

Aus Erfahrung gut ! Älter werden und mobil bleiben!



Vorwort

Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr

Institut für Gerontologie

Universität Heidelberg

Bundesministerin a.D.

Jugend, Familie u. Soziales

Die Kalenderstrategie

■ Gymnastik für Patienten mit Osteoporose und ältere Menschen

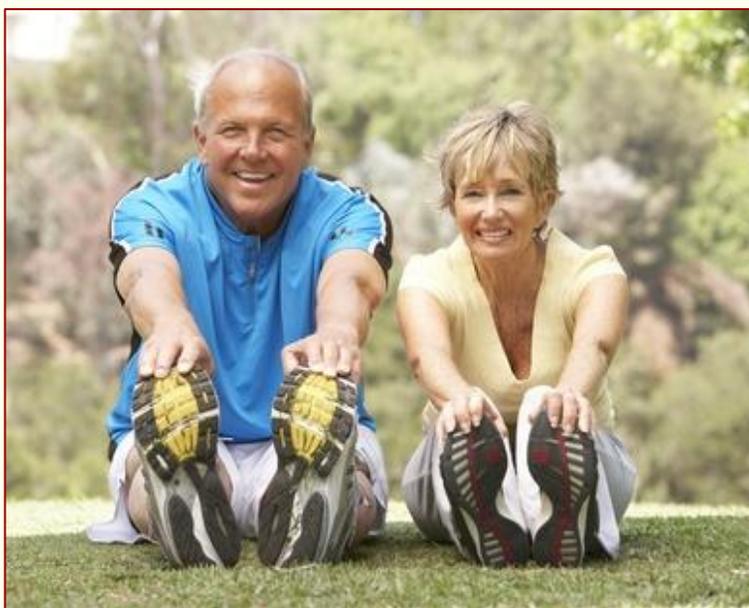
Prof. Dr. H. K. Kley

Hegau Klinikum –Singen/Engen

■ Übungen zum Beginn aller guten Tage

✓ Übungen im Bett

✓ Übungen im Badezimmer



Vier Osteoporose-Kalender stehen **kostenfrei** zum Ausdruck auf unserer Startseite im Internet für alle Interessenten zur Verfügung
www.netzwerk-osteoporose.de



Seit 2001 im Dienst für Osteoporose-Patienten
Netzwerk-Osteoporose e.V.
Organisation zur Stärkung der Patienten-Kompetenz



Netzwerk-Osteoporose e.V.
Ludwigstraße 22
D-33098 Paderborn

Tel/Fax: 05251-280 586
Tel.: 05251- 2 11 20
Mobil: 0172- 83 78 965
E-mail: netzwerk-osteoporose@t-online.de
www.netzwerk-osteoporose.de

Unterstützen Sie unsere Arbeit im Netzwerk – Osteoporose e.V.

Seit 10 Jahren kostenfreie Angebote

- Schwerpunktinformationen im Internet rund um das Thema Osteoporose
- Aktuelle Jahres-Infos + Trainings Kalender zu verschiedenen Themen (siehe oben)
- Übungsanleitungen für jede Woche
- Telefonberatung + Auskunft
- Facharzt-Such-Dienst
- Broschürendienst + Buchvorstellung
- Informationen und Vermittlung in bundesweite Selbsthilfegruppen
- Umfangreiche Fachberichterstattung im Internet
- Internationale Vernetzung mit anderen Verbänden
- Aktuelle monatliche Presseberichte:
 - Med. Fachpresse / Studien
 - Gesundheitspolitische Themen
 - Neues zum Thema Pflege usw.

www.netzwerk-osteoporose.de

- Ja, ich möchte **kostenfrei Fördermitglied** beim Netzwerk-Osteoporose e. V. werden und damit die Netzwerkarbeit unterstützen.
- Ich möchte mit einem **freiwilligen Förderbeitrag von 5,-€** jährlich die Netzwerkarbeit unterstützen.
- Ich möchte mit einem **freiwilligen Förderbeitrag von.....€**, jährlich die Netzwerkarbeit unterstützen.

Netzwerk - Osteoporose e. V. Spendenkonto
Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold e.G.
Konto 872 9197 000 / BLZ 472 601 21
BIC DGPBDE 3 MXXX
IBAN DE79 4726 0121 8729 1970 00
Spendenquittung ab 5,- €

Name.....

Straße.....

PLZ/Ort.....

Datum:.....Unterschrift.....

Älter werden und mobil bleiben – eine Herausforderung in unserer Zeit

Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr
Institut für Gerontologie Universität Heidelberg
Bundesministerin a.D. für Jugend, Familie u. Soziales



Wir leben in einer alternden Welt – oder besser:
in einer Gesellschaft des langen Lebens.

Wir erreichen heute ein höheres Lebensalter als
Generationen vor uns und sind dabei gesünder,
selbständiger und kompetenter.

Diese zunehmende Langlebigkeit sollten wir als
Gewinn betrachten, - aber auch als Herausforderung für jeden Einzelnen und die
Gesellschaft. Die Thematik unserer älter werdenden Gesellschaft wird analysiert und
daraus die Verpflichtung abgeleitet, alles zu tun, um möglichst gesund und kompetent ein
hohes Lebensalter zu erreichen. Es gilt, dem Leben nicht nur Jahre zu geben, sondern den
Jahren Leben zu geben.

Doch neben diesen quantitativen Veränderungen (längere Lebenserwartung und Rückgang
der Geburtenzahlen, mehr Alte, weniger Junge) gibt es eine Reihe qualitativer
Umstrukturierungen. erinnert sei hier an die verlängerte Jugendzeit, an das im Vergleich zu
unseren Eltern und Großeltern erheblich verspätete Berufseintrittsalter, die völlig
veränderten Berufsbiografien, die veränderte Art der Berufstätigkeit, das
hinausgeschobene Alter der Familiengründung, an die zunehmende Singularisierung und
die damit einhergehenden veränderten Bedürfnisse hinsichtlich Lebensgestaltung und
Konsum, auch hinsichtlich des Erhalts der Mobilität.

Unter folgenden Aspekten bedeutet der demografische Wandel eine Herausforderung für
jeden Einzelnen und unsere Gesellschaft:

- Die Zunahme der Lebenserwartung des Einzelnen;
- Das Älterwerden der Gesellschaft;
- Das veränderte Verhältnis zwischen den Generationen;
- Vom 3-Generationen-Vertrag zum 5-Generationen-Vertrag;
- Zunehmende Pflegebedürftigkeit.

Die zunehmende Langlebigkeit verpflichtet – zu einem möglichst gesunden und
kompetenten Älterwerden. Hier ist jeder Einzelne gefordert. „Älter werden – aktiv
bleiben“, das sei die Devise.

Aktivität im körperlichen Bereich, im kognitiven Bereich und im sozialen Bereich ist
notwendig. Wir müssen „bewegt altern“, um „fit für 100“ zu sein. Wir müssen aber auch
„lernend altern und Alter lernen“. Lebenslanges Lernen ist geradezu zur
Existenznotwendigkeit geworden. Doch auch die Gesellschaft, das Land, die Kommune,
sind herausgefordert, zum Erhalt der Mobilität beizutragen.

Kleine Schritte und Schritt für Schritt

Wenige Minuten Training pro Tag wirken Wunder für Gelenke, Muskeln und Psyche. Das Gefühl, etwas für sich selbst zu tun, macht Sie stark und steigert wie von selbst die Beweglichkeit und ebnet den Weg in einen schmerzreduzierten Alltag.

Es sind die kleinen Schritte mit großer Wirkung. Verspannungen, Schmerzen, aber auch Unlust und Antriebslosigkeit können Sie mit ein paar wenigen Übungen, in den täglichen Ablauf eingebaut, erfolgreich beeinflussen.

Wir bemühen uns, für Sie alltagstaugliche Informationen und Übungen zusammenzustellen.

Die gymnastischen Übungen haben das Ziel:

- Körperbalance - Koordinationsfähigkeit - Reaktionsfähigkeit - Ausdauer
- Muskelkräftigung - Muskelentspannung und allgemeine Fitness zu erreichen
- Alle Übungen lassen sich ohne großen Aufwand in Ihren Alltagsablauf einbauen
- Alle erforderlichen Trainings-Handgeräte sind sicher in Ihrem Haushalt zu finden oder sind zum geringen Preis im Fachhandel zu kaufen
- Lebensqualität gewinnen und erhalten

Bitte achten Sie darauf:

- Die Übungen langsam und gleichmäßig durchzuführen, in einem für Sie optimalen Bewegungsbereich.
- Vermeiden Sie ruckartige und extreme Bewegungsausführungen! Trainieren Sie nicht in den Schmerz hinein!
- Bei Schmerzpatienten dürfen sich durch die Übungen die Schmerzen nicht weiter verstärken.
- Dazu bedarf es jedoch Ihrer aktiven Mitarbeit.

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit mit Ihnen!

Einzelne Übungen aus unserem kleinen Übungsprogramm, die Ihnen am Besten gefallen, sollten Sie zum täglichen Bestandteil Ihres Alltags machen. Lassen Sie sich anregen und stellen Sie sich Ihr tägliches persönliches Lieblingsprogramm zusammen.

Viel Spaß beim Training wünscht Ihnen

Ihr Netzwerk-Team

Zitat des Monats
Marie von Ebner-Eschenbach

*Nichts wird so oft
unwiederbringlich versäumt
wie eine Gelegenheit,
die sich täglich bietet.*

Die „Guten Morgen“ Übung im Bett



- Sie recken, strecken sich und atmen tief ein.

Versorgen Sie noch vor dem Aufstehen Ihre Blutgefäße mit Sauerstoff und bringen Sie Ihre Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und Kreislauf langsam in Schwung.

Nach einer langen Nachtruhe wird sanfte Dehnung, Kräftigung und Bewegung zu einer wahren Wohltat für den gesamten Organismus.

NETZWERK OSTEOPOROSE		Dezember 2010 / Januar 2011		Schmerzskala keine Schmerzen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 unerträgl. Schmerzen	
KW 52	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
Mo 27			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Di 28			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Mi 29			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	 Ensinger <small>...mit dem verholten Maßregelmaß</small>
Do 30			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	 SANDOZ
Fr 31			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	gesundheitsland.de
Sa 01			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
So 02			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	

Die „Guten Morgen“ Übung im Bett



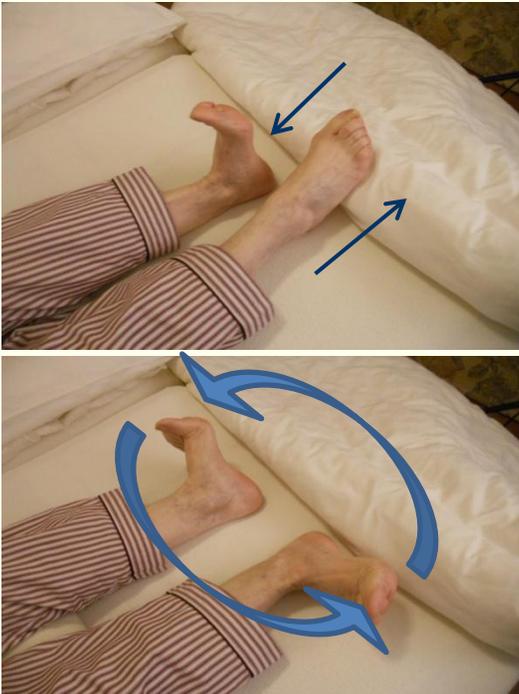
Dehnung für den Rücken und Gesäß

- Sie ziehen beide Knie mit den Händen fest an den Oberkörper heran
- den Kopf abheben
- wiegen Sie sich sanft nach rechts und links
- Sie halten diese Stellung ca. 7 – 12 Sek. lang

Wiederholung: 3 bis 6 mal

KW 01	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
Mo 03.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Di 04.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Mi 05.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Do 06.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Fr 07.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Sa 08.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
So 09.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	

Die „Guten Morgen“ Übung im Bett



Dehnung der hinteren Wadenmuskulatur und Mobilisierung der Fußgelenke

- Ziehen Sie die Zehen kräftig zum Knie hin und strecken sie die Zehen wieder aus
- Führen Sie diese Übung so kräftig wie möglich aus
- Führen Sie diese Übung mit beiden Füßen gleichzeitig und wechselseitig aus
- Drehen Sie zwischendurch die Fußgelenke in beide Richtungen

Wiederholung: 10-15 mal je Fuß und Richtung

NETZWERK OSTEOPOROSE		Januar		Schmerzskala keine Schmerzen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 unerträgl. Schmerzen	
KW 02	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
Mo 10.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Di 11.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Mi 12.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Do 13.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Fr 14.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Sa 15.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund <input type="text"/>	
So 16.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund <input type="text"/>	

Die „Guten Morgen“ Übung im Bett



Mobilisation Beine + Hüfte Streckung der seitlichen Muskulatur Luftradeln

- Sie bringen die Beine in Stufenbetthaltung und beginnen langsam – dann schneller mit den Beinen zu radeln
- heben Sie dabei den Kopf etwas an
- falten Sie die Hände und strecken die Arme nach oben
- Sie radeln etwa 10 – 20 Sek. lang
- **Wiederholung: 3 – 4 mal**

KW 03	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
Mo 17.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Di 18.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Mi 19.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	 Ensinger <small>...mit dem verholten Messinggehäß</small>
Do 20.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	 SANDOZ
Fr 21.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Sa 22.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
So 23.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	

Die „Guten Morgen“ Übung im Bett



Dehnung der hinteren Waden-, Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur



- Strecken Sie die Beine gerade nach oben
- ziehen Sie nun sanft die gestreckten Beine
- Bitte nicht wippen !

Für Fortgeschrittene:

- legen Sie einen Langschal od. Gymnastikband unter beide Fußsohlen und ziehen dann beide Beine sanft an den Oberkörper heran
- legen Sie eine kleine Erhöhung unter das Gesäß-das verstärkt die Dehnung des Rückens

Pause: Sie winkeln beide Beine zur Stufenbettstellung ab und bleiben in dieser Position einige Sekunden

Wiederholung: 3 – 6 mal

Sie halten die Dehnung ca. 6-12 Sek. lang

KW 04	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
Mo 24.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Di 25.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Mi 26.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Do 27.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Fr 28.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Sa 29.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
So 30.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	

Die „Guten Morgen“ Übung im Bett



Dehnung der der Oberschenkel – der Hüftbeuge – und der Brustmuskulatur

- Sie winkeln beide Beine an und stellen sie auf
- Die Arme sind in U-Haltung neben dem Kopf
- Sie spannen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftig an
- Nun führen Sie beide Beine abgewinkelt zur Seite
- Alle Spannung lösen- total entspannen
- Sie halten die Stellung ca. 3 – 12 Sek. lang
- Spannung wieder aufnehmen und ein Bein nach dem anderen in die Ausgangsposition führen
- **Wiederholung: ca. 2- 3 mal je Seite im Wechsel**

NETZWERK OSTEOPOROSE		Februar		Schmerzskala keine Schmerzen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 unerträgl. Schmerzen			
KW 05	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)		Schmerztagebuch		Sonstiges
Mo 31.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich	<input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala <input type="text"/>	Grund	
Di 01.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich	<input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala <input type="text"/>	Grund	
Mi 02.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich	<input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala <input type="text"/>	Grund	
Do 03.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich	<input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala <input type="text"/>	Grund	
Fr 04.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich	<input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala <input type="text"/>	Grund	
Sa 05.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich	<input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala <input type="text"/>	Grund	
So 06.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich	<input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala <input type="text"/>	Grund	

Prof. Dr. H. K. Kley, Hegau-Klinikum GmbH, Singen / Engen

Bisher sieht es so aus, als ob jede Art von Bewegung einen günstigen Einfluss auf den Knochen ausübt, so dass wir auch in der Gestaltung eines Übungsprogramms relativ frei sind. So können zusätzlich auch Elemente der Rückenschulung, des Gleichgewichtsempfindens zur Vermeidung von Stürzen oder der Ausdauerbelastung für Herz-Kreislauferkrankungen in das Übungsprogramm eingebaut werden.



Bisher sieht es so aus, als ob jede Art von Bewegung einen günstigen Einfluss auf den Knochenstoffwechsel und Lebensqualität hat. Andererseits sind einseitige oder gefährdende Übungen nicht sinnvoll, wie z. B. die Ansicht, dass nur Stoßbewegungen (z. B. festes Aufsetzen mit der Ferse) vorteilhaft wären oder die oft gefährdenden Übungen vieler Body-Building-Studios oder das Erreichen eines echten Trainingseffektes (so wie bei Leistungssportlern) wie von Sportmedizinern lange vertreten.

Sicher ist jedoch, dass Übungen regelmäßig, das bedeutet täglich, durchgeführt werden sollten. Im Alltag hat es sich bewährt, wenn Übungen z. B. schon vor dem morgendlichen Aufstehen so eingebaut werden, dass sie im Bett oder während wir Zähne putzen und uns waschen, keiner täglich erneuten Motivation und zusätzlicher Zeit bedürfen.

Die Übungen im Bett fallen leichter. Senioren berichten, dass sie danach meist leichter und ohne die üblichen Schmerzen aufstehen können

Gleichgewichtsübungen sollten auf keinen Fall zu kurz kommen, wissen wir doch, dass bei älteren Menschen die Gefahr zu stürzen groß ist, mit der Folge von Knochenbrüchen. Allein schon die Kraft- und Gleichgewichtsübungen sind in der Lage, innerhalb von drei Monaten die Anzahl an Stürzen bei Heimbewohnern um mehr als 50 % zu senken.

Zudem ist jede Bewegungsübung auch ohne Belastung günstig, da die Stoffwechselfversorgung der Gelenke wie auch der Abtransport der Stoffwechselprodukte im Gelenk nicht über Blutgefäße erfolgt, sondern durch Druck und Sog bei der Bewegung.

Wichtig auch für Herz, Kreislauf und Wohlbefinden ist eine Langzeitbelastung pro Tag. Diese ist morgens, direkt nach dem Frühstück durchgeführt, am günstigsten.

Hierzu empfehlen wir – so wie auch bei Patienten nach Herzinfarkt – einen täglichen strammen Spaziergang von genau einer Stunde (bei Schmerzen auch weniger). Senioren sollten dabei ohne Pause gehen und nur auf die Zeit, nicht auf die zurückgelegten Kilometer achten (d. h. kein falscher Ehrgeiz). Der Spaziergang sollte bei jedem Wetter (Sonne, Nebel, Regen, Schnee) jeden Tag erfolgen. Es gibt nur eine Ausnahme: bei Glatteis.

Das Shopping der Damen zählt allerdings nicht dazu.

Auch Patienten mit Zuckerkrankheit sind gehalten diesen Spaziergang zu machen, bei ihnen ist dieser morgens direkt nach dem Frühstück am günstigsten.

Ärztliche Beratung für Einsteiger und ältere Menschen

Die simple Empfehlung zu mehr Bewegung genügt den heutigen sportmedizinischen Anforderungen zur Vorsorge und therapeutischen Maßnahmen im Alter nicht mehr!

Fragen Sie stets Ihren Arzt danach, was mit mehr Bewegung konkret gemeint ist und welche speziellen Übungen, in welcher Intensität Sie durchführen sollen oder dürfen. Dabei kommt es im Wesentlichen darauf an, auch alle aktuellen Erkrankungen in Ihren Trainingsplan einzubeziehen. Bevor Sie ein Training aufnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihr Trainings-Programm durch.

Es ist gerade bei älteren Menschen sinnvoll sich auch darüber klar zu sein, dass nur das individuell richtig angepasste Maß an sportlichen Aktivitäten den gewünschten Erfolg bringen wird. Denn zu starke körperliche Belastungen wirken auf den Körper wie ungesunder Stress. Finden Sie Ihre natürliche, persönliche Belastungsgrenze und bauen Sie diese Schritt für Schritt aus.

Diese Beratung gehört, neben der medikamentösen Behandlung, ebenfalls zu seinen ärztlichen Aufgaben und Pflichten.



Finden Sie das richtige Maß – dann haben Sie Erfolg! Wichtiges vorab !

1. Beginnen Sie Ihr Training schrittweise und steigern Sie die Intensität langsam. Die Trainingsbelastung sollte nach der Eingewöhnungsphase die alltäglichen, gewohnten Alltagsbelastungen deutlich übersteigen, um Muskel- und Knochenaufbau zu erzielen.
2. Absolvieren Sie kurze, kraftvolle Trainingseinheiten (mindestens 30 Min.)
3. Machen Sie lange Pausen (ca 4-5 Std.) bevor Sie die nächste Trainingseinheit durchführen.
4. Sportliches Training bringt Ihren Organismus auf Touren. Damit bei diesem Kraftakt der Motor nicht hochkocht, fängt der Körper an zu schwitzen. Das bedeutet, dass die durch das Schwitzen ausgeschiedenen Mineralstoffe wieder ersetzt werden müssen. Denken Sie nicht erst nach dem Sport daran, sich ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen. Das sollte bereits vor – während – und nach dem Sport geschehen, um Ihre Konzentration und Muskelkoordination positiv zu beeinflussen und zu erhalten.

Finden Sie das richtige Maß – dann haben Sie Erfolg

Ohne REGELN geht es nicht – folgendes gilt es zu beachten:

1. **Aufwärmen vor jedem Training ist Pflicht- eine kalte Muskulatur ist bis zu 15 % weniger dehnbar als erwärmte Muskulatur - dadurch kommt es viel leichter zu Zerrungen.**
2. **Üben Sie täglich mindestens je eine halbe Stunde, am Morgen –am Mittag – am Abend.**
3. **Planen Sie die Trainingszeit in Ihren Tagesablauf ein. Nur bei regelmäßigem Üben stellt sich bald der gewünschte Erfolg ein.**
3. **Achten Sie auf eine genaue Ausführung der Übung. Oft sind es Kleinigkeiten, die über den Erfolg einer Übung entscheiden.**
4. **Verwenden Sie für die Bodenübungen eine weiche Unterlage.**
5. **Führen Sie alle Übungen ruhig und gleichmäßig aus, denn ruckartige Bewegungen belasten nur unnötig Ihre Wirbelsäule und Ihre Gelenke.**
6. **Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig und ruhig.**
7. **Atmen Sie bei Anspannungsphasen EIN.**
8. **Atmen Sie bei Entspannungsphasen AUS.**
9. **Atmen Sie gleichmäßig weiter, während Sie die Übung halten (Daueranspannung).**
10. **Suchen Sie sich Übungen aus, die Ihnen Spaß bereiten .**
11. **Bringen Sie Abwechslung in Ihr Trainingsprogramm.**
12. **Führen Sie von jeder Übung so viele Wiederholungen durch, wie Sie gewillt oder in der Lage sind zu leisten.**
13. **Ein wenig Anstrengung gehört dazu, aber das Ausmaß der Erschöpfung hat nichts damit zu tun, wie gut Ihr Training war.**

Auf den nächsten Seiten finden Sie weitere Übungen für Ihre Frühgymnastik- viel Spaß wünscht Ihnen Ihr Netzwerk-Team

Dehnung der hinteren Oberschenkel - und Gesäßmuskulatur



- Achtung bei Hüftproblemen – nicht durchführen !

- Sie winkeln beide Beine an und stellen sie auf.
- Eine Ferse legen Sie auf das Knie des stehenden Beines.

- Sie halten die Stellung ca. 3 – 10 Sek. lang

- Wiederholung: ca. 2- 3 mal je Seite im Wechsel

Für Fortgeschrittene



- Ausgangstellung wie oben
- Das stehende Bein wird in Stufenbetthaltung gebracht und mit aufliegender Ferse sanft an den Oberkörper herangezogen.

- Ausgangstellung wie oben
- Das stehende Bein wird ganz ausgestreckt und mit aufliegender Ferse sanft an den Oberkörper herangezogen.

Dehnung der Inneren + Äußeren Waden- und Oberschenkelmuskulatur



- Ausgangstellung wie oben
- Beide Beine werden ganz ausgestreckt
- Dann drehen Sie die Fußspitzen kräftig nach innen
- Dann drehen Sie die Fußspitzen kräftig nach außen

ca.4-6 Sek. halten
Wiederholung: ca. 2- 3 mal je Seite
im Wechsel



Guten Morgen Übungen im Bett

Kräftigung der Oberarme und Handgelenke

Zusätzlich :

Dehnung der hinteren Waden-, Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur



Wiederholung: 3 – 6 mal

Für Fortgeschrittene

- legen Sie einen Langschal od. Gymnastikband unter beide Fußsohlen
- greifen Sie fest die Enden des Langschals od. Gymnastikbandes und ziehen dann beide Beine kräftig an den Oberkörper heran
- die Hände führen Sie so weit wie möglich über den Kopf hinaus

Diese Spannung ca.3-6 Sek. halten

- legen Sie eine kleine Erhöhung unter das Gesäß - das verstärkt die Dehnung des Rückens
- heben Sie den Kopf leicht an
Bitte nicht wippen !

Pause : Sie winkeln beide Beine zur Stufenbettstellung ab und bleiben in dieser Position einige Sekunden zur Entspannung



Kräftigung und Mobilisation der Fußgelenke

- ziehen Sie beide Beine mit einem Langschal od. Gymnastikband kräftig nach hinten
- das Band wird gespannt
- gegen diese Spannung strecken Sie beide Beine aus
- strecken Sie die Zehen kräftig nach vorne aus
- und ziehen Sie die Zehen wieder kräftig zum Knie hin an

Kräftigung der seitlichen Oberschenkelmuskulatur

- ziehen Sie beide Beine mit einem Langschal od. Gymnastikband kräftig nach hinten
- ein Bein strecken Sie lang aus
- das andere Bein winkeln Sie an und
- dehnen Sie mit dem Fuß das Band kräftig zur Seite

Wiederholung: 3 – 6 mal wechselseitig

Der Beginn eines guten Tages – Bringen Sie Ihren Körper in Schwung!

Mit beiden Übungen werden Sie sehr viel zu Ihrer Stand- und Balancesicherheit beitragen - vorausgesetzt, dass diese Übungen täglich durchgeführt werden.

Übrigens : wenn Sie durch Ihre Wohnung gehen, dann sollten Sie diese Wege möglichst oft auf Zehenspitzen – und Fersengang zurücklegen. Damit trainieren Sie bereits Ihre Fußmuskulatur, während Sie Ihre Hausarbeit verrichten.

Tragen Sie dabei möglichst flache Schuhe ohne Keilabsätze.



- Sie gehen auf Zehenspitzen ins Badezimmer
Das stärkt die Fuß- und Wadenmuskulatur
- den Rückweg vom Badezimmer zum Ankleiden gehen Sie auf den Fersen - das versteht sich von selbst
- Sie haben einen lockeren Gang, indem Sie die Knie wie ganz selbstverständlich während des Zehen – und Fersenganges natürlich bewegen.

Wählen Sie für die Übungen einen weichen Untergrund und führen Sie diese, wenn möglich, ohne Schuhe durch

Ausgangsposition für alle drei Übungen

- Sie stehen in leichter Schrittstellung vor dem Waschbecken



- Im Zehenstand wippen Sie mit beiden Füßen auf + ab



- Üben Sie den Fersenstand mit beiden Füßen
- abwechselnd auf Fersen und Zehen wippen



- Ziehen Sie die Zehen fest nach oben
- dann nach unten und greifen Sie mit den Zehen die Badematte