen und Bürgern zu unübersichtlich. Für ein neu entstehendes Industriegebiet sollen alte Fehler nicht wiederholt werden. Deshalb beschäftigt sich der Gemeinderat mit dem Bebauungsplan. Zunächst verschafft sich das Gremium bei einer Ortsbegehung ein Bild. Bei der anschließenden Sitzung soll der Weg noch einmal in Gedanken nachvollzogen und in den Stadtplan eingetragen werden.

Stellen Sie sich vor, Sie wären dabei gewesen. Prägen Sie sich den unten dargestellten Wegverlauf von A nach B so gut wie möglich ein. Danach wenden Sie sich einer anderen Tätigkeit zu. Erst wenn Sie sich dadurch eine Zeit lang abgelenkt haben, gehen Sie – ohne nochmals hier nachzusehen! – direkt zur nächsten Zeichnung über. Zeichnen Sie dort den Weg ein, so wie Sie ihn in Erinnerung haben und vergleichen Sie ihn später mit dem Original.



(Quelle: „Wegbeschreibung“ nach JASPER, 2002, S. 202 f.)

FINGER-ABC

In den nebenstehenden Spalten sind Reihen von Buchstaben und Zahlen aufgeführt. Gehen Sie die Spalten von oben nach unten jeweils zahlenweise durch. Ihre Aufgabe dabei:

- 1 Lesen Sie die Buchstaben und Zahlen laut – Zeile für Zeile – so schnell Sie können.
- 2 Lesen Sie wieder die Buchstaben und Zahlen laut. Legen Sie dabei Ihre beiden Hände flach auf den Tisch und heben Sie beim Lesen immer den entsprechend bezeichneten Finger.

1	5	A	3	C	2	E	4	1	3
D	2	C	5	4	A	2	E	B	2
1	C	4	B	5	2	A	4	2	D
E	3	1	C	A	5	3	B	D	4
2	E	4	5	B	1	D	E	5	3
B	4	2	A	D	1	3	C	A	2
4	A	1	B	5	2	4	D	3	C

2	A	4	D	E	5	1	C	B	2
3	C	5	B	4	A	2	C	E	3
B	2	4	A	C	B	5	1	B	2
3	D	A	1	B	C	2	5	E	3
4	B	1	C	A	2	D	4	2	A
A	C	3	5	B	1	D	2	A	3
B	E	2	4	1	C	2	B	A	D

(Quelle: „Finger-ABC“ nach Jasper, 2002, S. 179)

Der große Gesundheitsfragebogen

	ja	nein
1 Hatten Sie bereits einen Herzinfarkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Dürfen Sie Sport nur unter ärztlicher Aufsicht in einer Herzsportgruppe betreiben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Waren Sie wegen eines akuten Bandscheibenvorfalles in den letzten 6 Monaten in ärztlicher Behandlung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Leiden Sie unter akuten Entzündungen am Bewegungsapparat (insbesondere Knie-, Hüft- oder Schultergelenk, Lenden- bzw. Brustwirbelsäule)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Leiden Sie am Post-Polio-Syndrom?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Leiden Sie an Osteoporose?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Leiden Sie unter Schmerzen in der Brust unter Ruhe oder unter Belastung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Leiden Sie unter hohem Blutdruck, der medikamentös schlecht oder gar nicht eingestellt ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Bekommen Sie Atemnot bereits bei geringer körperlicher Beanspruchung und manchmal sogar in Ruhe oder im Bett?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Schlägt Ihr Herz bei körperlicher Ruhe häufiger unregelmäßig, zu schnell oder auffällig zu langsam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Werden Sie momentan wegen einer der folgenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen behandelt: Gefäßverengung (Arteriosklerose), Schlaganfall, Angina pectoris, Herzinsuffizienz, Blutgerinnselformung (Thrombose), Lungenerkrankung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Leiden Sie an Diabetes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Hatten Sie innerhalb des letzten halben Jahres eine Operation?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Haben Sie ein künstliches Gelenk oder Teilgelenk, das vor weniger als 2 Jahren eingesetzt wurde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Leiden Sie an einer hier nicht aufgeführten schwerwiegenden Krankheit oder Verletzung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit ja beantwortet haben, sollten Sie sich vor der Aufnahme einer regelmäßigen sportlichen Aktivität mit Ihrem Hausarzt besprechen!

Der Mini-Mental Status Demenztest

Um eine behandlungsbedürftige Demenz von leichten Formen der Vergesslichkeit abgrenzen zu können, wird Ihnen unser „Mini-Mental-Status-Test“, ein anerkanntes neuropsychologisches Testverfahren, eine wertvolle Hilfe leisten.

Am besten führen Sie diesen Test zu zweit durch indem Sie eine oder einen Angehörigen befragen. Bei großen Unsicherheiten wiederholen Sie den Test einmal im Vierteljahr. Der Test ermittelt Leistungen in den Bereichen Orientierung, Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit, Erinnerungsfähigkeit und Sprache.

Nun zum Test...

DEMENZTEST

A Orientierung – Zeit – Raum

Welcher Tag ist heute?

Wo sind wir?

Jahr.....

Land/Staat.....

Jahreszeit.....

Bundesland.....

Datum.....

Stadt/Ortschaft.....

Wochentag.....

Straße (oder: Klinik, Praxis,
Altersheim...)

Monat.....

Stockwerk.....

(max. 10 Punkte)

Erreichte Punktzahl.....

B Merkfähigkeit

Lesen Sie folgende drei Wörter vor und fordern Sie die/den Befragte(n) auf, die Begriffe zu wiederholen. Wiederholen Sie die Begriffe so lange, bis der oder die Befragte die Wörter gelernt hat (max. 6 Durchgänge):

Katze

Apfel

Dach

Erreichte Punktzahl.....

(1 Punkt für jede richtige Antwort, also max. 3 Punkte)

C Aufmerksamkeit und Richtigkeit

Eine der angegebenen Aufgaben soll gelöst werden:

a) Von 100 an sind fortlaufend jeweils 7 abziehen. Falls ein Rechenfehler gemacht wird und die darauf folgenden Zahlen lediglich „verschoben“ sind, wird nur ein Fehler gegeben:

93

86

79

72

65

(max. 5 Punkte)

b) Lassen Sie sich das Wort „LESEN“ rückwärts buchstabieren. (1 Punkt für jeden richtigen Buchstaben – max. 5 Punkte)

N

E

S

E

L

Erreichte Punktzahl.....

DEMENZTEST

D Erinnerungsfähigkeit

Fragen Sie nach den 3 zuvor genannten Wörtern (ein Punkt für jede korrekte Antwort):

- Katze
- Apfel
- Dach

Erreichte Punktzahl.....

E Sprache

9 Aufgaben (es werden eine Armbanduhr, ein Bleistift und ein weißes Blatt Papier benötigt)

1 2 Zeigen Sie folgende zwei Gegenstände und fordern Sie den/die Befragte(n) auf, diese Gegenstände zu benennen (max. 2 Punkte):

- Armbanduhr
- Bleistift

3 Lassen Sie sich folgenden Satz nachsprechen (1 Punkt):

- „Er holt sie vom Bahnhof ab.“

4 5 6 Lassen Sie folgende Aufforderungen befolgen (max. 3 Punkte):

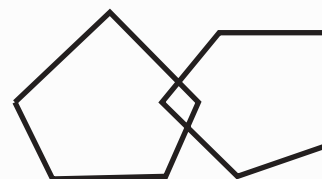
- „Nehmen Sie dieses Blatt in die rechte Hand.“
- „Falten Sie es in der Mitte.“
- „Legen Sie es auf den Boden.“

7 Folgende Aufforderung soll gelesen und befolgt werden (1 Punkt):

- Schließen Sie die Augen!

8 Bitten Sie die/den Befragten einen vollständigen Satz aufzuschreiben (1 Punkt).

9 Lassen Sie die nebenstehende vorgegebene Figur nachzeichnen (1 Punkt, wenn alle Seiten und Winkel stimmen und die sich überschneidenden Linien ein Viereck bilden).



Erreichte Punktzahl.....

GESAMTSUMME ALLER PUNKTE

AUSWERTUNG DEMENZTEST

- 24 – 30 Punkte: normal
- 18 – 23 Punkte: Übergang leichte bis mittelschwere Demenz
- 9 – 17 Punkte: mittelschwere Demenz
- 0 – 8 Punkte: schwere Demenz



Die Grenze zwischen Normalbefund und krankhafter kognitiver Mangelerscheinung schwankt und liegt bei 24-26 Punkten. Dies bedeutet aber nicht, dass sich jemand oberhalb von 26 Punkten nicht schon in einem Frühstadium der Demenz befinden kann. Endgültige Klarheit verschaffen der Besuch beim Facharzt und vollständige bildgebende Untersuchungsverfahren. (nach FOLSTEIN, FOLSTEIN & McHUGH, 1975)



Bitte beachten Sie: Die Beteiligung an ausgeschriebenen Sport- und Bewegungsangeboten und die Durchführung sportlicher Aktivitäten geben weder eine Garantie für ein langes Leben noch sind sie ein Allheilmittel. Sie beschreiben einen möglichen Weg, mit wichtigen Bausteinen eine vitale und kompetente Lebensgestaltung bis ins hohe Alter einzurichten. Ebenfalls ist es wichtig festzuhalten, dass spezielle Altersveränderungen wie Demenz oder Depression mögliche Veränderungen sind, die nicht zwangsläufig, nicht immer im selben Ausmaß erfolgen und nicht bei jedem Menschen zum selben Zeitpunkt auftreten müssen.

Die besten Wünsche für Ihre Gesundheit – bleiben Sie fit!

Nützliche Internet-Adressen

- ▶ Sportkurse vor Ort: www.wir-im-sport.de (Unter: Sportangebote/ Suche in den Stadt- und Kreissportbünden)
- ▶ Initiative des Deutschen Sportbundes für den Bereich Prävention: www.sportprogesundheit.de
- ▶ Regionales Informationsportal des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen e.V. mit Terminen, Daten, Veranstaltungen, Themen und Links rund um den Sport: www.wir-im-sport.de
- ▶ Projekt des Deutschen Sportbundes mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: www.richtigfit-ab50.de
- ▶ Allgemeines zum Sport der Älteren: www.BewegteSenioren.de
- ▶ Angebot des Vereins Sport für betagte Bürger e.V. Mönchengladbach: www.mg-sport.de
- ▶ Ein Portal für Gesundheit in Kooperation mit Partnerapotheken: www.vitanet.de
- ▶ Gesundheit: www.gesund-im-alter.de (Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.)
- ▶ Von Allround-Fitness bis Zahngesundheit – Link-Tipp-Liste bei der Barmer: www.Barmer.de
- ▶ Gehirnjogging: www.bv-gedaechtnistraining.de (Bundesverband Gedächtnistraining e.V.) und noch mehr Denkspaß unter www.golonglife.de
- ▶ Hilfe zur Selbsthilfe: www.selbsthilfenetz.de
- ▶ www.selbsthilfeseite.de
- ▶ Diabetes: www.diabetes-risiko.de
- ▶ Osteoporose: www.osteoporose.org (Kuratorium Knochengesundheit e.V. Uneigennützig arbeitender Verein in Kooperation mit allen Selbsthilfegruppen Deutschlands)
- ▶ Rauchen: www.rauchfrei-kampagne.de
- ▶ Depression: www.kompetenznetz-depression.de
- ▶ Ernährung: www.llid.de • www.mobilis-projekt.de • www.dge-medien-service.de • www.abnehmen-mit-genuss.de (ein Programm der AOK)
- ▶ www.gesundheitpro.de (Apotheken-Infodienst)
- ▶ Schlaganfall: www.schlaganfall-hilfe.de (Stiftung deutsche Schlaganfall-Hilfe)
- ▶ Sturzgefahr: www.runge-rehfeld.de (Mobility Klinik)
- ▶ Allgemeines zur Gesundheit – Eine Internetseite der Apotheken: www.gesundheitpro.de
- ▶ Deutsches Zentrum für Altersforschung an der Uni Heidelberg: www.dzfa.de
- ▶ Online-Journal für bildungsinteressierte ältere Menschen: www.lerncafe.de und www.senioreninfothek.de

Verwendete Literatur

Ausdauer

- ▶ BUSKIES, W & BOECKH-BEHRENS, W.-U. (2000). *Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining. Ausdauertraining, Ernährung, Entspannung*. Band.2. Lüneburg: Wehdemeier und Pusch.
- ▶ Walking-Test: <http://walking-online.com/walkingtest/htm>.

Krafttraining

- ▶ BOECK-BEHRENS, W. U. & BUSKIES, W. (2004). *Fitness-Krafttraining. Die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit*. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag. Achte Auflage.
- ▶ MAYER, F., GOLLHOFER, A. & BERG, A. (2003). *Krafttraining mit Älteren und Kranken*. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Jahrgang 54, Nr. 3, (S. 88-94).
- ▶ ZAHNER, L. & EHRSAM, R. (1998). *Krafttraining im Alter*. In Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.). H. RIEDER u.a. (Red.). *Sport mit Älteren – Markt der Möglichkeiten*. (S. 53-65). Chudeck Druck Service Bornheim Sechtem.

Osteoporose

- ▶ HARTARD, M., HABER, P., ILIEVA, D., PREISINGER, E., SEIDL, G., HUBER, J. & JESCHKE, D. (1998). *Krafttraining bei Osteoporose. Modell einer trainingstherapeutischen Intervention*. In Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.). H. RIEDER u.a. (Red.). *Sport mit Älteren – Markt der Möglichkeiten*. (S. 37-52). Bornheim Sechtem: Chudeck Druck Service.

Fitness

- ▶ BACHL, N. SCHWARZ, W. & ZEIBIG, J. (2006). *Fit ins Alter. Mit richtiger Bewegung jung bleiben*. Wien, New York: Springer.
- ▶ BUSKIES, W & BOECKH-BEHRENS, W.-U. (2002). *Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining*. Band.1-3. Winsen: Wehdemeier und Pusch.

- ▶ DENK, H., PACHE, D. & SCHALLER, H.-J. (Hrsg.) (2003). *Handbuch Alterssport. Grundlagen, Analysen, Perspektiven*. Schorndorf: Hofmann.
- ▶ MECHLING, H. (Hrsg.) (1998). *Training im Alterssport. Sportliche Leistungsfähigkeit und Fitness im Alternprozess*. Schorndorf: Hofmann.
- ▶ MECHLING, H. (2005). *Körperlich-sportliche Aktivität und erfolgreiches Altern*. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 48. Jg. (S. 899-905).
- ▶ MEUSEL, H. (1999). *Sport für Ältere: Bewegung – Sportarten – Training; Handbuch für Ärzte, Therapeuten, Sportlehrer und Sportler*. Stuttgart: Schattauer.
- ▶ NAGELSEN McCORMACK, B. & YORKEY, M. (2004). *Fit über 40 für Dummies*. mtp-Verlag Bonn.
- ▶ JACKSON, A.W., MORROW, J.R. (Jr.), HILL, D.W. & DISHMAN, R.K. (1999). *Physical Activity for Health and Fitness. An individualized lifetime approach*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- ▶ SCHEUMANN, H. (2001). *Fit und vital – ein Leben lang*. Aachen: Meyer und Meyer.

Geistige Fitness/Gehirnjogging

- ▶ BALTES, P.B & LINDENBERGER, U. (2004). *Geist im Alter*. In: Frankfurter Allgemeine Zeitung, Nr. 248. von 23. Oktober, S. 37.
- ▶ JASPER, B. M. (2002). *Koordination und Gehirnjogging*. Aachen: Meyer und Meyer.
- ▶ KATZ, C. L. & RUBIN, M. (2001). *Neurobics. Fit im Kopf*. München.

Entspannung

- ▶ HELLER, S. & WALDMANN, W. (2001). *Jung bleiben! Das Anti-Aging-Handbuch*. DuMont Köln.

Erfolgreiches Altern und Gesundheitssport

- ▶ ROST, R. (2005). *Sport- und Bewegungstherapie bei Inneren Krankheiten. Lehrbuch für Sportlehrer, Übungsleiter, Krankengymnasten und Sportärzte*. Köln, Deutscher Ärzte-Verlag (3. Auflage).
- ▶ BÖS, K. & BREHM, W. (Hrsg.) (1998). *Gesundheitssport: Ein Handbuch*. Schorndorf: Hofmann.

Sturzprophylaxe

- ▶ RUNGE, M. (1998). *Gehstörungen, Stürze, Hüftfrakturen*. Darmstadt: Steinkopff.
- ▶ CASSER, H.-R. & FORST, R. (2006). *Mobilität im Alter. Herausforderungen für Orthopädie und Unfallchirurgie*. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.

Schlaganfall

- ▶ ZENTGRAF, K (Hrsg.)(2003). *Schlaganfall – Bewegt in die Zukunft*. Schorndorf: Hofmann.

Motorische Tests

- ▶ BÖS, K. (Hrsg.) (2001). *Handbuch motorische Tests. Sportmotorische Tests, motorische Funktionstests, Fragebogen zur körperlich-sportlichen Aktivität und sportpsychologische Diagnoseverfahren*. Göttingen u.a.: Hogrefe. 2. Auflage.
- ▶ FROBÖSE, I. & NELLESSEN, G (Hrsg.) (1998). *Training in der Therapie. Grundlagen und Praxis*. Wiesbaden: Ullstein Medical.
- ▶ RIKLI, R & JONES, J. (2001). *Senior Fitness Test Manual*. Campaign, Illinois: Human Kinetics.
- ▶ RUNGE, M. (1999). *Pisa Projekt*. www.runge-rehfeld.de/html/referenzwerke.html.
- ▶ SPRING, H. u.a. (1997). *Theorie und Praxis der Trainingstherapie*. Stuttgart: Thieme.

Demenztest

- ▶ FOLSTEIN; M: F., FOLSTEIN, S. R. & McHugh, P. R. (1975). „Mini-Mental-State“. *A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician*. Journal of Psychiatric Research, 12, pp.189-198.

Über die Autoren

Heinz Mechling



- ▶ Universitätsprofessor an der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) Fachgebiet „Sport und Alter“ und Direktor des Instituts für Sportwissenschaft und Sport der Universität Bonn. Direktor des zukünftigen „Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie“ an der DSHS Köln und Studiengangsleiter des Masterstudienganges „Bewegung und Sport im Alter“.
- ▶ Seine Lehr- und Forschungsschwerpunkte liegen in der altersbezogenen Bewegungs- und Trainingsforschung, im Motorischen Lernen und der Bewegungsdiagnostik.
- ▶ Langjährige Vortragstätigkeit bei nationalen und internationalen Kongressen, bei Institutionen des DOSB, bei Verbänden und Vereinen zu Fragen von Bewegung, Sport, Gesundheit und Alter.

Jutta Brinkmann-Hurtig



- ▶ M.A., Jahrgang 1964
- ▶ Studium der Fächer Sportwissenschaft (Schwerpunkt Alterssport), Erziehungswissenschaft und Germanistik an den Universitäten Münster und Bonn.
- ▶ Beschäftigte des DSHS Köln (Projekt „fit für 100“).
- ▶ Langjährige Übungsleitertätigkeit und Honorartätigkeit im Gesundheitssport, Alterssport, integrativen Sport von Behinderten und Nichtbehinderten, kardiale Rehabilitation, Rückenschulcourse, Sturzprophylaxe, Beckenbodentraining.
- ▶ Entwicklung von Kurskonzepten, Publikationen zum Kinderschwimmen und Sport der Älteren.

Abbildungsnachweise

- ▶ Jutta Brinkmann-Hurtig (S. xxx)
- ▶ Andrea Bowinkelmann (S. xxx)
- ▶ Reinhardt Rosendahl (S. xxx)
- ▶ Ein besonderer Dank gilt Frau Irene Hillgenberg!

Stichwortliste

Aerobes Ausdauertraining5	Demenztest
Aerobic.....5	Depression
Altersveränderungen	Energiebilanz
Anaerobes Training.....	Entspannung.....
Antizipation.....	Entspannungsverfahren.....
Armkraft (Knieliegestützttest)....	Entzündungen
Arteriosklerose	Erfolgreiches Altern
Arthrose	Erkältung
Atmung	Ernährung
Ausdauer.....	Ernährungsgewohnheiten
Ausdauerstest.....	Ernährungsumstellung.....
Aqua-Walking.....	
Bänder	Fahrradergometertest
Ballspiele	Fettverbrennung
Beinkraft (Aufstehstest)	Fettverbrennungsprozess.....
Belastungsfrequenz.....	Fieber
Belastungskontrolle	Fitness.....
Belastungstest.....	Fitness-Check
Bergwandern	Fitnessstest
Beweglichkeit	Gedächtnis
Beweglichkeitstest.....	Gehirnjogging
Beweglichkeitsübungen.....	Gelenkmobilisation
Bewegungskoordination	Gereiztheit
Bewegung im Alltag	Geschicklichkeitsübung.....
Bewegungsmangel.....	Geselligkeit
Blutdruck.....	Gesundheit.....
BMI (Body-Mass-Index).....	Gesundheitsförderung
Bücken.....	Gesundheitsfragebogen
Cholesterinspiegel	Gesundheitsverständnis
Dehnfähigkeit	Gewichtsabbau
Demenz	Gleichgewicht
	Gleichgewichtstest
	Golf.....

Heben.....
 Herz-Kreislauf-Training
 Herzsportgruppen
Intensitätsniveau
 Immunsystem.....
 Innere Unruhe
Joggen.....
Knochen.....
 Kommunikation.....
 Konzentrationsfähigkeit.....
 Körpergewicht.....
 Koordination
 Kraft
 Kraftausdauer.....
 Kraftgymnastik.....
 Krafttraining.....
 Kraftübungen.....
 Kraftverlust.....
 Krankengymnastik.....
 Kumulative Effekte
Maximale Herzfrequenz.....
 Maximalkraft.....
 Medikamente.....
 Minimalprogramm.....
 Mobilisation.....
 Muskelaufbautraining.....
 Muskelgruppen.....
 Muskelkater.....
Naturerlebnisse.....
 Nervosität.....
 Nordic Walking.....
Ökonomisierung.....
 Optimalprogramm.....
 Orientierung.....
 Osteoporose.....
Pause.....
 Plastizität.....
 Prävention.....
 Pressatmung.....
 Pulsfrequenz.....
 Pulsmessgeräte.....
Qualitätssiegel.....
Rad fahren/Ergometertraining..
 Reaktion.....
 Rehabilitation.....
 Rehabilitationssportangebote...
 Rehabilitationssportgruppe.....
 Risikofaktoren.....
 Rückenschule.....
 Ruhepuls.....
 Rheuma.....
Sauerstoffbedarf.....
 Schlafprobleme.....
 Schnelligkeit.....
 Schnupperangebot.....
 Schutzfaktoren.....
 Schwimmen.....
 Seitenstechen.....
 Skiabfahrt.....
 Skilanglauf.....
 Skisport.....
 Spannung.....
 Sportarten.....

Sportangebote.....
 Stehen.....
 Stoffwechsel.....
 Stress.....
 Stresshormone.....
 Stürze.....
 Sturzprophylaxe.....
Tai Chi.....
 Tanzen.....
 Teamsport.....
 Tennis.....
 Tragen.....
 Trainingsherzfrequenz.....
 Trainingsprogramm.....
 Trainingstagebuch.....
 Trainingssteuerung.....
 Trainingsziele.....
 Trinken.....
Übergewicht.....
 Übungsleiter.....
Wahrnehmung.....
 Walking.....
 Wandern.....
 Wassergymnastik.....
 Weisheitswissen.....
 Wenig Zeit.....
 Wohlbefinden.....
Yoga.....



Jetzt wechseln

zu Deutschlands kundenfreund-
lichster Krankenkasse*:

GEK Hauptverwaltung
Gottlieb-Daimler-Str. 19
73529 Schwäbisch Gmünd
Tel: 0800/4354636
E-Mail: info@gek.de

“ Das Beste an meinem
Gesundheitssportprogramm:
Die Gmünder bezahlt's! “

Bewegung und Sport sind noch immer das Beste für die Gesundheit. Und weil das so ist, bezahlt die Gmünder gezielte Gesundheitskurse und Gesundheitssportprogramme zu 100 %. Mehr dazu erfahren Sie unter www.gek.de oder bei jeder GEK-Betreuungsstelle.

IHRE TRAININGSORIENTIERUNG

