

## Gesundheit & Wohlbefinden steigern die eigene Lebensqualität

### Warum ist regelmäßige Bewegung für mich wichtig?

Mangelnde Bewegung stellt häufig die Ursache für viele Krankheitsbilder dar. Insbesondere im Alter führen nachlassende Kräfte dazu, dass es immer schwerer wird, alltägliche Verrichtungen wie Einkäufen, Gartenarbeit oder Putzen selbständig zu erledigen.

Wer im höheren Lebensalter seine Muskeln nicht regelmäßig aktiviert, muss damit rechnen:

- dass seine Muskelkraft stark abnimmt,
- dass seine Standstabilität rapide nachlässt,
- dass sein Gehtempo immer langsamer wird,
- und dass er immer schlechter vom Stuhl aufstehen kann.

Dies führt bei Betroffenen schnell zu Einbußen in der Lebensqualität oder zu folgenschweren Stürzen. Doch diesen Bewegungseinschränkungen können Sie vorbeugen, denn Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass das Kreislaufsystem und die Muskulatur des Menschen auch noch im höchsten Alter trainierbar sind.



### Bewegung ist die beste Medizin!

Bewegung ist für ältere und hochaltrige Menschen eine gesunde Alternative zur klassischen Medikation. Sie führt nicht nur zu einer verbesserten Ausdauerleistungsfähigkeit, sondern auch zu einer Steigerung der kognitiven und koordinativen Fähigkeiten.

Aktive Menschen fühlen sich merklich wohler und sind geistig und körperlich fitter. Sie besitzen mehr Kraft, haben weniger Schwindelgefühle oder Atemnot und erleiden deutlich weniger Verletzungen und Knochenbrüche aufgrund von Stürzen. Das Risiko im Alter an Zivilisationskrankheiten wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus, koronaren Herzkrankheiten, Osteoporose oder Allergien zu erkranken sinkt bei dauerhafter körperlicher Aktivität beträchtlich.



## Mobilität & Selbständigkeit im Alter erhalten

### Körperliche Kernkompetenzen der Alltagsbewältigung

Der menschliche Körper erhält nur die Funktionen, die wir kontinuierlich einsetzen. Die Funktionen, die wir nicht einsetzen, werden abgebaut. Daher ist es wichtig, die fünf körperlichen Kernkompetenzen der Alltagsbewältigung zu trainieren:

#### Selbständigkeit im Alter

Muskelkraft	Balance & Standfestigkeit	Beweglichkeit	Ausdauer & Gehfähigkeit	geistige Aktivität
-------------	---------------------------	---------------	-------------------------	--------------------

**Muskelkraft:** Muskelkraft ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Erhaltung von Leistungsfähigkeit und Selbständigkeit im Alter. Wer zu wenig Kraft besitzt, kann sich nicht mehr alleine vom Liegen zum Sitzen aufrichten oder schafft es nicht mehr aufzustehen. Wer keine Zusatzgewichte heben kann, kann nicht mehr einkaufen gehen. Viele Studien haben inzwischen erwiesen, dass die Muskelkraft bis ins höchste Alter trainierbar ist.

**Balance & Standfestigkeit:** Wer nicht mehr sicher stehen kann und sich bei jeder Bewegung unsicher fühlt, kann seinen Alltag nicht mehr eigenständig meistern. Spätestens dann, wenn Sie bei normalen Alltagsaufgaben unsicher werden und ins Schwanken geraten, sollten Sie mit dem Gleichgewichtstraining beginnen.



**Beweglichkeit:** Mit zunehmendem Alter lässt die Elastizität der Muskulatur nach. Sehnen, Bänder und Gelenkknochen zeigen Abnutzungserscheinungen. Dies führt zu Einschränkungen in der Beweglichkeit; man wird steif und ungelinkig. Diesen Degenerationsprozess kann man mit gezieltem Beweglichkeitstraining deutlich verlangsamen.

**Ausdauer & Gehfähigkeit:** Wenn ältere Menschen nicht mehr flüssig und raumgreifend gehen können, so hat dies gravierende Auswirkungen auf ihren Mobilitätsgrad sowie auf ihre Psyche. Sie beginnen sich aus der Öffentlichkeit zurückzuziehen und vereinsamen. Regelmäßiges Gehtraining ist daher wichtig für ältere Menschen.

**geistige Aktivität:** Körperliche Aktivität wirkt sich auch positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit eines Menschen aus. Bewegung sorgt dafür, dass neuronale Verbindungen im Gehirn erhalten bleiben und kann sogar den Krankheitsverlauf von Demenzerkrankungen positiv beeinflussen.

## Fit im Alltag durch Bewegung

Welche körperlichen Voraussetzungen müssen vorhanden sein, um Alltagsfähigkeiten bewältigen zu können?

### Treppe hinauf- oder hinabsteigen

- Beinmuskulatur, um sich von einer Stufe zur nächsten hoch drücken zu können
- Ausdauer, um mehrere Stufen zu bewältigen
- Balancefähigkeit, um beim Hinuntersteigen nicht das Gleichgewicht zu verlieren
- Beinmuskulatur zum Abfangen des Körpergewichts auf der unteren Stufe

### Sich anziehen und waschen

- Beweglichkeit, um auch an die Füße und den Rücken heranzukommen
- Beweglichkeit der Schultergelenke, um sich am Hinterkopf kämmen oder bürsten zu können
- Standstabilität, um beim Anziehen einer Hose kurzzeitig auf einem Bein stehen zu können
- Beweglichkeit und Balance, um in einer Badewanne ein- und aussteigen zu können



### Einkaufen

- Gehfähigkeit und Ausdauer, um zum Supermarkt laufen zu können
- Arm-, Schultermuskulatur und Rumpfstabilität, um Türen heben und tragen zu können
- Beweglichkeit, um an die Regale heranzukommen

### Haushalt versorgen

- Armmkraft, um den Staubsauger aus dem Schrank heben zu können
- Beweglichkeit der Wirbelsäule, um sich bücken, strecken und drehen zu können
- Beweglichkeit des Schultergelenks, um Schränke einzuräumen und eine Kaffeetasse aus dem obersten Fach nehmen zu können
- Balance, um auf Zehenspitzen stehend ganz oben an etwas heranzureichen zu können

