



Senioren



## Fit im Gleichgewicht

Stürze vermeiden · Kräftige Muskeln und starke Knochen.  
Mit vielen Übungen für den Alltag.

Informationen erhalten Sie u. a. bei

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA  
www.bzga.de – www.aelter-werden-in-balance.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen  
www.gesundheitsinformation.de

## Inhalt

Den Jahren Leben geben	3
Fit bleiben Kräftige Muskeln   Starke Knochen   Stabiler Kreislauf	4
Dem Körper Gutes tun Vollwertig ernährt   Senioren: trinken!   In Bewegung bleiben	5
Immer im Gleichgewicht Übungen – von einfach... bis anspruchsvoller	7
Von Kopf bis Fuß: kräftigen! Arme und Schultern   Beine und Füße   Spiel und Spaß	10
Stürze vermeiden Stolperfallen   Stürze vermeiden   Barrierefrei wohnen	14



## Den Jahren Leben geben

Sehr geehrte Versicherte,  
sehr geehrter Versicherter,

„Die ist fit wie ein Turnschuh!“, ein anderer mehr oder weniger schlapp, dabei sind beide Menschen etwa gleichen Alters. Die so gefürchteten Stürze und Verletzungen kommen hier selten bis nie vor, dort passiert es häufiger. – Es sind nicht die Gene!

Sie sind schon einmal gestürzt und haben Angst vor einem erneuten Unfall? Deswegen die Mobilität einzuschränken ist keine gute Idee. Es kann nämlich das Gegenteil bewirken.

Dass mit den Jahren Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht nachlassen, diesem natürlichen Wandel kann sich kein Mensch entziehen. Geschwindigkeit, Umfang und Ausmaß dieser Veränderungen lassen sich aber beeinflussen. Muskelabbau sowie instabil(er)e Knochen und Gelenke sind vielfach nicht vom Alter abhängig, sondern durch

(zu) wenig Aktivitäten bedingt. Das lässt sich ändern! Dann sind Mobilität und Selbstständigkeit als Grundlagen Ihrer Lebensqualität bis ins höhere Alter gesichert. Körperlich und geistig fit bleiben!

Zu den Voraussetzungen finden Sie in dieser Broschüre viele Anregungen und Übungen, die sie umgehend nutzen können. Die meisten davon lassen sich problemlos in Ihrem Alltag verwirklichen.

Dann geben Sie Ihrem Leben nicht nur weitere Jahre, sondern diesen Jahren Leben!

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihre **BKK**



*Lebensweisheit*

„Es ist nie zu früh und selten zu spät.“

# Fit bleiben

## Kräftige Muskeln

Mit den zunehmenden Jahren, etwa ab dem fünften Lebensjahrzehnt, baut der Körper in erheblichem Umfang Muskelmasse in Fett um. Stärker schwindet die Kraft sowohl in den Armen als auch in den Beinen. Einen eventuellen Sturz mit den Armen abzufangen, ist dadurch beeinträchtigt. Dies gilt entsprechend, wenn es zum Beispiel darum geht, Treppen zu steigen oder vom Stuhl aufzustehen, weil die Beine nicht mehr genug angehoben werden können oder die Kraft dazu fehlt.

Erhält Ihr Körper zu wenig Eiweiß, versorgt er sich zunächst selbst, indem er Eiweiß aus den Muskeln abbaut. Dies schränkt die Muskelfunktion zunehmend ein mit der Folge, dass das Risiko für Stürze und Brüche steigt.

Je Kilogramm Körpergewicht benötigen Sie etwa ein Gramm Eiweiß, das sind bei 70 Kilogramm 70 Gramm. Die Hälfte davon sollte aus

tierischen Lebensmitteln stammen. Am besten kombinieren Sie diese mit pflanzlichem Eiweiß, insbesondere aus Vollgetreideprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Sojaerzeugnissen. Beispiele: Vollkornbrot mit Käse, Reis-Quark-Auflauf oder Pellkartoffeln mit Quark.

## Starke Knochen

Wenn die Knochen mit den fortschreitenden Jahren nicht mehr so fest sind, dann hilft neben Kalzium und Vitamin D<sub>3</sub> aus der Nahrung vor allem viel Bewegung. Dieses Beispiel ist aus der Raumfahrt bekannt: Die Knochen bauen nach kurzer Zeit erheblich ab, weil die Druck- und Zugkräfte fehlen. Bewegung sorgt also dafür, dass die Knochen fest bleiben und nicht so schnell brüchig werden. Vitamin D<sub>3</sub> wird vor allem über die Haut durch Sonnenlicht gebildet. Im Allgemeinen reichen jeden Tag 15 Minuten Sonneneinwirkung zum Beispiel auf Gesicht, Hände, Teile von Armen und Beinen aus.



### *Der Körper verändert sich*

- Wassergehalt, Knochen- und Muskelmasse nehmen ab
- Diese Rückentwicklung betrifft auch innere Organe und die Haut
- Das Körperfett steigt
- Die körperliche Betätigung ist meist geringer
- Der Stoffwechsel verlangsamt sich

## Stabiler Kreislauf

Wundermittel Bewegung: Regelmäßige Aktivitäten stärken Herz und Kreislauf – das bedeutet auch weniger Schwindel. Viel Bewegung beugt Osteoporose und Stürzen vor. Rücken- und Gelenkschmerzen sowie Verspannungen bessern sich, weil der gesamte Bewegungsapparat intensiver mit Nährstoffen versorgt wird. So bleiben Sie mobil.

# Dem Körper Gutes tun

## Vollwertig ernährt

Wählen Sie täglich reichlich pflanzliche Lebensmittel und essen Sie ausreichend fettarme Milchprodukte. Bevorzugen Sie anstelle tierischer Fette pflanzliche Öle mit wenig gesättigten und viel ungesättigten Fettsäuren (z. B. Raps-, Soja- und Walnussöl). Essen Sie ein- bis zweimal wöchentlich eine Portion Seefisch (ca. 80 bis 150 g fettarmer und ca. 70 g fettreicher). Bei Fleisch- und Wurstwaren gelten als empfohlene Menge wöchentlich höchstens 300 bis 600 g, sie sind also nur als Beilagen gedacht.

Essen Sie mehrmals täglich Gemüse und Obst und zwar fünf Portionen über den Tag verteilt! Drei als Gemüse und zwei als Obst. Eine Portion – sie entspricht etwa einer Handvoll – können Sie abwechselnd durch ein Glas (0,2 Liter) Gemüse- bzw. Obstsaft oder eine Portion Nüsse (ca. 25 g) ersetzen.

Bei dieser Ernährungsweise wird Ihr Körper rundum gut mit gesundheitsfördernden Stoffen versorgt, auch mit Eiweiß und Kalzium.

## Senioren: trinken!

Das ist leider Tatsache: Es wird eher zu wenig als zu viel getrunken! Zu allererst ist es ein reduziertes Durstgefühl, dazu kommen allerlei Bedenken, zum Beispiel wegen häufiger nächtlicher Toilettengänge, eine Inkontinenz oder die Auswirkungen der vergrößerten Prostata bei Männern.

Sorgen Sie frühzeitig für Ihr individuelles Trinkritual. Machen Sie sich von Zeit zu Zeit bewusst, ob Sie genügend trinken und zwar ausgewogen über den Tag verteilt. Tipp: Die tägliche Trinkmenge morgens bereitstellen oder einen „Trinkzettel“ führen. Ihre tägliche Trinkmenge entspricht etwa 30 bis 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Aber bitte nicht Alkohol – das würde den Wasserhaushalt durcheinander bringen und der Gesundheit schaden.



### Die Sturzgefahr steigt

Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme:

- die Leistungsfähigkeit lässt nach
- Haut und Schleimhäute sind weniger durchblutet
- Wassermangel führt zu Schwindel, Kopfschmerzen, Schläfrigkeit, Verstopfung und Harnwegsinfektionen
- Verwirrheitszustände, Kreislaufbeschwerden können eintreten

Wenn zu den üblichen Hauptmahlzeiten und auch bei den Zwischenmahlzeiten Getränke zu selbstverständlichen Begleitern werden, sind das bereits fünf Gelegenheiten, die tägliche Trinkmenge zu erreichen. Gönnen Sie sich dazu einige Extragetränke wie zum Beispiel zur Tabletteneinnahme, zum Zeitunglesen und auch zum Fernsehen – gerade hier sind Getränke gute Begleiter zu einer interessanten Sendung.

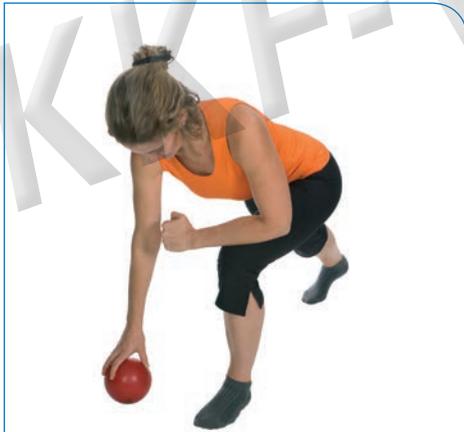
# Immer im Gleichgewicht

## Übungen – von einfach ...

Die Kraft der Beine und Arme sichert Mobilität und auch das Gleichgewicht.

Beispiele:

- Sie stehen auf und stützen sich nur mit einer Hand ab, später probieren Sie es ohne abstützen.
- Sie stehen nach (längerem) Sitzen mit gekreuzten Armen auf.
- Sie machen Kniebeugen, dann stehen Sie auf den Zehenspitzen.



Nach leichten, kleinen Gegenständen bücken Sie sich mit einem weiten Ausfallschritt. Den Oberkörper stützen Sie zusätzlich über den freien Arm am Oberschenkel ab.

- Sie waschen sich oder putzen die Zähne und stehen dabei abwechselnd auf einem Bein.
- Sie legen ein Metermaß bzw. eine Schnur auf den Boden und gehen „auf dem Strich“, setzen einen Fuß vor dem anderen.
- Beim Anziehen von Bekleidungsstücken versuchen Sie, abwechselnd auf einem Bein zu stehen.



Sie stehen hinter einem Stuhl, halten sich an der Lehne fest und heben ein Bein.

Tipp: Wenn Sie sich noch unsicher fühlen, stützen Sie sich ab, zum Beispiel an einem Stuhl oder achten darauf, dass Hilfspersonen in der Nähe sind.

## Von Kopf bis Fuß: kräftigen!

Kräftige Arme und Beine sichern nicht nur das Gleichgewicht, sondern vor allem die Mobilität – lebenslang! Tipps:

- Regelmäßig üben, anfangs jeden zweiten Tag, später nach Möglichkeit täglich.

- Üben Sie in bequemer Kleidung (rutschfeste Strümpfe oder Schuhe).
- Achten Sie stets auf ruhige, konzentrierte Bewegungen (nicht ruckhaft). Immer gleichmäßig atmen, nicht die Luft anhalten.
- Nie in den Schmerz hinein üben! Lieber die Belastung reduzieren.

### Arme und Schultern

*Kräftigung der Armmuskulatur (Stützbeuge)*



- sitzende Position auf einer Sitzgelegenheit
- Oberkörper aufrichten
- Hände auf den Armlehnen oder auf der Sitzfläche ablegen
- mit der Kraft der Arme nach oben stützen bzw. drücken
- anschließend langsam absenken

*Mobilisierung der Arm- und Schultermuskulatur (sich abtrocknen)*



- Enden des Handtuches oder elastischen Übungsbandes mit den Händen greifen
- Tuch/Band hinter den Rücken führen
- mit den Armen werden horizontale, vertikale und diagonale Bewegungen durchgeführt, wie beim Rücken abtrocknen

## Beine und Füße

### Kräftigung der Beinmuskulatur (rückengerechtes Anheben)



- hüftbreiter stabiler Stand
- Knie und Hüfte beugen, aufgerichteten Oberkörper nach vorn verlagern
- Gegenstand aus den Beinen heraus anheben
- Oberkörper aufrichten, um wieder in den Stand zu gelangen
- schwere Lasten sollten körpurnah getragen werden

### Kräftigung der Beinmuskulatur (sanfte Kniebeugen)



- hüftbreiter stabiler Stand
- Arme nach hinten führen
- Knie und Hüfte beugen und gleichzeitig die Arme nach oben führen
- Oberkörper dabei aufgerichtet lassen

Die Übungen auf den Seiten 10 bis 13 stammen aus der „Bewegungspackung“ des Programms „Älter werden in Balance“, einem Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV). Die „Bewegungspackung“ mit insgesamt 25 Übungen ist unter [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de) bestellbar.

# Stürze vermeiden

## Stolperfallen

Ältere Menschen stürzen häufiger als jüngere. Die Folgen sind oft Knochenbrüche, die zu einer erheblichen Abnahme der Lebensqualität bis hin zur Pflegebedürftigkeit führen können. Da lohnt es sich, die Wohnung einmal gründlich nach Stolperfallen zu überprüfen. Dabei hilft mit „neutralem Blick“ eine Fachkraft, auch Verwandte oder Bekannte sind geeignet, die sich nicht ständig in der Wohnung aufhalten. Dann werden schnell herumliegende Kabel entdeckt und Teppiche, die zum Beispiel mit einer Antirutschmatte bzw. einem Klebeband fixiert werden können. Gefahr gebannt!



### Vorsicht: Stolperfallen

- schlechte Beleuchtung
- steile Treppen
- mangelnde Haltemöglichkeiten
- glatte Böden (z. B. Bad)
- lose Teppichkanten
- herumliegende Gegenstände, Kabel
- unebene Gehwege, Schnee, Glatteis

## Stürze vermeiden

### Schwindel – Medikamente?

Medikamente, zum Beispiel zur Beruhigung oder gegen hohen Blutdruck, auch Schlafmittel, können Schwindel begünstigen. Lassen Sie ärztlich klären, ob die Dosierung angepasst oder ein anderes Mittel verordnet werden kann. Tabletten zur Entwässerung zu spät eingenommen, können den nächtlichen Harnrang verstärken. Können unnötige Medikamente abgesetzt werden? Besprechen Sie ggf. Ihren Medikationsplan mit dem Hausarzt.

### Hilfsmittel helfen

Gibt es Sehprobleme (z. B. grauer bzw. grüner Star)? Passt die Brille noch mit einer aktuellen Sehstärke? Sind Hilfsmittel wie zum Beispiel Gehstock und Rollator, auch gut sitzende (Haus-)Schuhe bzw. Kleidung hilfreich?

Tipp: Nicht zu früh und gegebenenfalls bei allen Gelegenheiten auf den Rollator verlassen – Gleichgewichts- und Stärkungsübungen bevorzugen.

Hausnotrufsysteme können bei Pflegebedürftigen jederzeit in Notsituationen Hilfe sicherstellen.

KKF-Verlag

