

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



Gesund essen, besser leben.

# Fit im Alltag und aktiv gegen Stürze

Bewegung zur Erhaltung  
der Selbstständigkeit



## Fit im Alltag

**E**s ist eine gute Nachricht, dass die Menschen immer älter werden. Die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland steigt kontinuierlich, bei Frauen liegt sie derzeit bei knapp über 82 Jahren, bei Männern bei etwas über 77 Jahren. Die steigende Lebenserwartung eröffnet viele Chancen und Gestaltungsmöglichkeiten, sie bringt aber auch einige Probleme mit sich.

### Selbstständig bleiben erfordert Aktivität

Die Pflegebedürftigkeit steigt im hohen Alter, vor allem ab dem 80. Lebensjahr, drastisch an. Dies hängt natürlich auch mit der Zunahme von Krankheiten zusammen. Häufig jedoch verlieren Menschen ihre Selbstständigkeit, weil die Funktionsfähigkeit des Körpers im Laufe der Jahre immer weiter nachlässt: Zunächst werden die Muskeln schwächer, es fällt schwer, eine Treppe hinaufzusteigen. Die



Standfestigkeit lässt nach, man fühlt sich nicht mehr ganz so sicher auf seinen Beinen. Die Beweglichkeit wird eingeschränkt, man schafft es nicht mehr, sich selbst zu waschen oder anzuziehen. Wenn der Abbau der körperlichen Funktionen weiter voranschreitet und nicht aktiv gegengesteuert wird, führt er zum allmählichen Verlust der Selbstständigkeit und letztendlich zur Pflegebedürftigkeit.

Nicht selten ist ein Sturz der Beginn des Selbstständigkeitsverlustes. Stürze passieren sehr häufig und sei es durch nachlässiges Verhalten, z. B. beim Gardinen aufhängen. Sie lassen sich allerdings verhindern, wenn durch regelmäßige Aktivität die im Alltag notwendigen Kompetenzen trainiert werden.

### Die Häufigkeit von Stürzen

Jahr für Jahr ereignen sich in Deutschland insgesamt etwa vier bis fünf Millionen Stürze. Es wird geschätzt, dass ca. ein Drittel der Menschen über 65 Jahre mindestens einmal pro Jahr fällt. Je älter man wird, umso größer ist auch das Sturzrisiko. Bei den 80- bis 89-Jährigen sind es sogar 40 bis 50 Prozent, die mindestens einmal pro Jahr fallen, bei den 90- bis 99-Jährigen ist es bereits mehr als die Hälfte aller Menschen, die sich nicht mehr sicher auf den Beinen halten kann.

### Die Folgen eines Sturzes

In der Regel sind mit zunehmendem Alter auch die gesundheitlichen Folgen eines Sturzes größer. Junge Menschen tragen oft nur einen „blauen Fleck“ oder eine leichte Prellung davon, mindestens zehn Prozent der Älteren verletzen sich jedoch ernsthaft.

Viele Stürze haben schlimme Folgen, wie beispielsweise einen Oberschenkelhalsbruch.

Oftmals heilen solche Brüche nur schlecht. Mehr als die Hälfte der Menschen ist nach dem Bruch in ihrer Beweglichkeit erheblich eingeschränkt, 20 Prozent werden danach sogar pflegebedürftig. Die Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen sind eindeutig: Während vor einem Bruch drei Viertel der untersuchten älteren Menschen noch selbstständig und ohne Hilfsmittel gehen konnten, waren es danach lediglich 15 Prozent. Es versterben sogar bis zu zehn Prozent der Menschen innerhalb eines Jahres an den Folgen eines solchen Bruchs.

Neben den körperlichen Folgen eines Sturzes sind die psychischen und emotionalen Folgen für ältere Menschen eklatant. Wer einmal gestürzt ist, hat oft Angst, wieder zu fallen. Die Folge: Man wird unsicher, zieht sich zurück, bewegt sich weniger, das Selbstvertrauen sinkt, man traut seinem Körper immer weniger zu. Ein Teufelskreis kommt in Gang, der kaum noch zu stoppen ist. Wer sich weniger bewegt und sich kaum noch vor die Tür traut, verliert immer mehr an Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit. Das Risiko, erneut zu fallen, steigt dadurch immer weiter. Ängste, Depressionen, Rückzug, Vereinsamung – all dies können die Folgen sein, wenn ältere Menschen stürzen.

## Ursachen von Stürzen

Fasst man die Ergebnisse vieler Studien zu den Ursachen von Stürzen zusammen, so kann man sagen:

Nur etwa zehn Prozent aller Stürze älterer Menschen sind allein durch äußere Umstände verursacht. Weniger als zehn Prozent sind Folge eines Bewusstseinsverlustes (Kreislaufkollaps, Schlaganfall, epileptischer Anfall).



Der weitaus größte Teil aller Stürze beruht auf **dem Verlust der Fähigkeit des Körpers, seine aufrechte Position im Raum zu erhalten.**

**Die gute Nachricht ist:** Wir können es weitgehend selbst beeinflussen, wie fit wir im Alter sind, denn der Erhalt der körperlichen Fähigkeiten hängt vor allem davon ab, wie viel wir uns im Alltag bewegen.

Unser Körper funktioniert nach dem biologischen Gesetz, dass nur die Funktionen aufrechterhalten werden, die gebraucht und benutzt werden. Das bedeutet: Der Körper muss all seine Fähigkeiten ständig und regelmäßig trainieren und einsetzen – nur dann bleiben sie erhalten.

Dies gilt für die Fähigkeit, eine Treppe hinaufzusteigen, wie auch das Gleichgewicht auf rutschigem Untergrund zu halten.

Wer im Alter nicht aktiv bleibt und ständig seine körperlichen Funktionen trainiert, der verliert von Jahr zu Jahr an Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Standfestigkeit. Und damit geht im Lauf der Jahre auch die Fähigkeit verloren, den Alltag eigenständig und souverän zu meistern.



## Fit im Alltag – Was braucht man dazu?

In der folgenden Auflistung können Sie ablesen, welche körperlichen Voraussetzungen vorhanden sein müssen, um die üblichen Alltagstätigkeiten problemlos bewältigen zu können.

### Treppen hinaufsteigen

- Beinmuskulatur zum Steigen von einer Stufe auf die nächste
- Ausdauer zum Bewältigen mehrerer Stufen nacheinander

### Treppen hinabsteigen

- Balancefähigkeit zum Halten des Gleichgewichts

- Beinmuskulatur zum Abfangen des Körpergewichts auf der unteren Stufe

### Aufstehen aus einem Sessel

- Beinmuskulatur zum Aufstehen aus dem Sessel

### Eine schwere Einkaufstasche anheben und tragen

- Arm- und Schultermuskulatur zum Anheben und Tragen der Tasche

### Verhalten im Straßenverkehr

- Balancefähigkeit zum Überwinden von Unebenheiten (Bordsteine, gefrorene und rutschige Böden)
- Gehfähigkeit und Ausdauer zum Zurücklegen der geplanten Strecke
- Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit zum schnellen Überqueren der Straße
- Beweglichkeit der (Hals-)Wirbelsäule zum Drehen und Wenden des Kopfes, um nach Autos zu schauen und sich zu orientieren



### Fahren mit Bus und Bahn

- Beinmuskulatur zum Ein- und Aussteigen
- Standfestigkeit und Balance zum sicheren Stehen auch auf schwankendem Untergrund
- Armmuskulatur zum Festhalten und Abstützen

### Sich anziehen und waschen

- Beweglichkeit im Rumpf zum Binden der Schuhe und Anziehen der Kleidung
- Beweglichkeit der Schultergelenke zum Kämmen der Haare, auch des Hinterkopfs, sowie zum Aufhängen einer Jacke
- Balancefähigkeit zum Feststehen beim Anziehen einer Hose
- Beweglichkeit und Balancefähigkeit zum Aussteigen aus der Badewanne

### Haushalt versorgen

- Armmuskulatur zum Handhaben des Staubsaugers
- Beweglichkeit der Wirbelsäule, um sich



- bücken, strecken und drehen zu können
- Beweglichkeit der Schultergelenke zum Einräumen von Wäsche in den Schrank
- Balancefähigkeit zum Stehen auf Zehenspitzen, um ganz oben an etwas heranreichen zu können

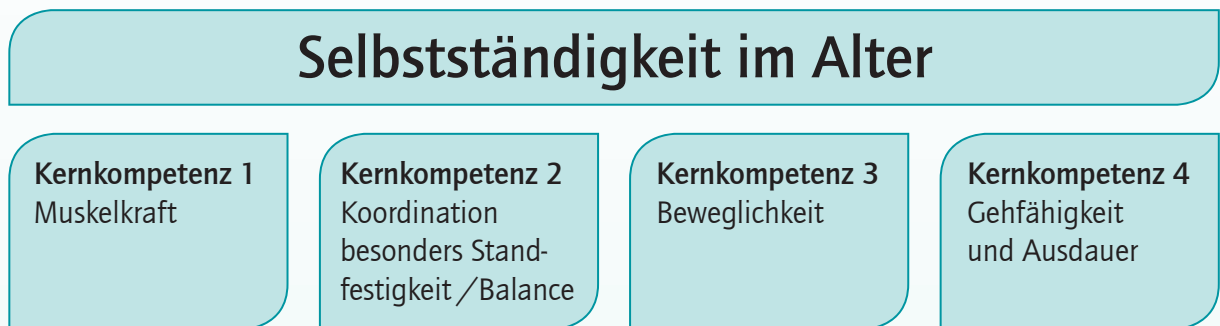
### Einkaufen

- Gehfähigkeit und Ausdauer zum Erreichen der Geschäfte
- Armmuskulatur zum Heben und Tragen von Tüten
- Beweglichkeit zum Erreichen aller Regale.



## Die vier körperlichen Kernkompetenzen

Das nachfolgende Schaubild zeigt die vier körperlichen Kernkompetenzen für die Alltagsbewältigung.



Alle vier Kernkompetenzen nehmen Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit. Regelmäßige Aktivität in allen Bereichen ist entscheidend für die Selbstständigkeit im Alter.

### Bewegungsempfehlungen für einen bewegten Alltag

Bewegung lässt sich auf vielfältige Art und Weise in den Alltag einbauen. Unser Tipp: Gestalten Sie sich einen bewegten Alltag und lassen einige Übungen regelmäßig einfließen. Bewegter Alltag bedeutet, dass Sie während alltäglicher Situationen, z.B. beim Zähneputzen, Geschirrspülen, Fernsehen, Warten an der Bushaltestelle etc., Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen durchführen. Unterschiedliche Standpositionen lassen sich beispielsweise gut beim Zähneputzen oder Warten einnehmen und somit alltägliche Aktivitäten mit einem Gleichgewichtstraining kombinieren. Beweglichkeitsübungen können außerdem als Rituale eingeführt werden: Immer wenn Sie vom Esstisch aufstehen, kreisen Sie zehnmal die Schultern nach hinten, recken sich nach oben oder rollen den Brustkorb ein und dehnen ihn wieder.

Für den Bereich Kraft nehmen Sie sich dreimal pro Woche 20 bis 30 Minuten Zeit, in de-

nen Sie die Übungen ganz in Ruhe und konzentriert absolvieren. Achten Sie in Ihrem bewegten Alltag auch darauf, ausreichend zu trinken. Besonders vor und nach den Kraftübungen benötigt der Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe.

Abschließend ein Hinweis, wie Sie Ihre Ausdauer verbessern können: Gehen Sie zu Fuß zu Ihrem Friseur, zum Einkaufen oder zum Schrebergarten, machen Sie einen kleinen Umweg, um die Strecke zu verlängern und so für Ihre Ausdauer etwas Gutes zu tun. Zusätzlich zu diesen kleinen Alltagsveränderungen sind Spaziergänge in einem zügigen, Ihrer Leistungsfähigkeit angemessenen Tempo etwa fünfmal die Woche für 30 Minuten zu empfehlen.

Möchten Sie Ihren bewegten Alltag mit anderen Personen teilen, dann erkundigen Sie sich bei einem örtlichen Sportverein nach aktuellen Bewegungsangeboten. Sich gemeinsam mit Gleichgesinnten zu bewegen, motiviert und bringt mehr Freude.

## Anregungen für Bewegungsübungen im Alltag mit individuellem Bewegungsplan

### Steigern Sie Ihr Pensum von BRONZE über SILBER zu GOLD

Im Folgenden wird zunächst die Bedeutung der Kernkompetenzen beschrieben, anschließend werden leicht umsetzbare Übungen zu ihrer Erhaltung vorgestellt. Im Bereich Kraft und Koordination steigern sich die Übungen in ihrem Schwierigkeitsgrad von BRONZE (B) über SILBER (S) bis GOLD (G).

Je nach der eigenen Leistungseinstufung besteht die Möglichkeit der Steigerung. Ziel ist es, nach mehrmaligem Üben stufenweise die GOLD-Übung durchführen zu können. Allerdings gilt es zu beachten, dass besonders bei chronischen Erkrankungen und im höheren Alter die Tagesform einen sehr großen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit hat. Sie sollten zu Beginn jeden Trainings entscheiden, welcher Schwierigkeitsgrad aktuell möglich ist.

Auf dem beiliegenden Bewegungsplan können Sie zunächst Ihre jeweilige Tagesform darstellen, in dem Sie ein entsprechendes Gesicht (Smiley) einzeichnen. Hierzu können lächelnde ☺, neutrale 😐 oder traurige ☹ Smileys verwendet werden.

Für die vorgegebenen Übungen mit Steigerungsmöglichkeit füllen Sie den Kreis mit den Buchstaben B für Bronze, S für Silber und G für Gold aus. Am Ende der Woche haben Sie so einen Überblick, wie viel und auf welcher Stufe Sie an welchem Wochentag in den verschiedenen Kernkompetenzen trainiert haben. In den Kernkompetenzen ohne Steigerungsmöglichkeit – Beweglichkeit und Ausdauer – können Sie einen Haken in die Kreise setzen, wenn Sie die Übungen durchgeführt haben.

**in FORM**  
Deutsches Institut für geriatrische Ernährung und mehr Bewegung

**Fit im Alter**  
Gesund essen, besser leben.

**FIT IM ALLTAG - Mein Bewegungsplan**

**Empfehlungen:**

- Alle Übungen bewusst und konzentriert durchführen, (besonders die Kraftübungen)
- Dreimal pro Woche drei verschiedene Kraftübungen (S, B-10) durchführen.
- Koordinations- und Beweglichkeitsübungen (S, 11-14) in Alltagssituationen integrieren.
- Für die Ausdauer (S, 15) Fünfmal pro Woche dreißig Minuten mit zügiger Geschwindigkeit spazieren gehen.

**Hinweise zum Ausfüllen der Rückseite:**

- Tagesform: Ich fühle mich sehr wohl ☺, wohl 😐, nicht so wohl ☹. Sie können die Gesichter entsprechend ergänzen.
- Bei Kraft und Koordinationsübungen je nach Schwierigkeitsstufe: Bronze: B, Silber: S, Gold: G eintragen.
- Einen Haken ✓, wenn die Übungen zur Beweglichkeit und Koordination mindestens je zweimal am Tag bewusst in den Alltag integriert wurden.
- Mit einem wasserlöslichen Stift kann die Markierung auf dem Plan nach einer Woche abgewischt und neu begonnen werden.

**WOCHENCHECK:** Sind am Ende der Woche alle Kreise ausgefüllt?  
Sie haben einen bewegten Alltag gestaltet und viel für Ihre Gesundheit getan! Weiter so!

Copyright © DTB Frankfurt und BAGSO e.V. Bonn, im April 2014

**FIT IM ALLTAG - Mein Bewegungsplan**

	TAGESFORM	KRAFT ÜBUNG: 1, 2, 3	KOORDINATION	BEWEGLICHKEIT	AUSDAUER
MONTAG	☺	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
DIENSTAG	☺	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
MITTWOCH	☺	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
DONNERSTAG	☺	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
FRITAG	☺	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
SAMSTAG	☺	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
SONNTAG	☺	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○

Der Bewegungsplan ist Bestandteil der Broschüre „Fit im Alltag und aktiv gegen Stürze“.

Logo: DTB BAGSO

## Kernkompetenz 1: Muskelkraft

Muskelkraft ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit im Alter. Wer zu wenig Kraft hat, kann sich vom Liegen nicht zum Sitzen aufrichten. Er schafft es nicht aufzustehen und kann sich nicht vorwärtsbewegen. Experten haben festgestellt, dass es in vielen Fällen die fehlende Muskelkraft ist, die die Selbstständigkeit im Alter begrenzt. Wer kaum noch Zusatzgewichte heben und tragen kann, kann nicht mehr allein einkaufen. Wer die Beine nicht mehr hoch genug anheben kann, schafft es auch nicht, in einen Bus oder eine Straßenbahn zu steigen.

Kraftverluste sind nicht allein auf den Alterungsprozess zurückzuführen. Sie sind die Folge fehlenden Trainings. In vielen Studien konnte mittlerweile eindrucksvoll nachgewiesen werden, dass Muskelkraft bis ins höchste

Alter trainierbar ist. Die Muskeln einer 90-jährigen Person sind genauso trainierbar wie die einer 20-jährigen.

Einige Muskeln haben für die Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit im Alltag eine große Bedeutung. Diese sind:

1. die Beinmuskeln
2. die Arm- und die Schultermuskeln
3. die Rücken- und Bauchmuskeln

Besonders wichtig sind die Oberschenkelmuskeln. Sie werden gebraucht, um stabil stehen und raumgreifend gehen zu können. Sie werden beim Treppensteigen eingesetzt und spielen auch bei der Sturzprophylaxe eine entscheidende Rolle. Schulter- und Armmuskeln braucht man, um heben, tragen, etwas weg-schieben oder zu sich heranziehen zu können. Die Rücken- und Bauchmuskeln sind besonders wichtig, um sich aufrecht und stabil halten zu können.

### Übung 1: Kniebeugen (Kräftigung der Beinmuskulatur)

**BRONZE:** Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, weit vorn auf die Sitzfläche. Legen Sie beide Hände so übereinander an das Brustbein, dass sich der kleine Finger der linken Hand und der Daumen der rechten Hand am Brustbein treffen. Die Füße stehen in einer kurzen Schrittstellung hintereinander. Versuchen Sie nun, ohne dass sich die Finger voneinander weg bewegen, aufzustehen und sich wieder hinzusetzen, zehnmal. Dann wechseln Sie die Fußstellung, sodass der andere Fuß vorn steht und wiederholen das zehnmal.

Zur Sicherheit sollten Sie bei dieser Übung darauf achten, dass die Kniekehlen oder

die Oberschenkel ständig Kontakt mit dem Stuhl haben.



**SILBER:** Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Setzen Sie die Füße etwa hüftbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Nun beugen Sie langsam die Knie und schieben das Gesäß nach hinten, als wollten Sie sich





setzen. Beim Absenken des Gesäßes (gern bis zu einem Kniewinkel von 90°) dürfen die Knie nicht nach vorn geschoben werden. Dann drücken Sie sich langsam mit den Beinen wieder in die Ausgangsposition nach oben, atmen einmal durch und wiederholen die Übung. Sie wird insgesamt zehnmal wiederholt, dann machen Sie eine kurze Pause und schließen noch einmal zehn Wiederholungen an.

**GOLD:** (Ähnlich wie Silber, nur freistehend) Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind etwa hüftbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Die Arme sind gestreckt in Vorhalte. Nun beugen Sie langsam die Knie und schieben das Gesäß nach hinten, als wollten Sie sich setzen. Beim Absenken des Gesäßes (gern bis zu einem Kniewinkel von 90°) dürfen die Knie nicht nach vorn geschoben werden. Dann drücken Sie sich langsam wieder in die Ausgangsposition nach oben, atmen einmal durch und wiederholen die Übung, insgesamt zehnmal. Dann machen Sie eine kurze Pause und schließen noch einmal zehn Wiederholungen an.

## Übung 2: (Wand-) Liegestütz (Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur)

**BRONZE:** Stellen Sie sich in hüftbreitem Stand frontal vor eine Wand, etwas mehr als eine Armlänge entfernt. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf Schulterhöhe an der Wand ab, die Fingerspitzen zeigen leicht zueinander. Nun beugen Sie die Arme und strecken sie wieder. Dabei ziehen Sie den Bauchnabel bewusst nach innen und versuchen, im Rücken ganz gerade zu bleiben. Die Ellbogen zeigen bei der Beugung nach außen, somit wird verstärkt die Brustmuskulatur trainiert. Die Übung wiederholen Sie insgesamt zehnmal, machen eine kurze Pause und schließen noch einmal zehn Wiederholungen an.



**SILBER:** Stellen Sie sich in hüftbreitem Stand frontal vor eine Wand, mindestens 1,5 Armlängen entfernt, mit beiden Händen stützen Sie sich in Schulterhöhe an der Wand ab. Nun beugen und strecken Sie die Arme im Wechsel. Die Ellbogen werden bei der Beugung am Oberkörper entlang nach hinten geführt, so wird verstärkt die Oberarmrückseite trainiert. Sie ziehen bei der Ausführung den Bauchnabel bewusst nach innen und versuchen, im Rücken ganz gerade zu bleiben. Die Übung wird insgesamt zehnmal wiederholt, dann machen Sie eine kurze Pause und schließen noch einmal zehn Wiederholungen an.

**Hinweis:** Je größer die Entfernung der Füße zur Wand ist, desto schwerer ist die Übung. Werden die Ellbogen nach außen gebeugt, wird vermehrt der Brustmuskel trainiert. Zeigen die Ellbogen bei der Beugung nach hinten, wird die Oberarmmuskulatur verstärkt trainiert.

**GOLD:** Stellen Sie sich in den Vierfüßlerstand. Setzen Sie aus dieser Position die Arme etwas weiter vor und überkreuzen Sie die Unterschenkel. Nun beugen und strecken Sie die Arme im Wechsel. Dabei ziehen Sie den Bauchnabel bewusst nach innen und versu-

chen, im Rücken ganz gerade zu bleiben. Die Übung wird insgesamt zehnmal wiederholt. Dann machen Sie eine kurze Pause und schließen nochmals zehn Wiederholungen an.



### Übung 3: Brücke (Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur)

**BRONZE:** Legen Sie sich flach auf den Rücken. Die Arme liegen gestreckt neben dem Körper, die Beine sind angewinkelt, die Füße aufgestellt. Führen Sie das Gesäß langsam nach oben, bis der Körper eine Gerade bildet und senken Sie das Gesäß wieder bis kurz vor den Boden ab. Dann wieder nach oben führen. In der Bewegung liegt das Gewicht nur noch auf den Füßen und Schultern bzw. Armen. Dabei ziehen Sie den Bauchnabel bewusst nach innen und spannen das Gesäß an. Die Übung wird insgesamt zehnmal wiederholt, es folgt eine kurze Pause, dann schließen Sie noch einmal zehn Wiederholungen an.



**SILBER:** Legen Sie sich flach auf den Rücken. Die Arme liegen gestreckt neben dem Körper, die Beine sind angewinkelt, die Füße aufgestellt. Führen Sie das Gesäß langsam nach oben, bis der Körper eine Gerade bildet, und halten Sie diese Position. Marschieren Sie nun abwechselnd zehnmal mit jedem Fuß auf der Stelle und achten Sie darauf, dass Ihre Hüfte oben, d.h. in der Geraden, bleibt. Dann machen Sie eine kurze Pause und wiederholen die Übung.



**GOLD:** Legen Sie sich flach auf den Rücken. Die Arme liegen gestreckt neben dem Körper, die Beine sind angewinkelt, die Füße aufgestellt. Führen Sie das Gesäß langsam nach oben, bis der Körper eine Gerade bildet, und halten Sie diese Position. Heben Sie ein Bein leicht ab und führen es zehnmal im gebeugten Zustand nach oben und unten, dann wechseln Sie das Bein. Achten sie darauf, dass Ihre Hüfte oben in der Geraden bleibt. Dann legen Sie eine kurze Pause ein und wiederholen die Übung, jedes Bein erneut zehnmal.



Nehmen Sie sich dreimal pro Woche Zeit, je einen Schwierigkeitsgrad der drei Übungen durchzuführen, und füllen Sie Ihren Bewegungsplan mit den entsprechenden Buchstaben (B – S – G) aus. Jede ausgewählte Übung sollte zweimal mit je zehn Wiederholungen durchgeführt werden. Mithilfe der drei Übungen werden die wichtigen Muskeln (Bein-, Arm- und Schulter-, Bauch- und Rückenmuskulatur) trainiert und somit wichtige Funktionen erhalten.

## Kernkompetenz 2: Koordination, besonders Standfestigkeit und Balance

Unter Koordination versteht man die Abstimmung eines gezielten Bewegungsablaufes unter Kontrolle des Zentralnervensystems.

Verschiedene Fähigkeiten fallen in den Bereich Koordination, z.B. die Reaktions- und Orientierungsfähigkeit. Alle sind wichtig, doch für den Erhalt der Selbstständigkeit ist die Gleichgewichtsfähigkeit (Standfestigkeit und Balance) von besonders großer Bedeutung.

Das Training der Standfestigkeit und Balance ist sehr wichtig, um Stürzen vorzubeugen. Wer nicht mehr sicher stehen kann und sich bei jeder Bewegung unsicher auf den Beinen fühlt, kann seinen Alltag nicht mehr eigenständig meistern.

### Besonders ältere Menschen brauchen Standfestigkeit und Balance, um

- sich sicher und angstfrei im Alltag bewegen zu können
- mobil zu bleiben
- die notwendigen Erledigungen außer Haus, wie Bankgeschäfte, Einkaufen oder einen Frisörbesuch, eigenständig erledigen zu können

- mit dem Bus, dem Zug oder mit der Straßenbahn fahren zu können
- den Kontakt zu Freunden, Bekannten, Kindern oder Nachbarn erhalten zu können
- im Freien spazieren gehen und
- sich dabei auf verschiedene Bodenbeschaffenheiten und Unebenheiten einstellen zu können.

Spätestens dann, wenn Sie bei normalen Alltagsaufgaben unsicher werden und ins Schwanken geraten, sollten Sie mit dem Gleichgewichtstraining beginnen.



### Übung: Standpositionen (Verbesserung der Standfestigkeit und Balance)

#### BRONZE: Tandemstand

Stellen Sie einen Fuß direkt vor den anderen, sodass die Ferse des vorderen Fußes die Fußspitze des hinteren berührt. Die Knie sind dabei leicht gebeugt. Wenn Sie in dieser Position sicher stehen können, heben Sie langsam beide Arme bis auf Höhe der Schultern nach vorn und versuchen, diese Position zehn Sekunden

zu halten. Dann wechseln Sie die Beine, das hintere Bein ist nun vorn. Diese Position halten Sie zehn Sekunden, dann machen Sie eine kurze Pause und wiederholen das Ganze.



**SILBER: Einbeinstand**

Stellen Sie sich aufrecht auf ein Bein, versuchen Sie, die Position zehn Sekunden zu halten, dann



wechseln Sie in Ruhe auf das andere Bein und halten dies. Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie das Ganze noch einmal mit jeder Seite.

**GOLD: Achterkreisen**

Stellen Sie sich aufrecht auf ein Bein. Zeichnen Sie mit dem abgehobenen, fast gestreckten Bein eine liegende Acht in die Luft. Machen Sie dies fünfmal hintereinander und setzen dann das Bein ab. Dann wiederholen Sie das Gleiche mit dem anderen Bein. Die Übung machen Sie mit jedem Bein zweimal.



**Alle Standpositionen lassen sich erschweren, indem**

- die Arme über dem Kopf nach rechts und links bewegt werden
- der Oberkörper langsam nach rechts und links gedreht wird

- der Blick langsam nach oben und unten geführt wird
- der Kopf langsam nach rechts und links gedreht wird
- der Oberkörper langsam nach rechts und links gedreht wird und der Kopf sich mit in diese Richtung dreht
- die Augen geschlossen werden.
- sich umzudrehen, den Kopf in alle Richtungen zu bewegen und damit auch die nähere Umgebung im Blick haben zu können, z.B. im Straßenverkehr

Übungen zur Standfestigkeit und Balance lassen sich auch sehr gut in Alltagssituationen integrieren. So können Sie beim Warten an der Bushaltestelle eine beschriebene Standposition einnehmen oder Sie können Ihre Zähne zu Hause im Tandemstand putzen. Die Übungen sollten mindestens zweimal für zehn Sekunden gehalten, gerne kann jedoch die Dauer verlängert und die Übung durch Zusatzaufgaben (siehe obige Auflistung) erschwert werden.

### Kernkompetenz 3: Beweglichkeit

Mit zunehmendem Alter lässt die Elastizität der Muskulatur nach. Sehnen, Bänder und Gelenkknorpel zeigen Abnutzungserscheinungen. Die Beweglichkeit wird durch Ablagerungen und arthritische Veränderungen eingeschränkt. Doch der normale Alterungsprozess führt nicht automatisch zu einer Einschränkung der Beweglichkeit. Häufig gehen diese degenerativen Prozesse auf einen Bewegungsmangel zurück, denn Gelenke, die nicht benutzt werden, werden mit der Zeit steif und ungelentig. Dadurch wird es immer schwieriger, einen normalen Tagesablauf allein zu bewältigen.

#### Alte Menschen brauchen ein Mindestmaß an Beweglichkeit, um

- Wichtiges mit Armen und Händen erreichen zu können
- die für die Alltagsbewältigung nötige Fingerfertigkeit zu erhalten



- sich einen Pullover anziehen, einen Reißverschluss im Rücken schließen, die Haare waschen und die Füße pflegen zu können.

#### Übung 1: Recken und Strecken (Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit)

Nehmen Sie die Arme nach oben und greifen Sie mit rechts und links nacheinander nach oben, als würden Sie Äpfel von einem Baum pflücken, wiederholen Sie das mit jeder Seite zehnmal.





### **Übung 2: Schulter- bzw. Armkreisen (Verbesserung der Schultergürtelbeweglichkeit)**

Lassen Sie im stabilen Stand die Arme rückwärts kreisen, rechts und links im Wechsel. Wiederholen Sie diese Übung mindestens zehnmal, jeweils mit rechts, mit links und führen Sie das Gleiche auch nur mit den Schultern durch. Die Arme hängen dabei locker nach unten, kreisen Sie jeweils zehnmal rechts und links nach hinten. Diese Übung können Sie auch im Sitzen durchführen.

### **Übung 3: Hüftbeweglichkeit (Verbesserung der Hüftbeweglichkeit)**

Setzen Sie sich aufrecht auf die komplette Sitzfläche eines Stuhls. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Durch Anheben der Hüfte, rechte und linke Seite im Wechsel, „robber“ Sie auf der Sitzfläche nach vorn und nach hinten. Machen Sie insgesamt zwei Durchgänge.

### **Übung 4: Arme öffnen und schließen (Verbesserung der Wirbelsäulen- und Schulterbeweglichkeit)**

Nehmen Sie im stabilen Stand die Arme zur Seite, rollen Sie den Schultergürtel bzw. den oberen Rücken ein (leichter Buckel im oberen Rückenbereich) und öffnen ihn wieder. Dabei ziehen Sie die Schulterblätter nach unten hinten und dehnen so den Brustmuskel. Die Arme drehen bei der Bewegung mit. Das wiederholen Sie insgesamt zehnmal. Diese Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.

Die Beweglichkeitsübungen könnten Sie als Ritual in Ihren Tagesablauf integrieren, indem Sie nach jedem Essen vor dem Aufstehen vom Tisch zehnmal die Schultern kreisen und dabei tief durchatmen.



## Kernkompetenz 4 – Gefähigkeit und Ausdauer

Wenn ältere Menschen nicht mehr flüssig und raumgreifend gehen können, hat das gravierende Auswirkungen auf ihre Mobilität und auch auf ihre Psyche. Ältere, die nicht mehr gut „gehen können“, können auch nicht mehr unter Menschen gehen, sie werden oft einsam und ziehen sich immer weiter zurück. Deshalb ist ein Gehtraining wichtig.

### Ein alter Mensch verfügt über eine gute und für die Alltagsbewältigung ausreichende Gefähigkeit, wenn er

- sicher, schnell und raumgreifend geradeaus gehen kann, ohne von der gewünschten Gehlinie abweichen zu müssen
- beim Gehen nicht hin- und herschwankt
- sich mit regelmäßigen und gleichmäßigen Schritten vorwärtsbewegen kann
- Hindernissen problemlos ausweichen oder sie umgehen kann
- sich nicht an Möbeln, die im Weg stehen, stößt oder Menschen, die ihm entgegenkommen, „anrempelt“
- auch auf glatten, rutschigen und unebenen Flächen sicher gehen kann, weil er den Gehstil entsprechend anpassen kann
- während des Gehens die Füße ausreichend vom Boden hochheben kann und nicht „schlurft“
- das Tempo auch kurzzeitig deutlich erhöhen kann, wenn es die Situation erfordert
- sich während des Gehens problemlos unterhalten kann.

Täglich sollten ältere Menschen 3.000 Schritte gehen, um ihre Gefähigkeit, Mobilität und Gesundheit zu erhalten. Das erreicht man, wenn man viel zu Fuß erledigt, z.B. zum Bäcker oder zur Post gehen, die Treppen hochsteigt, statt mit dem Aufzug zu fahren. Darüber

hinaus ist es aber auch notwendig, möglichst häufig spazieren zu gehen.

### Ältere Menschen sollten am besten täglich spazieren gehen!

#### Bedenken Sie:

- Auch ein fünfminütiger Spaziergang ist besser als keiner.
- Wenn die körperliche Verfassung es erlaubt, sollte das Ziel sein, möglichst häufig (mindestens drei-, optimal fünfmal) pro Woche dreißig Minuten am Stück, gerne auch mehr, zügig und dennoch moderat spazieren zu gehen.
- Wenn Sie fit genug sind, gehen Sie möglichst häufig auch auf unterschiedlichen Untergründen, auf Asphalt, auf Waldwegen und Wiesen, über Geröll. Wählen Sie Strecken, die bergauf und dann wieder bergab verlaufen. Das ist das beste Training zur Erhaltung der Gefähigkeit!
- Wählen Sie ruhig auch Strecken, bei denen Sie über Äste steigen oder sich unter Hindernissen bewegen müssen.
- Je nach eigener Belastbarkeit reicht ein langsames Tempo aus. Wenn Sie im Laufe des Gehtrainings fitter werden, sollten Sie das Tempo phasenweise steigern. Wechseln Sie zwischen langsamerem und schnellerem Tempo, denn auch im Alltag muss man manchmal länger durchhalten, kann aber langsamer gehen, zeitweilig sind die Strecken kürzer, dafür ist aber ein schnelleres Tempo gefordert.

**Die Übungen aller Kernkompetenzen können in jeder Schwierigkeitsstufe zusätzlich durch Erhöhung der Wiederholungszahl erschwert werden.**

Versuchen Sie, Ihren Alltag bewegter zu gestalten und erhalten Sie so Ihre Gesundheit und Selbstständigkeit!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Herausgeberin:**

Bundesarbeitsgemeinschaft der  
Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)  
Bonngasse 10, 53111 Bonn

**Für den Inhalt:**

Deutscher Turner-Bund e.V.  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt

**Ansprechpartnerin:** Miriam Schreck

**Fotos:** Heiko Wolfraum und  
Fotostudio Barth, Moers

**Copyright ©:** DTB, Frankfurt und  
BAGSO e.V., Bonn, im April 2014

Die vorliegende Broschüre und die darin enthaltenen Ratschläge, Empfehlungen und Übungen wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr, eine Garantie kann nicht übernommen werden. Weder die Herausgeberin noch die Autoren können für eventuelle Nachteile oder für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die Schrift ist urheberrechtlich geschützt und ein Nachdruck - auch auszugsweise - ist nur mit Genehmigung der Herausgeberin erlaubt.

**Über IN FORM**

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de).