



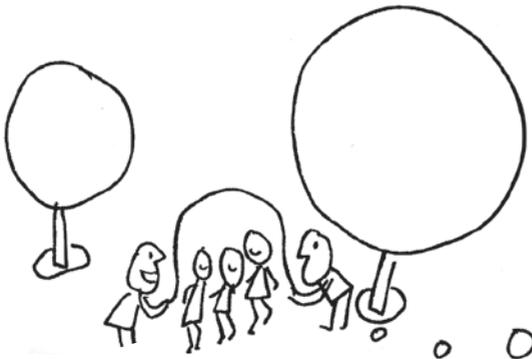
Arbeitshilfen für Bewegungsbegleiter/innen

# Bewegungsförderung im öffentlichen Raum



Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.





Arbeitshilfen für Bewegungsbegleiter/innen

# **Bewegungsförderung im öffentlichen Raum**

# Inhalt

## Einleitung

Lust und Freude an der Bewegung gewinnen **6**

---

## 1 Bewegung im fortgeschrittenen Alter

Warum Bewegung so wichtig ist **8**

---

## 2 Motivation ist alles **10**

- 2.1 Einen persönlichen Zugang finden 10
  - 2.2 Tipps und wichtige Hinweise zur Durchführung der Bewegung 11
    - Die Häufigkeit der Bewegung 12
    - Die Dauer der Bewegung 13
    - Die Intensität der Bewegung 13
    - Sicherheitshinweise 14
- 

## 3 Schwindel und Bewegung **15**

- 3.1 Wann tritt ein Schwindel auf? 15
  - 3.2 Wie gehen Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter mit schwindelanfälligen Teilnehmenden um? 16
  - 3.3 Schwindelig und trotzdem bewegen? 16
  - 3.4 Bewegungstipps 17
- 

## 4 Die Inkontinenz **19**

- 4.1 Die drei Hauptformen der Inkontinenz 19
  - 4.2 Was bewirkt das Training des Beckenbodens? 20
  - 4.3 Bewegungstipps 20
- 

## 5 Was ist wichtig für die Alltagskompetenzen und den Erhalt der Selbstständigkeit? **23**

- 5.1 Die vier wichtigen körperlichen Voraussetzungen zum Erhalt der Selbstständigkeit 23
  - 1. Muskelkraft 23
  - 2. Standfestigkeit und Balance 25
  - 3. Beweglichkeit 25
  - 4. Gehfähigkeit und Mobilität 26

5.2	Die Muskelkraft erhalten	27
	• Kraftübungen für die Beine	27
	• Kraftübungen für Arme und Schultern	32
	• Kraftübungen für Rücken und Bauch	35
5.3	Standfestigkeit und Balance trainieren	38
5.4	Beweglichkeit erhalten	43
	• Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit im Sitzen	44
	• Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit im Stand	45
	• Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit von Hüfte, Beinen und Füßen	46
5.5	Gefähigkeit und Mobilität erhalten	47
	• Gehtraining	47
	• Treppensteigen	50
	• Aufstehen und Hinsetzen	51
	• Bücken und Aufrichten	52

---

## 6 Typische Erkrankungen und Beschwerden im Alter

und wie Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter damit umgehen können **54**

6.1	Arthrose	54
	• Arthrose des Daumengelenks	54
	• Arthrose des Schultergelenks	55
	• Arthrose der Wirbelgelenke	57
	• Arthrose des Sprunggelenks	58
	• Arthrose der Knie- und Hüftgelenke	59
6.2	Rheumatische Erkrankungen	61
6.3	Künstliche Gelenke	61
6.4	Osteoporose	64
6.5	Diabetes mellitus (Typ 2)	65
6.6	Venenprobleme	66
6.7	Demenz	68

---

## Anhang

**73**

Modellstunden	73
Literatur	74
Impressum	76

# Lust und Freude an der Bewegung gewinnen

## Über den Nutzen von Bewegung für Körper, Geist und Seele

Wie kaum ein anderes Thema rückt das Älterwerden in den Brennpunkt des öffentlichen Interesses. Aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung und der Geburtenrückgänge zeigt sich in Deutschland und den Industrienationen ein deutlicher demografischer Wandel. Der Anteil der jungen Deutschen nimmt ab, während gleichzeitig die durchschnittliche Lebenserwartung ansteigt. Experten gehen davon aus, dass jede zweite Frau, die 1970 und später geboren wurde, 100 Jahre und älter wird.

Die Anzahl der hochaltrigen Menschen in Deutschland – wir sprechen ab einem Alter von etwa 80 Jahren von Hochaltrigkeit – wird deutlich ansteigen. Während heute 4,1 Millionen über 80-Jährige in Deutschland leben, steigt die Anzahl bis zum Jahr 2030 auf 6,3 Millionen an (plus 55 Prozent). Bis zum Jahr 2060 werden es sogar rund 10 Millionen Menschen sein, die älter als 80 sind (plus 144 Prozent). Hochaltri-

ge Menschen, die so lange wie möglich zu Hause wohnen möchten, sind keine Einzelfälle mehr. Umso wichtiger ist es, Bewegungsangebote für Hochaltrige zu schaffen. Diesen Menschen geht es darum, durch Bewegung ihre Alltagsbewältigungskompetenz zu stärken, um auf Dauer selbständig leben zu können. Auch geht es um die Kraft der wichtigsten Muskeln, um die Gelenke stabil zu halten, oder das Gleichgewicht zu trainieren, um nicht zu stürzen.

Im Alter von 80 Jahren ist alles möglich: Man kann sich fit fühlen und das Leben in vollen Zügen genießen, man kann an der Grenze der Pflegebedürftigkeit stehen oder bereits pflegebedürftig sein und entweder noch zu Hause leben oder sich bereits in einer stationären Einrichtung befinden. Egal, wie fit ältere Menschen sind und wo sie leben, ein gezieltes Bewegungstraining ist wichtig. Mit Bewegung ist es möglich, in den Prozess des Älter-

werdens einzugreifen und ihn zu beeinflussen. Ein regelmäßiges Bewegungstraining hält jung, beweglich, fit und damit auch selbstständig. Es kann den Abbau der körperlichen und geistigen Funktionen im hohen Alter reduzieren, sogar zeitweise aufhalten und damit die Lebensphase, in der eine eigenverantwortliche und selbstständige Alltagsbewältigung möglich ist, verlängern. Wer sich im höchsten Alter regelmäßig bewegt, kommt im Alltag länger allein zurecht. Aber auch, wenn man bereits in einer Altenpflegeeinrichtung stationär versorgt wird, ist Bewegung wichtig, um den Prozess des körperlichen und geistigen Abbaus hinauszuzögern. Bewegung erhält die Lebensqualität, die Lebenszufriedenheit und damit letztendlich auch die Lust am Leben.

Dabei gibt es viele Gründe, die Menschen im höchsten Alter davon abhalten, sich aktiv zu bewegen. Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab, Einschränkungen, Beschwerden und

Schmerzen nehmen in der Regel zu. Die Muskelkraft schwindet, die Gelenke tun weh, dadurch fällt das Treppensteigen immer schwerer und irgendwann klappt es vielleicht überhaupt nicht mehr. Hinzu kommt die Unsicherheit bei freien Bewegungen, dadurch steigt auch oft die Angst, zu stürzen. Viele ältere Menschen haben Probleme, sich die Schuhe zu binden, weil sie sich nicht mehr bücken können, vom Sessel aufzustehen, weil die Kraft der Oberschenkelmuskeln nicht mehr ausreicht oder mit dem Bus zu fahren, weil sie nicht mehr sicher auf wackeligem Untergrund stehen können.

Wir hoffen, dass dieses Manual dazu beiträgt, vielen ehrenamtlichen Bewegungsbegleiterinnen und –begleitern Mut zu machen und zu helfen, abwechslungsreiche Bewegungsangebote für ältere Menschen umzusetzen und damit mehr Bewegung in ihr Leben zu bringen.

# Bewegung im fortgeschrittenen Alter

## Warum Bewegung so wichtig ist

Viele ältere Menschen leben selbständig zu Hause, einige mit Hilfe, andere völlig ohne Unterstützung. Sie meistern ihren Alltag und ihr Leben, bewahren ihre Unabhängigkeit und Selbstständigkeit. Sie sind aktiv, haben soziale Kontakte und fühlen sich eingebunden in soziale Gemeinschaften. Altersbedingte körperliche und geistige Veränderungen führen jedoch zu Beschwerden, Krankheiten oder Bewegungseinschränkungen, welche die Aktivitäten erschweren. Dabei ist vor allem der Bewegungsmangel einer der größten Risikofaktoren, der die Selbstständigkeit bedroht.

Viele ältere Menschen fühlen sich in ihrer Situation nicht wohl und würden sich gerne mehr bewegen, wenn sie wüssten, „wo“ und vor allem „wie“. Körperliche und geistige Beweglichkeit, die Kraft für die Bewältigung des Alltages fördern das Selbstbewusstsein und die Lust am Leben.

Bewegungsanregungen von außen können helfen, die eigene, verloren gegangene Aktivität wieder zu entdecken. Dabei ist die Ansprache von Menschen im hohen Lebensalter sehr wichtig, um die noch vorhandenen Fähigkeiten zielgerichtet zu trainieren und zu stabilisieren. So können bereits verlernte Fähigkeiten wiederentdeckt und geübt werden.

Die Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten wird durch ein biologisches Grundgesetz bestimmt, das besagt:

**„Funktionen können nur dann erhalten bleiben, wenn sie regelmäßig benutzt und eingesetzt werden“.**

Was nicht mehr benutzt wird, wird automatisch abgebaut.

## **Anstrengung ist notwendig**

Anstrengung ist folglich auch im höchsten Alter notwendig und sinnvoll. Wer sich körperlich anstrengt, bleibt fit und mobil. Das gilt natürlich nur, solange es nicht zu viel wird und die Teilnehmenden die Situation unter Kontrolle halten können. Werden die Anstrengung und damit auch der Stresspegel zu hoch, weil man ständig über seine aktuelle Leistungsgrenze hinausgeht, wirkt sich das negativ auf die körperliche und die psychische Gesundheit aus. Anstrengung ist gut, eine permanente Überforderung sollte man jedoch vermeiden.

# Motivation ist alles

---

### 2.1 Einen persönlichen Zugang finden

---

Ältere Menschen fühlen sich häufig unsicher, vor allem dann, wenn Situationen ganz neu sind. Unsicherheit und Ängste können auch durch eingeschränkte Mobilität, durch chronische Schmerzen und durch allgemeine Bewegungsunsicherheit ausgelöst werden. Für einige Seniorinnen und Senioren ist es bereits ein Erfolg, wenn sie rechtzeitig am richtigen Ort und in passender Kleidung zum Bewegungsangebot erscheinen. Gerade, wenn sie in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

Umso wichtiger ist es, dass es Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter schaffen, einen persönlichen Zugang zu jedem Einzelnen der Teilnehmenden aufzubauen. Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter, die Bewegungsgruppen für ältere Menschen leiten, brauchen viel Einfühlungsvermögen, eine hohe

Sozialkompetenz, aber auch die Fähigkeit, motivieren zu können. Es gibt Situationen, in denen eine kleine Bewegung bereits ein großer Fortschritt sein kann.

Das Aktivieren und das fröhliche Erleben während des Bewegens wirkt sich nicht nur auf die Zeit der Bewegung aus, sie zeigt nachhaltig Wirkung. Doch all dies kann nur funktionieren, wenn Bewegungsbegleiter einen persönlichen Zugang zu den Menschen finden.

Vor der ersten Übungsstunde sollten die Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter in Erfahrung bringen, welche gesundheitlichen Einschränkungen die Teilnehmenden mitbringen, um angemessen darauf eingehen zu können. Fragen Sie die Teilnehmenden, ob eine Berührung zur Korrektur erlaubt ist. Wählen Sie zur Ansage der Übungen eine deutliche und langsame Aussprache.

Besondere Beachtung gilt der Atmung. Gerade bei sehr anstrengenden Übungen ist auf eine fließende Atmung zu achten.

---

## 2.2 Tipps und wichtige Hinweise zur Durchführung der Bewegung

---

Hochaltrige Menschen sind oft aufgrund von Gelenkschmerzen, chronischen Krankheiten oder psychosozialen Rückzug inaktiv und bewegungslos geworden. Das hat zur Folge, dass körperliche Funktionen, wie zum Beispiel das Gehen, das Aufstehen, das Herumdrehen oder das Treppensteigen abgebaut werden. Die Muskelkraft nimmt ab, wenn die Muskeln nicht mehr ausreichend aktiviert werden. Die Beweglichkeit der Gelenke nimmt ab, wenn die Gelenke nicht ständig mobilisiert werden. Die Festigkeit der Knochensubstanz nimmt ab, wenn sie durch die

Druck- und Zugbelastungen während einer Bewegung nicht immer wieder auch zum Aufbau angeregt wird. Die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems nimmt ab, wenn beides nicht regelmäßig angeregt und gefordert wird. Diese durch Inaktivität ausgelösten Abbauprozesse führen im Laufe der Zeit zu immer weitergehender Unselbstständigkeit und zunehmender Pflegebedürftigkeit.

Menschen, die sich regelmäßig bewegen, wenn möglich auch an frischer Luft, sind besser gelaunt, wirken entspannter und selbstbewusster. Durch die gemeinsamen Aktivitäten erfahren ältere Menschen, sich wieder in die Gemeinschaft zu integrieren, sich weniger zu isolieren. Sie behalten eine aktive Rolle in der Gesellschaft.

Einige Teilnehmende werden durch die regelmäßige Bewegung wieder durchschlafen können. Andere wiederum sind motiviert für neue Unternehmungen. Auch verschiedene Stoffwechsel-

erkrankungen wie der Diabetes 2, der sog. Altersdiabetes, wird durch regelmäßige und gezielte Bewegung positiv beeinflusst.

Die kleinen Aktivierungshilfen zwischendurch sollten sehr abwechslungsreich gestaltet sein. Die Bewegungsaufgaben können auch mit „sozialen Aufgaben“ kombiniert werden.

### Ältere Menschen brauchen:

- *ein angemessenes Herz-Kreislauftraining*
- *Kräftigungsübungen für den gesamten Muskelapparat*
- *Dehn- und Beweglichkeitstraining*
- *Koordinationsübungen*
- *Gleichgewichtsübungen*
- *Orientierungshilfen*
- *Körperwahrnehmungsübungen*
- *Entspannungsübungen*

Da nicht alle wichtigen Komponenten zusammen in einer Aktivierungseinheit angesprochen werden können, wird jeweils ein Schwerpunkt gesetzt, mit dem Ziel, langfristig alle Komponenten so gut wie möglich zu erhalten.

Im Folgenden sind einige trainingswissenschaftliche Hinweise aufgeführt, die deutlich machen, wie Bewegung angeboten werden muss, damit sie effektiv ist und die angestrebten Wirkungen auch tatsächlich entfalten. Dabei

sollte jedoch auch immer bedacht werden, dass jede Bewegung besser ist als gar keine. Jede Treppenstufe, die ein hochaltriger Mensch selbstständig hinaufsteigt, ist ein wertvolles Training. Jeder Schritt, den er schafft, ist wichtig und trägt dazu bei, die körperlichen Funktionen länger auf einem möglichst hohen Niveau zu erhalten.

### Die Häufigkeit der Bewegung

Um die Funktionen und Fähigkeiten des Körpers zu erhalten, ist es wichtig, sich so oft wie möglich zu bewegen. Regelmäßiges Training ist die wichtigste Voraussetzung dafür. Am besten ist es also, mindestens einen, besser zwei oder mehr feste Trainingstermine pro Woche festzulegen und einzuhalten. Darüber hinaus ist es wichtig, dass ältere Menschen ihren normalen Alltag so bewegt wie möglich gestalten. Dazu sollten Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter viele Tipps und Anregungen geben und sie dazu ermutigen, Bewegung auch in den normalen Alltag einzubauen. Die ein oder zwei Spaziergänge pro Woche an der frischen Luft können dazu gut genutzt werden, um während dessen gezielte kleine Übungen für Muskeln, Gleichgewicht oder Funktionserhaltung auszuführen. Wenn es Bewegungsbegleiterinnen und -be-

gleiter dann noch schaffen, die Teilnehmenden zu Bewegungshausaufgaben während der restlichen Zeit zu ermutigen, dann hat man schon eine Menge dafür getan, die Funktionsfähigkeit der Menschen im hohen Alter zu erhalten. Eine Bewegungshausaufgabe könnte es zum Beispiel sein, eine Treppe hoch- oder hinunterzusteigen oder 10 mal eine 1-Liter-Wasserflasche anzuheben.

---

### Empfehlungen zur Trainingshäufigkeit

#### 1 mal pro Woche:

Fester Trainingstermin

#### 1 bis 2 mal pro Woche:

Zusätzlicher Spaziergang

#### Immer wieder zwischendurch:

Kleine Bewegungshäppchen

---

### Die Dauer der Bewegung

Die Dauer des Trainings richtet sich nach der Belastbarkeit der Teilnehmenden. Optimal ist es, wenn sie es schaffen, sich 30 – 60 Minuten lang – natürlich mit Pausen zwischendurch – zu bewegen. Sie müssen ausprobieren, was mit dem einzelnen Teilnehmenden möglich ist und was nicht.

### Die Intensität der Bewegung

Prinzipiell gilt die Regel, dass nur dann Anpassungserscheinungen von Muskeln, Gleichgewicht, Koordination, Herz und Kreislauf durch das Training zu erwarten sind, wenn die Teilnehmenden an der Grenze ihrer Belastbarkeit trainieren. Das bedeutet, sie müssen das Training als anstrengend erleben, damit die Muskeln wachsen und sich das Gleichgewicht verbessert.

Ältere und hochaltrige Menschen brauchen jedoch erst einmal eine längere Zeit der Eingewöhnung, wenn sie neu mit einem Bewegungstraining beginnen. Sie müssen sich an die neue Situation gewöhnen, sich darauf einstellen und die Ängste, die möglicherweise damit verbunden sind, überwinden. Gestalten Sie das Training deshalb in den ersten vier bis sechs Wochen sanft und einfach, so, dass die Teilnehmenden die Übungen gut schaffen können. Danach können Sie langsam anfangen, das Pensum zu steigern. Steigern Sie das Pensum langsam, aber kontinuierlich. Achten Sie darauf, dass Sie vor allem dann das Pensum steigern, wenn die Belastbarkeit der Teilnehmenden im Laufe der Zeit ansteigt.

Die Intensität kann gesteigert werden, indem Sie schwierigere und herausfordernde Übungen auswählen. Sie

können auch die Wiederholungszahlen erhöhen oder – wenn Sie mit Gewichten arbeiten – ein höheres Gewicht auswählen.

Auf der anderen Seite müssen Sie natürlich bei Hochaltrigen immer wieder auch darauf eingestellt sein, dass eine Übung, die an einem Tag problemlos möglich ist, am nächsten Tag nicht mehr funktioniert, weil Schmerzen aufgetreten sind, die vorher nicht da waren. Auch das ist normal. Dann müssen Sie in der Lage sein, auf diese wechselnde Belastbarkeit der Teilnehmenden einzugehen und eine Übung auszuwählen, die an diesem Tag durchgeführt werden kann.

### **Pausen müssen sein**

Insbesondere nach Übungen, die an der Belastungsgrenze durchgeführt werden, sollten die Teilnehmenden eine kurze Pause machen. Die Pause dauert etwa 30 - 60 Sekunden lang, je nach Intensität der vorangegangenen Übung. Überlastungen sollten verhindert werden. Schauen Sie sich Ihre Teilnehmenden während des Trainings genau an. Sie dürfen während des Übens nicht so stark außer Atem kommen, dass sie nicht mehr reden können.

### **Sicherheitshinweise**

- *Es ist sinnvoll, wenn die Teilnehmenden vor Trainingsbeginn einen Arzt oder eine Ärztin fragen, ob das Training für sie unbedenklich ist. Auf keinen Fall sollten Menschen Sport treiben, die Fieber haben oder unter einem akuten Rheumaschub leiden.*
- *Die Teilnehmenden sollten beim Training unbedingt Schuhe mit festem Fersenhalt und mit seitlicher Stabilisierung tragen. Offene Hausschuhe oder Sandalen ohne seitliche Stabilisierung sind völlig ungeeignet und erhöhen das Sturzrisiko. Am besten sind feste Turnschuhe. Aber auch feste Straßenschuhe ohne Absätze sind für das Training völlig in Ordnung.*
- *Sie sollten während des Trainings immer ein Handy in Greifnähe haben. Im Notfall können Sie damit schnell Hilfe herbeiholen.*

# Schwindel und Bewegung

**Plötzlich beginnt der Boden zu schwanken und die Welt dreht sich wie ein Karussell. Schwindelattacken treten meistens urplötzlich auf. Vor allem bei älteren Menschen über 70 Jahren ist Schwindel ein häufiges Symptom, das auch während der Bewegung auftreten kann. Wie entsteht Schwindel und was können Bewegungsbegleiter tun, wenn einer Teilnehmerin oder einem Teilnehmer schwindelig wird?**

---

### 3.1 Wann tritt Schwindel auf?

---

Unser Gleichgewichtssystem besteht aus drei Komponenten, die sich ergänzen und perfekt aufeinander abgestimmt sind. Mit den Augen sieht man, wo man sich befindet und wohin man geht oder sich bewegt. Sensoren im Körper, in den Muskeln, Sehnen und Gelenken nehmen wahr, in welcher Position der Körper sich befindet und wie er sich bewegt. Das Gleichgewichtsorgan im Innenohr nimmt jede Kopfbewegung im Verhältnis zum Rumpf wahr.

Im Gehirn laufen diese Signale zusammen und es entsteht ein Bild der direkten Umgebung, das wichtig ist, um die Bewegungen von Körper, Kopf und Augen zu regulieren und zu steuern

und den Körper in jeder Situation im Gleichgewicht zu halten. Liefert eins dieser drei Systeme undeutliche, schwache oder gar falsche Informationen, werden die Menschen unsicher und es können Schwindelsymptome entstehen.

Das Gleichgewichtssystem kann durch mehrere medizinische Probleme beeinträchtigt sein. Deshalb ist es prinzipiell wichtig, dass ein Arzt oder eine Ärztin untersucht, welcher Teil des Gleichgewichtssystems betroffen ist und ob der Auslöser dafür eine Erkrankung sein kann. Doch in den meisten Fällen ist Schwindel im hohen Alter kein Zeichen einer schweren Krankheit. Im Alter ist der multisensorische Schwindel besonders häufig. Bei dieser Art des Schwindels funktionieren mehrere Sinneskanäle nicht mehr optimal: die Augen, das Gleichgewichtsorgan im Innenohr und die sensiblen Nerven, die Informationen über die Position des Körpers im

Raum weiterleiten. Die Funktionsfähigkeit aller drei an der Aufrechterhaltung des Gleichgewichts beteiligten Sinnesorgane lässt im Alter häufig nach. Dadurch kommen die Betroffenen aus dem Gleichgewicht. Sie werden vor allem bei allen schnellen oder ungewohnten Bewegungen unsicher, zum Beispiel beim Drehen des Kopfes, beim schnellen Aufstehen von einem Stuhl, beim Umdrehen nach hinten, wenn sie etwas vom Boden aufheben müssen, im weiteren Verlauf schließlich auch beim Stehen und Gehen. Schwindel kann bei älteren Menschen auch bei passiven Bewegungen auftreten, beispielsweise im Aufzug oder beim Sitzen im Auto. Im schlimmsten Fall bewegen sich die davon betroffenen Menschen aus Angst vor dem Gefühl der Haltlosigkeit und aus der Furcht, die Situation nicht mehr kontrollieren zu können, immer weniger und ziehen sich zurück. Die Folgen sind fatal: Durch den weiteren Mangel an Übung gehen die bis dahin noch erhaltenen Gleichgewichtsfunktionen noch weiter verloren und die Schwindelgefühle verstärken sich.

---

#### 3.2 **Wie gehen Bewegungsbeleiterinnen und -begleiter mit schwindelanfälligen Teilnehmenden um?**

---

Berichten Teilnehmende davon, dass ihnen während der Bewegung ständig schwindelig wird, sollten sie sich vom Arzt untersuchen lassen, um eine (schwerwiegende) Erkrankung auszuschließen. Meistens liegt keine schwere Erkrankung vor. Dann kann der Betroffene weiterhin – je nach Ausprägung mit integrierten Sicherheitshilfestellungen – mitmachen, auch um die vorhandene Leistungsfähigkeit des Gleichgewichtssystems zu erhalten.

---

#### 3.3 **Schwindelig und trotzdem bewegen?**

---

Bei Störungen des Gleichgewichts und bei Schwindel muss das komplexe Gleichgewichtssystem lernen, die verschiedenen Signale richtig aufzunehmen, zu verarbeiten und sich darauf einzustellen. Das funktioniert jedoch nur, wenn exakt die Aktivitäten durchgeführt werden, die den Schwindel auslösen. Wenn Ihren Teilnehmenden also bei diesen Übungen ein wenig schwindelig wird, ist das zunächst einmal kein Grund, die Übungen vollständig abubrechen – im Gegenteil, diese Teilnehmenden brauchen das Training besonders dringend. Allerdings mit den entsprechenden Sicherheitshilfestellungen. Beginnen Sie damit, die Übungen im Sitzen durchzuführen.

Erst, wenn das sicher beherrscht wird, können die Anti-Schwindelübungen im Stehen durchgeführt werden.

---

### 3.4 Bewegungstipps

---

#### 1 *Blick nach rechts und links*

---

Die Teilnehmenden schauen zunächst weit nach rechts, dann weit nach links. Kopfbewegung und Blick gehen in die gleiche Richtung. Nach jeder Drehbewegung kurze Pause. Insgesamt 6 Wiederholungen.

#### 2 *Blick nach oben / unten*

---

Nun weit nach oben schauen und dabei den Kopf anheben. Dann langsam den Kopf nach unten bewegen und den Blick nach unten senken. Kurze Pause. 6 Wiederholungen.

#### 3 *Daumen im Blick – nach rechts / links*

---

Den Daumen auf Höhe der Augen etwa 20 bis 30 Zentimeter vor dem Gesicht halten. Nun den Kopf weit nach rechts drehen, dabei aber den Daumen immer im Blick behalten. Dann das gleiche nach links. Pause. Insgesamt 6 Wiederholungen.

#### 4 *Daumen im Blick – nach oben / unten*

---

Den Daumen auf Höhe der Augen etwa 20 Zentimeter vor dem Gesicht halten. Nun den Kopf weit nach oben bewegen, dabei aber den Daumen immer im Blick behalten. Dann das gleiche nach unten. Pause. Insgesamt 6 Wiederholungen.

#### 5 *Augen zu – nach rechts / links*

---

Wie Übung Nr. 1, nur mit geschlossenen Augen.

#### 6 *Augen zu – nach oben / unten*

---

Wie Übung Nr. 2, nur mit geschlossenen Augen.

#### 7 *Nach oben strecken, nach unten bücken*

---

Die Teilnehmenden strecken beide Arme weit nach oben aus und machen sich zusätzlich ganz lang. Dann nach unten bücken, dabei in die Knie gehen, den Kopf nach unten hängen lassen und die Arme in Richtung Boden führen. 6 Wiederholungen.

#### 8 *Um die eigene Achse drehen*

---

Einmal vorsichtig rechts herum um die eigene Achse drehen. Pause. Dann links herum um die eigene Achse. Pause.

Mehrere Wiederholungen je nach Belastbarkeit der Teilnehmenden.

Die Übungen werden erst im Sitzen und dann im Stehen mit Hilfestellung durchgeführt. Die Teilnehmenden üben an der aktuellen Leistungsgrenze. Das bedeutet, dass ein leichter Schwindel nichts Schlimmes ist, bei dem per se das Training abgebrochen werden

muss. Natürlich müssen Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter sehr vorsichtig sein und ausreichende Sicherheitshilfestellungen einbauen, damit niemand hinfällt. Doch um den Alltag im höheren Lebensalter selbständig bewältigen zu können, sollte eine Gleichgewichtsfunktion erreicht und stabilisiert werden, die etwas oberhalb der Alltagsbelastung liegt.

#### **Bei diesen Symptomen sollten die Teilnehmenden das Training abbrechen und zum Arzt gehen:**

- **Druck, Taubheit oder Geräusche im Ohr.**
- **Stechende, schwerere oder anhaltende Schmerzen in Kopf, Ohr oder Nacken.**
- **Kribbeln in Armen oder Beinen.**
- **Sehstörungen.**



# Die Inkontinenz

**Der Beckenboden und die Funktion der Harnblase werden meist erst wahrgenommen, wenn sie nicht mehr automatisch funktionieren. Mehrere Millionen Frauen, aber auch Männer, leiden an einer mehr oder weniger stark ausgeprägten Form der Beckenbodenschwäche.**

An Inkontinenz leiden offiziell allein in Deutschland circa sechs Millionen Menschen. Durch die nach wie vor weit verbreitete Tabuisierung des Themas wird die Dunkelziffer deutlich höher geschätzt. Mit zunehmendem Alter wird diese Problematik immer häufiger und kann zu Einschränkungen an der Teilnahme am sozialen Leben führen. Damit wird die Lebensqualität deutlich gemindert und die gerade für die in diesem Alter so wichtigen geistigen Anregungen durch soziale Kontakte verringert. Auch steht die so genannte Dranginkontinenz in einem engen Zusammenhang mit dem Thema Sturz.

Von einer Blasenschwäche oder auch Harninkontinenz spricht man, wenn der Urin nicht mehr willkürlich gehalten werden kann. Frauen sind aufgrund ihrer Anatomie und Bindegewebsstruktur sowie nach den Wechseljahren oder möglichen Schwangerschaften häufiger betroffen als Männer. Mögliche Ursachen der Harninkontinenz sind vielfältig. Ziele des Beckenbodentrainings sind

Förderung der Flexibilität und Dehnungsfähigkeit, Verbesserung der Blasenfunktion, Reduktion von Inkontinenz, Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur und der Hilfsmuskulatur des Beckenbodens ebenso wie die Verbesserung der Wahrnehmung und Hilfestellung im Alltag.

---

### 4.1 Die drei Hauptformen der Inkontinenz

---

- 1. Belastungsinkontinenz,** bei der es unter Belastungen wie Husten oder schwerem Heben zu einem ungewollten Harnverlust kommt.
- 2. Dranginkontinenz,** bei der es trotz mäßig gefüllter Blase zu einem plötzlich eintretenden starken Harndrang kommt.
- 3. Mischformen**

---

## 4.2 Was bewirkt das Training des Beckenbodens?

---

Ein Training des Beckenbodens kann dem zunehmenden Verlust der Elastizität, Festigkeit und Schwingfähigkeit des Beckenbodens entgegenwirken. Gerade bei der Problematik der Belastungsinkontinenz kann ein regelmäßiges aktives Training sehr hilfreich sein. Dies ermöglichen Übungen zur Körperwahrnehmung, inneren Stabilisation, Entspannung, Flexibilität sowie zur Atmung.

---

## 4.3 Bewegungstipps

---

### **Vorübung: „Päckchen packen“**

Die Teilnehmenden sollen während der Ausatemphase ihre drei Beckenbodenschichten anspannen. Dabei sitzen sie auf einer Bank mit dem Redondonball oder Wasserball im Rücken.

### **Die äußere Schicht packen**

Die Teilnehmenden sollen ihre drei „Öffnungen“ mit Hilfe des innerlichen Aufsayens des Lautes „ch“ schließen.

### **Die mittlere Schicht**

Die Teilnehmenden legen ihre Hände unter die Sitzbeinhöcker und sollen diese aufeinander zu bewegen.

### **Die innere Schicht**

Die Teilnehmenden sollen ihren Damm wie ein Zirkuszelt nach oben ziehen. Dabei geht der Bauchnabel aktiv nach innen oben zur Wirbelsäule.

## **Übungen zum Abfangen des Beckenbodendrucks beim Husten und zur Automatisierung der Beckenbodenspannung im Alltag**

### **1 Körperwahrnehmung des Drucks beim Husten im Stand**

---

Die Teilnehmenden stehen hinter einer Bank und halten den Redondonball oder Wasserball zwischen den Händen mit leichtem Druck. Nun hüsteln sie einmal in gerader, in gebeugter und in gedrehter Haltung bei geradem Rücken. Nun spüren die Teilnehmenden die Anweisung, in welcher Position der Druck am geringsten ist.

### **2 Spannungsaufbau für den Beckenboden im Stand**

---

Die Teilnehmenden stehen hinter einer Bank bei aufgerichteter Haltung mit dem Ball wie bei Ü1 beschrieben. Nun sollen sie über 5 bis 6 Atemzüge unter zu Hilfenahme des Lautes „ch“ ihr „Päckchen packen“. Danach bewusst

lösen. Nun sollen sie den Oberkörper zur Seite drehen und während des aktiven Beckenbodens bewusst husten. Danach wieder lösen.

### **3 Aufstehen und Hinsetzen unter Anspannung des Beckenbodens**

---

Da der Beckenboden im Sitzen eher gedehnt ist, treten gerade beim Übergang vom Sitzen in den Stand sehr häufig Probleme auf. Ziel ist das Erlernen und Automatisieren der Beckenbodenspannung, um den Druck in der Harnröhre höher zu halten als im Blaseninneren.

### **4 Körperwahrnehmung des Drucks vom Sitzen zum Stehen**

---

Die Teilnehmenden üben das Aufstehen und Hinsetzen auf bekannte Weise. Nun sollen sie das Gewicht auf die Ferse verlagern, eine abrupte Bewegung machen, oder den Rücken runden.

### **5 Aufstehen und Hinsetzen**

---

Die Teilnehmenden sitzen auf dem vorderen Drittel eines Stuhls in einer Schrittstellung. Dabei stützen die Hände auf den Oberschenkeln. Nun sollen die Teilnehmenden während des Anhebens des Beckens ihr „Päckchen packen“ und dabei „Lick“ sagen. Im Stand die Spannung lösen und beim Zurückgehen wieder aufbauen. 5 bis 6 Wiederholungen.

### **6 Etwas anheben unter Anspannung des Beckenbodens**

---

Gerade beim abrupten Heben eines Gegenstandes kommt es häufig zu einem tröpfchenweisen Urinabgang. Ziel ist, das Erlernen und Automatisieren der Beckenbodenspannung, um den Druck in der Harnröhre höher zu halten als im Blaseninneren. Des Weiteren werden nun die sogenannten Beckenbodenpartner, die tiefe Bauchmuskulatur, die inneren Oberschenkel und Gesäßmuskulatur, das Zwerchfell sowie die Rückenmuskulatur trainiert. Die Teilnehmenden stehen mit aufrechter Haltung hinter dem Boccia-Spiel, welches zwischen den Füßen steht. Nun sollen die Teilnehmenden während des Hebevorgangs ihr „Päckchen packen“ und „Hau Ruck“ oder „P-T-K“ sagen. Dabei wird die Kraft des Hebens vorrangig aus den Beinen geholt.

### **7 Bewegliches Becken und bewegliche Hüfte**

---

Die Teilnehmenden sollen im Sitzen, Stehen oder Liegen ihren Oberschenkel mit Hilfe eines Tuchs oder des Seils greifen und sanft kreisen lassen. Nun sitzen die Teilnehmenden auf einer Bank und beschreiben mit ihrem Becken verschiedene Buchstaben, welche durch das Spiel mit dem Buchstabenball angezeigt werden.

### **Weitere Empfehlungen:**

- *Während des Hustens oder Niesens umdrehen.*
- *Pressatmung während der Stuhle-  
leerung oder bei Kraftübungen  
vermeiden.*
- *Das Training der tiefen Muskulatur  
des Bauches gegenüber dem der ober-  
flächlichen geraden Bauchmuskulatur  
bevorzugen.*
- *Übergewicht abbauen.*
- *Auf eine aufrechte, gerade Haltung  
achten.*
- *Beim Aufstehen und Hinsetzen die  
Zunge an den oberen Gaumen legen  
und schnalzen oder „Lick“ sagen.*
- *Bei starkem Harndrang die Oberschenkel  
etwas zusammenführen und leicht in die  
Hocke gehen.*
- *Während des Anhebens von schweren  
Gegenständen ausatmen, den Bauch  
flach machen und „Hau Ruck“ sagen.*

# Was ist wichtig für die Alltagskompetenzen und den Erhalt der Selbstständigkeit?

**Die tägliche Bewegung an der frischen Luft und unterschiedliche soziale Kontakte sowie geistige Anregungen sind entscheidende Voraussetzungen für ein gesundes und selbstständiges Leben im hohen Alter.**

Ohne Bewegung lassen im Laufe des Älterwerdens die wichtigsten körperlichen Funktionen nach. Die Muskeln werden schwächer, die Gelenke werden unbeweglich, die Standsicherheit lässt nach. Doch diese Prozesse laufen nicht automatisch ab, sie lassen sich durch gezielte Bewegung zeitlich verschieben, teilweise sogar verhindern. Und das steigert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit und die Fähigkeit, den Alltag selbständig zu bewältigen. Es verbessert die Lebensqualität nachhaltig und macht Lust, zu leben und Lust, älter zu werden. Wenn alte Menschen zunehmend gebrechlich und schwach werden, hat das auch Auswirkungen auf die Seele. Wer sich schwach und gebrechlich fühlt, gibt sich häufig selbst auf. Ein gezieltes Bewegungstraining stärkt die Muskeln, fördert die Beweglichkeit, festigt die Standsicherheit und gibt älteren Menschen Sicherheit und Selbstvertrauen.

Bewegung kann dazu beitragen, dass die Menschen sich darauf freuen, alt zu werden.

---

### 5.1 Die vier wichtigsten körperlichen Voraussetzungen zum Erhalt der Selbstständigkeit

---

#### 1. Muskelkraft

Die Muskelkraft ist neben dem Gleichgewicht eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Erhaltung von 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 vorwärts bewegen. 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 einzusteigen.

Kraftverluste sind nicht alleine auf den Alterungsprozess zurückzuführen. Sie sind die Folge eines fehlenden Trainings. In vielen Studien konnte mittlerweile eindrucksvoll nachgewiesen werden, dass Muskelkraft bis ins höchste Alter hinein trainierbar ist. Dabei sind immense Kraftzuwächse in kürzester Zeit möglich. In einer Studie wurden beispielsweise elf Frauen zwischen 87 und 96 Jahren untersucht. Zu Beginn der Untersuchung waren die meisten Frauen nicht in der Lage, mehr als drei Stufen selbstständig zu steigen. Sie übten über einen Zeitraum von acht Wochen eine Stunde pro Tag Treppensteigen. Nach den acht Wochen konnte jede Teilnehmerin 23 Stufen selbstständig bewältigen. In den acht Wochen erreichten die Frauen einen Kraftzuwachs zwischen 174 und 180 Prozent. Weitere Ergebnisse waren: Die Frauen konnten insgesamt schneller gehen, sie hatten ein besseres Gleichgewicht und konnten ohne Unterstützung vom Stuhl aufstehen. Einige der untersuchten Frauen hatten in den acht Wochen gelernt, wieder ohne Stock zu gehen.

## Prioritäten für die Muskelkräftigung

Einige Muskeln sind für die Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit im Alltag besonders wichtig.

---

### Die wichtigsten Muskelgruppen zur Erhaltung der Selbstständigkeit im Alter sind die

1. **Beinmuskeln**  
(vor allem die vorderen Oberschenkelmuskeln)
2. **Arm- und die Schultermuskeln**
3. **Rücken- und Bauchmuskeln**

---

Besonders wichtig sind die vorderen Oberschenkelmuskeln. Sie werden gebraucht, um stabil stehen 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 wegschieben oder zu sich heranziehen zu können.

Aber auch die Rücken- und Bauchmuskeln sind wichtig, um sich aufrecht und stabil halten zu können.

## Ältere Menschen brauchen starke Muskeln, weil

- Muskeln für die Bewältigung des Alltags gebraucht werden
- Muskeln die Eigenständigkeit erhalten
- Muskeln das Risiko, zu stürzen reduzieren
- Muskeln eine aufrechte Haltung fördern
- Muskeln den Abbau von Knochenmasse im Alter verhindern
- Muskeln die Gelenke vor Schmerzen schützen
- Muskeln auch selbstbewusst machen
- Muskeln, die stark sind, nach einem Sturz wieder beim Aufstehen helfen



## 2. Standfestigkeit und Balance

Wer nicht mehr sicher stehen kann und sich bei jeder Bewegung unsicher auf den Beinen fühlt, kann seinen Alltag nicht mehr eigenständig meistern. Spätestens dann, wenn ältere Menschen bei normalen Alltagsaufgaben unsicher werden und ins Schwanken geraten, muss mit dem Gleichgewichtstraining begonnen werden.

## 3. Beweglichkeit

Mit zunehmendem Alter lässt die Elastizität der Muskulatur nach. Sehnen, Bänder und Gelenkknorpel zeigen Abnutzungserscheinungen. Das Bewegungsausmaß wird durch Ablagerungen und arthrotische Veränderungen eingeschränkt. Doch der normale Alterungs-

prozess führt nicht automatisch zu einer Einschränkung der Beweglichkeit. Häufig gehen diese Abbauprozesse auf Bewegungsmangel zurück. Gelenke, die nicht benutzt werden, werden mit der Zeit steif und unbeweglich. Dadurch werden ältere Menschen in ihren Bewegungsmöglichkeiten immer stärker eingeschränkt. Mit der Zeit wird es immer schwieriger, den Alltag allein zu bewältigen. Bewegungen, wie ein Kleid überziehen, die Strümpfe anziehen oder den Rücken waschen, werden zu großen Herausforderungen.

### Das ist gut für die Beweglichkeit

Wer seine Beweglichkeit im Alter erhalten möchte, muss sich bewegen, und zwar so umfassend, so verschiedenartig und so variantenreich wie möglich. Wichtig sind auch große, weite

und ungewöhnliche Bewegungen. Die Arme ganz weit öffnen, hinter den Körper bewegen, nach oben strecken, die Finger einzeln bewegen, das Bein nach vorn und hinten schwingen lassen und auch mal hoch nach oben anheben. Den Kopf zur Schulter bewegen, zur Seite neigen oder ganz weit in die Ecke schauen – all das sind Bewegungen, die dazu beitragen, die Beweglichkeit im Alter zu erhalten.

### **Das schadet der Beweglichkeit**

Langes Sitzen schadet der Beweglichkeit ganz besonders, vor allem, wenn man lange in bequemen Sesseln sitzt. Dann passt sich der Körper der bequemen Haltung auf Dauer an. Die Schultern bewegen sich nach vorn, der Rücken wird rund, die Wirbelsäule biegt sich, Brust-, Hüft- und Beinmuskeln verkürzen sich. Dies schränkt sowohl die Beweglichkeit als auch die Atmung ein.

## **4. Gehfähigkeit und Mobilität**

Ein älterer Mensch verfügt über eine für die Alltagsbewältigung ausreichende Gehfähigkeit, 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 vorwärts bewegen kann,*
- *Hindernissen problemlos ausweichen oder sie umgehen kann,*
- *sich nicht an Möbeln stößt, die im Weg stehen, oder Menschen anrempelt, die entgegenkommen,*
- *auch auf glatten, rutschigen und unebenen Flächen sicher gehen kann, weil er den Gehstil entsprechend anpassen kann,*
- *große, raumgreifende Schritte machen kann,*
- *während des Gehens die Füße ausreichend vom Boden hochheben kann und nicht schlurft,*
- *das Tempo auch mal kurzzeitig deutlich erhöhen kann, wenn die Situation es erfordert,*
- *sich während des Gehens unterhalten kann.*

Auch die Gehfähigkeit kann bis ins höchste Alter hinein trainiert werden. Zur Erhaltung der Mobilität im Alltag werden außer der Gehfähigkeit, weitere Kompetenzen und Fähigkeiten benötigt. So muss man beispielsweise in der Lage sein,

- Treppenstufen hinauf- und hinabsteigen zu können,
- vom Sitzen nach oben zum Stehen zu kommen,
- vom Liegen zum Stehen nach oben zu kommen,
- über ein Hindernis steigen zu können,
- einen Gegenstand vom Boden aufheben zu können und sich danach auch wieder aufrichten zu können

---

## 5.2 Die Muskelkraft erhalten

---

### Kraftübungen für die Beine

Die im Folgenden aufgeführten Beinmuskulübungen sind in drei Schwierigkeitsstufen eingeteilt. Auf der Stufe 1 finden Sie Übungen, die im Sitzen auf einer Bank durchgeführt werden. Diese Übungen sind für Teilnehmende entwickelt worden, die am Beginn des Trainings stehen und die deshalb das Training nur im Sitzen durchführen können.

Auf der Stufe 2 finden Sie Beinmuskulübungen, die im Stehen hinter einer Bank ausgeführt werden können. Die Teilnehmenden üben, während sie sich an der Rückenlehne festhalten.

Auf der Stufe 3 finden Sie Beinmuskulübungen, die frei im Raum ohne Festhalten absolviert werden. Die Bewegungsbegleiterin und der Bewegungsbegleiter müssen nun – je nach Belastbarkeit der Teilnehmenden – Übungen auf der Stufe auswählen, die zu den Teilnehmenden passen. Um die Wirksamkeit der Übungen für die Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit und die Prävention von Stürzen zu sichern, ist es jedoch wichtig, die Teilnehmenden permanent zu fordern. Wenn sich die älteren Teilnehmenden an die Sitzübungen gewöhnt haben und sich sicher fühlen, sollten Sie also unbedingt zur nächsten Stufe übergehen und die Übungen im Stand durchführen, natürlich anfangs mit großer Vorsicht.

Bei den Kraftübungen für die Beine, die im freien Raum und ohne Festhalten durchgeführt werden, ist das Gleichgewicht in größerem Umfang gefordert. Dadurch wird zusätzlich die Gleichgewichtsfähigkeit trainiert und letztendlich tragen diese Übungen dadurch auch zur Sicherheit beim alltäglichen Bewegen bei.

---

#### **Merke:**

*Bieten Sie in jeder Bewegungsstunde mit älteren Menschen mindestens ein bis zwei Übungen für die Beinmuskeln an.*

---

Hochaltrige Teilnehmende, die seit längerer Zeit inaktiv waren, werden diese Übungen nicht sofort durchführen können.

Die aufgeführten Kraftübungen sind Vorschläge, probieren Sie diese einzeln mit ihren Teilnehmenden vorsichtig und langsam aus. Wenn eine Übung von älteren Menschen Ihrer Gruppe nicht ausgeführt werden kann, macht das überhaupt nichts. Dann kommen sie möglicherweise mit der nächsten Übung besser zurecht. Wählen Sie für jede Stunde die Übungen aus, die Ihre Teilnehmenden gut und sicher schaffen können. Viele ältere Menschen finden es gut, wenn Übungen angeboten werden, die sie bereits kennen. Ab und zu müssen jedoch auch neue Übungen hinzukommen, andere leichtere dafür weggelassen werden.

## Stufe 1

### Beinmuskeltraining im Sitzen

*Zur Durchführung dieser Übungen im Sitzen brauchen Sie eine Bank.*

#### 1 Knie gebeugt heben

---

Die Teilnehmenden sitzen aufrecht auf dem vorderen Teil der Sitzfläche, der Rücken berührt nicht die Rückenleh-

ne. Beide Füße mit der ganzen Sohle auf dem Boden aufsetzen, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Nun das rechte Knie so hoch wie möglich nach oben anheben, ganz kurz oben halten und dann den rechten Fuß wieder auf den Boden absetzen. Jetzt mit links: anheben, kurz halten und wieder absetzen. 10 Wiederholungen mit rechts, 10 mal mit links, immer im Wechsel. Dann die Beine etwas auslockern. Zweiter Durchgang – 10 mal rechts, 10 mal links.

#### 2 Bein hoch und ab

---

In der gleichen Ausgangsposition strecken die Teilnehmenden das rechte Bein nach vorne aus. Nun das rechte Bein etwas nach oben anheben und wieder senken. 10 Wiederholungen. Dann mit links 10 mal heben und wieder senken. Kurze Pause, dann noch ein zweiter Durchgang.

#### 3 Knie hoch – Ausstrecken – Beugen – Zurück

---

Das rechte Knie gebeugt anheben, den Unterschenkel nach vorn ausstrecken, den Unterschenkel wieder beugen und zum Schluss den Fuß auf den Boden absetzen. Vielleicht können Sie die Übung akustisch begleiten, zum Beispiel: Hoch – Strecken – Beugen – Ab oder auch mit: 1 – 2 – 3 – 4. Dann mit

links. Machen Sie 10 Wiederholungen mit dem rechten und dem linken Bein – immer im Wechsel. Nach einer kurzen Lockerungspause folgt ein zweiter Durchgang.

#### 4 Öffnen und Schließen

---

Die Teilnehmenden sitzen mit geradem Rücken vorn auf der Sitzfläche einer Bank, die Füße sind mit der ganzen Sohle am Boden aufgestellt. Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln. Nun den rechten Fuß vom Boden lösen und das rechte Knie anheben. Das Knie etwas nach außen bewegen und wieder zur Mitte zurückführen – ohne den Fuß auf dem Boden abzusetzen. Und das Knie wieder nach außen bewegen – und zurück. 10 Wiederholungen. Dann mit links: anheben, nach außen bewegen und zurück zur Mitte. 10 Wiederholungen. Kurze Lockerungspause – und dann folgt der 2. Durchgang. Wieder 10 Wiederholungen.

#### 5 Achterkreisen

---

Nun das rechte Bein ausstrecken und versuchen, mit dem rechten Bein in der Luft eine „liegende 8“ zu malen. 10 Achterkreise mit rechts, dann 10 Achterkreise mit dem linken Bein. Wenn die Teilnehmenden sich fit genug fühlen, können Sie noch einen zweiten Durchgang machen.

#### 6 Aufstehen und Hinsetzen

---

Die Teilnehmenden sitzen vorn auf der Sitzfläche, ohne sich anzulehnen. Die Füße stehen in leichter Schrittstellung. Der linke Fuß steht vorn auf der ganzen Sohle, der rechte Fuß leicht nach hinten versetzt auf der Fußspitze. Nun die Hände vorn auf die Brust legen und den Oberkörper etwas nach vorn verlagern. Jetzt versuchen, sich mit Kraft der Oberschenkelmuskeln so nach oben zu drücken, dass sich das Gesäß etwas von der Sitzfläche hebt. Dann langsam wieder absetzen. Und wieder nach oben drücken. 10 Wiederholungen. Sie können anfangs neben dem Teilnehmenden stehen und die Übung mit Handfassung begleiten, um die Bewegungsrichtung deutlich zu machen. Wenn Ihren Teilnehmenden diese Übung nach einiger Zeit des Trainings leicht fällt, können Sie versuchen, zwei Durchgänge mit jeweils zehn Wiederholungen durchzuführen.

#### Stufe 2

#### Beinmuskeltraining im Stand mit Festhalten

##### 1 Knie heben

---

Die Teilnehmenden stehen aufrecht und halten das Schwungtuch fest, un-

ter einem Baum o.ä., und halten sich mit beiden Händen am Baum fest. Nun das rechte Knie langsam so hoch wie möglich z.B. bis zum Schwungtuch anheben, dann den rechten Fuß wieder auf dem Boden absetzen. Jetzt das linke Knie auf gleiche Weise heben. Immer im Wechsel – rechts und links. Das Knie auf jeder Seite 10 mal anheben. Danach eine kurze Pause machen, in der die Teilnehmenden die Beine auslockern. Dann noch einmal 10 Wiederholungen durchführen.

## 2 Bein nach hinten heben

---

In der gleichen Ausgangsposition wie oben das rechte Bein lang nach hinten anheben – möglichst langsam und so hoch wie möglich. 10 Wiederholungen. Beine auslockern. Noch einmal 10 Wiederholungen.

## 3 Bein zur Seite anheben

---

Nun wird – wieder in der gleichen Ausgangsposition – das rechte Bein nach rechts außen angehoben. Dabei zeigt die Fußspitze nach vorn. In der oberen Position das Bein eine Sekunde lang halten und dann ganz langsam wieder zurückführen und den rechten Fuß auf dem Boden absetzen. Jetzt mit links – das linke Bein seitlich anheben, ganz kurz oben halten und wieder zurückführen. 10 mal rechts, 10 mal links,

immer im Wechsel. Dann kurze Lockerungspause und danach noch einmal 10 Wiederholungen pro Seite.

## 4 Sitz nach hinten

---

Nun die Füße etwas breiter als hüftbreit öffnen, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Jetzt das Gesäß nach hinten strecken und dann die Knie beugen – so, als wollte man sich hinsetzen. Wichtig ist, dass die Knie nicht nach innen kippen und nicht zu weit über die Fußspitzen nach vorn geschoben werden. Das ist nicht gut für die Kniegelenke. Dann langsam wieder hochkommen. 10 Wiederholungen. Beine kurz auslockern. Noch einmal 10 Wiederholungen.

## 5 Zehenspitzen

---

Stand hinter der Bank, die Füße sind etwas geöffnet. Nun so weit wie möglich auf die Zehenspitzen nach oben drücken, ganz kurz oben halten – und wieder die ganze Fußsohle aufsetzen. 10 Wiederholungen. Kurz die Beine auslockern. Und noch einmal 10 Wiederholungen.

## Stufe 3

### Beinmuskeltraining im freien Raum

*Diese Übungen werden im freien Raum durchgeführt, ohne sich festzuhalten. Führen Sie diese Übungen nur mit solchen Teilnehmenden durch, die fit und sicher genug sind oder die bereits seit längerer Zeit regelmäßig trainieren.*

#### 1 Hinsetzen

---

Die Teilnehmenden stehen mit weit geöffneten Füßen in der Grätschstellung, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Nun das Gesäß nach hinten schieben und die Knie beugen – so als wollte man sich auf einen Stuhl setzen. Achten Sie darauf, dass die Teilnehmenden die Knie nicht über die Fußspitzen nach vorn schieben. Dann langsam mit dem Gesäß wieder nach oben anheben und die Beine strecken. 10 Wiederholungen. Kurz lockern und dann noch einmal 10 Wiederholungen.

#### 2 Große Schritte nach vorn

---

Die Teilnehmenden stehen aufrecht. Nun mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach vorn machen und in dieser Schrittposition 2 bis 3 Sekunden lang verharren. Dann mit dem linken hinten stehenden Fuß einen großen

Schritt nach vorn machen und wieder 2 bis 3 Sekunden lang in dieser Position stehen bleiben. Jetzt wieder mit rechts. Auf diese Art und Weise mehrere Schritte vorwärts gehen. Das Pensum im Laufe des Trainings auf maximal 10 Schritte mit rechts und 10 Schritte mit links steigern. Danach die Beine auslockern und noch einmal 10 Schritte mit rechts und 10 Schritte mit links machen.

#### 3 Schritt zur Seite in die Grätsche

---

Die Teilnehmenden stehen mit geschlossenen Füßen aufrecht. Nun mit dem rechten Fuß einen weiten Schritt zur Seite setzen – bis in den Grätschstand. Dabei sind die Knie deutlich gebeugt. 5 mal in kleinen Bewegungen auf- und abwippen. Dann zurück in den Stand nach oben drücken. Die Teilnehmenden wiederholen die Übung auf der rechten Seite 10 Mal. Dann 10 mal auf der linken Seite. Wenn die Teilnehmenden im Laufe des Trainingsprozesses kräftig genug sind, können Sie noch einen zweiten Durchgang anschließen: 10 Mal mit dem rechten Bein, 10 Mal mit dem linken Bein.

## Kraftübungen für Arme und Schultern

### Stufe 1

#### Arm- und Schultertraining ohne Kleingeräte

##### 1 Abstützen

---

Die Teilnehmenden stehen aufrecht hinter der Rückenlehne einer Bank. Beide Füße stehen fest und mit der ganzen Sohle voreinander auf dem Boden. Nun mit beiden Händen auf die Armlehnen vorwärts stützen und ein wenig beugen. Dann mit aller Kraft die Hände gegen die Rückenlehnen drücken, sodass sich dadurch die Arme strecken. Die Beine helfen beim Hochkommen mit. So weit nach oben kommen, dass die Ellenbogen fast gestreckt sind – und dann ganz langsam wieder zurückbewegen. 10 Wiederholungen.

Nach jedem Hochdrücken können die Teilnehmenden die Arme und Schultern kurz auslockern. Falls die Teilnehmenden mit der Zeit fit genug dafür sind, können sie einen zweiten Durchgang mit weiteren 10 Wiederholungen durchführen.

##### 2 Der Adler

---

Die Teilnehmenden stehen aufrecht auf dem Boden. Nun die Arme seitwärts so anheben, dass sie im 90 Grad-Winkel gebeugt sind. Dabei befinden sich die Ellenbogen auf Höhe der Schultern und die Daumen zeigen nach hinten. Die Arme auf diese Art und Weise ein wenig hinter den Körper führen und dann ganz langsam wieder vor den Körper zurückführen. 10 Wiederholungen nach hinten – und langsam wieder nach vorn führen. Achten Sie darauf, dass die Teilnehmenden die Ellenbogen möglichst die ganze Zeit auf Schulterhöhe angehoben halten. Kurze Pause. Dann noch einmal 10 Wiederholungen.

##### 3 Liegestütz an der Wand

---

Die Teilnehmenden stellen sich frontal vor eine Wand, etwa eine Armlänge entfernt. Mit beiden Händen an der Wand abstützen, die Arme beugen und wieder strecken. Versuchen, den Rücken ganz gerade zu halten. 2 Durchgänge mit jeweils 10 Wiederholungen.

## Stufe 2

### Arm- und Schultertraining mit dem Theraband oder Wasserflaschen

---

*Die folgenden Übungen können zwar auch im Sitzen durchgeführt werden, im Stehen sind sie aber effektiver, weil zusätzlich die Standfestigkeit und das Gleichgewicht trainiert werden. Wenn Ihre Teilnehmenden schon so sicher sind, dass sie die Übungen problemlos im Stehen durchführen können, sollten sie dies auch tun. Falls Ihre Teilnehmenden dazu noch zu unsicher sind und sie deshalb die Übungen lieber im Sitzen ausführen, achten Sie darauf, dass die Teilnehmenden bei allen Übungen auf dem vorderen Teil der Sitzfläche sitzen und der Rücken dabei gerade und aufrecht ist. Achten Sie darauf, dass die Teilnehmenden sich nicht anlehnen. Beide Füße stehen mit der ganzen Sohle fest auf dem Boden.*

---

Wenn die älteren Menschen die Übungen für Arme und Schultern ohne Widerstand gut bewältigen können, wird es Zeit, die Trainingsintensität zu erhöhen. Das funktioniert beim Krafttraining der Arm- und Schultermuskeln am besten, wenn Sie Übungen mit Widerstand durchführen, zum Beispiel mit dem Theraband oder Wasserflaschen.

#### 1 Kraft für den Bizeps

---

Die Wasserflaschen so fassen, dass die Arme locker herunterhängen und die Handrücken nach außen zeigen. Nun beide Arme gleichzeitig im Ellenbogen langsam anwinkeln, das Gewicht anheben und die Unterarme in Richtung zu den Oberarmen führen. Dann genauso langsam die Arme wieder strecken. 10 Wiederholungen. Kurze Pause. Danach noch einmal 10 Wiederholungen.

#### 2 Wasserflaschen anheben

---

Im aufrechten Stand mit locker herabhängenden Armen die Wasserflaschen langsam eng am Körper entlang nach oben führen, an den Schultern vorbei, bis die Arme über den Kopf ausgestreckt sind. Dann die Arme genauso langsam wieder zurück in die Ausgangsposition bewegen. 10 Wiederholungen. Kurze Pause, dabei die Arme auslockern. Dann noch einmal 10 Wiederholungen.

#### 3 Arme zur Seite anheben

---

Die Arme locker an der Seite des Körpers herunterhängen lassen. Die Handrücken zeigen nach außen. Nun beide Arme langsam mit einem um die Hand gewickelten Theraband seitlich bis etwas unterhalb der Schultern anheben. Dabei bleibt der Ellenbogen leicht gebeugt. Dann die Arme langsam sin-

ken lassen und wieder anheben. Das Band sollte dabei flächig in der Hand liegen, damit es zu keiner Einschnürung kommt. Zwei Durchgänge mit jeweils 10 Wiederholungen auf beiden Seiten.

#### 4 Arme zur Seite öffnen

---

Nun werden die Wasserflaschen vor der Brust gehalten, die Ellenbogen zeigen nach innen und sind 90 Grad gebeugt. Jetzt die Flaschen langsam nach außen führen, dabei bleiben die Ellenbogen gebeugt. Die Teilnehmenden sollen versuchen, die Arme noch ein wenig weiter bis hinter den Körper zu bewegen. 2 Mal 10 Wiederholungen.

#### 5 Arme nach hinten strecken

---

Die Arme hängen mit den Flaschen locker nach unten. Nun beide Arme nach hinten anheben – so hoch wie möglich. Jetzt werden in dieser angehobenen Position die Ellenbogen gebeugt und die Unterarme nach vorn geführt. Dann ganz langsam wieder die Unterarme nach hinten ausstrecken. 2 Mal 10 Wiederholungen.

#### 6 Arme über den Kopf

---

Die Teilnehmenden strecken ihre Arme mit den Flaschen über den Kopf nach oben. Die Handrücken zeigen dabei nach hinten. Nun die Ellenbogen lang-

sam seitlich nach unten führen bis sich die Hanteln auf Schulterhöhe befinden und dann die Arme wieder nach oben strecken. 2 Mal 10 Wiederholungen.

#### 7 Rudern

---

Aufrecht stehen, die Arme locker hängen lassen mit dem Theraband in den Händen. Nun die Bänder langsam mit den Ellenbogen voran nach oben führen. Die Hände sind auf Höhe der Brust und die Ellenbogen über der Schulterhöhe. Jetzt beide Arme wieder senken. 2 Mal 10 Wiederholungen.

#### 8 Eine Tüte zusammenraffen

---

Die Teilnehmenden haben eine große und feste Mülltüte in der Hand. Diese sollen sie ausschließlich mit den Fingern einer Hand – ohne die andere Hand zur Hilfe zu nehmen – so zusammenraffen, dass sie möglichst in der Hand verschwindet. Je 2 Wiederholungen mit der rechten und linken Hand.

## Kraftübungen für Rücken und Bauch

Kraftübungen für Bauch und Rücken stabilisieren den Körper, verhindern Rückenschmerzen und helfen bei der Aufrichtung des Körpers. Im Folgenden finden Sie Übungen, die den Bauch und den Rücken kräftigen. Die Übungen sind in drei Kategorien unterteilt. Auf der 1. Stufe sind Übungen für Hochaltrige, die zunächst nur im Sitzen üben können. Auf der 2. Stufe finden Sie Übungen, die im Stehen oder im Vierfüßlerstand auf der Matte durchgeführt werden können.

### Stufe 1

#### Rücken- und Bauchtraining im Sitzen

##### 1 Überkreuz

---

Die Teilnehmenden setzen sich auf den vorderen Teil der Sitzfläche einer Bank. Beide Füße werden mit der ganzen Sohle auf den Boden aufgestellt. Nun die Hände hinter dem Kopf falten und die Ellenbogen nach hinten schieben. Heben Sie das rechte Knie an und führen Sie gleichzeitig den linken Ellenbogen in Richtung zum rechten Knie. Dann den rechten Fuß

wieder auf den Boden aufsetzen und den Rücken gerade machen. Jetzt das linke Knie anheben und den rechten Ellenbogen zum linken Knie bewegen. Fuß senken und Rücken gerade machen. Immer im Wechsel – rechts und links – 10 Wiederholungen auf jeder Seite. Kurze Pause. Dann noch einmal 10 Wiederholungen pro Seite.

##### 2 Öffnen und Schließen

---

Im aufrechten Sitz die Arme nach oben und außen öffnen und etwas hinter den Körper bewegen. Danach die Arme langsam nach vorn vor den Körper führen und dabei den Rücken ganz rund machen. 10 Wiederholungen. Kurze Pause. Dann noch einmal 10 Wiederholungen.

##### 3 Boccia-Spiel heben

---

Die Teilnehmenden sitzen gerade auf der Bank und heben das Boccia-Spiel von rechts nach links. Je Seite 5-6 Wiederholungen.

##### 4 Hand gegen Oberschenkel

---

Die Teilnehmenden sitzen mit geradem Rücken vorn auf der Sitzfläche des Stuhls. Nun den linken Fuß vom Boden lösen, das linke Knie etwas anheben und mit der rechten Hand von oben gegen den Oberschenkel drü-

cken. Der Oberschenkel hält dagegen, dabei ausatmen. Einige Sekunden lang halten. Dann den linken Fuß zurück auf den Boden setzen und anders herum: Das rechte Knie anheben und mit der linken Hand gegen den rechten Oberschenkel drücken, dieser hält dagegen. Wieder einige Sekunden halten und dabei ausatmen. Diese Übung wird auf beiden Seiten 2 – 3 Mal wiederholt.

## 5 Po heben

---

In der gleichen Ausgangsposition wie oben das Gewicht auf die linke Gesäßhälfte verlagern und versuchen, die rechte Gesäßhälfte von der Sitzfläche des Stuhls zu lösen und ein wenig nach oben zu bewegen. Dann das gleiche links. Immer im Wechsel – rechts und links. 10 Wiederholungen. Kurze Pause, dann folgt ein 2. Durchgang.

## 6 Balldruck

---

In der gleichen Ausgangsposition die Füße weit geöffnet auf den Boden stellen und den geraden Rücken weit nach vorn beugen. Die Teilnehmenden schauen auf den Boden. Nun die Arme mindestens auf Rückenhöhe anheben und die Fingerspitzen beider Hände vorn am Redondonball zusammenbringen, die Ellenbogen zeigen nach außen. Drei Sekunden lang die Finger-

spitzen gegen den Ball drücken, dabei weiteratmen. Dann lösen, ohne die Arme herunterzunehmen. Drei Sekunden drücken, dann den Druck lösen. Immer im Wechsel. 10 Wiederholungen. Kurze Pause. Dann noch einmal 10 Wiederholungen.

## 7 Paddeln

---

In der gleichen Ausgangsposition die Füße weit geöffnet auf den Boden stellen und den geraden Rücken weit nach vorn beugen. Die Teilnehmenden schauen auf den Boden. Die Arme in Verlängerung der Wirbelsäule ausstrecken. Die langen Arme im Wechsel auf- und abbewegen. Insgesamt 20 Wiederholungen. Kurze Pause. Dann noch einmal 10 Wiederholungen pro Seite.

## Stufe 2

### Rücken- und Bauchtraining im Stand

#### 1 Einen Arm vorn – einen hinten

---

Die Teilnehmenden stehen mit geöffneten Füßen, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Nun den Po nach hinten schieben und dann die Knie beugen, so als wollte man sich auf einen Stuhl setzen. Dabei bleibt der

Rücken möglichst gerade. Jetzt den rechten Arm nach vorn ausstrecken und bis auf Schulterhöhe anheben, den linken Arm lang nach hinten ausstrecken und auch etwas anheben. Die Arme befinden sich auf Höhe der Wirbelsäule. Beide Arme etwas weiter anheben. Dann Seitenwechsel: Der linke Arm ist jetzt vorn, der rechte hinten. Etwas höher heben. Dann wieder Seitenwechsel. 5 Wiederholungen rechts und 5 Mal links. Kurze Pause. Dann kommt ein 2. Durchgang.

## 2 Für die Brustwirbelsäule

---

Im aufrechten Stand mit leicht gebeugten Knien hängen die Arme seitlich locker am Körper. Jetzt die Arme bewusst lang machen und nach hinten und Schulterhöhe anheben. Dabei drehen die Teilnehmenden die Daumen nach oben. Die Arme gestreckt so hoch es geht nach hinten anheben und dann ein wenig in der Mitte zusammenführen. Danach die Arme wieder locker in die Ausgangsposition zurückführen. 2 Mal 10 Wiederholungen. Dazwischen eine Pause.

## 3 Seitliche Rumpfbeuge

---

Im aufrechten Stand mit leicht gebeugten Knien hängen die Arme seitlich locker am Körper. Jetzt beugen sich die Teilnehmenden seitlich zur

rechten Seite hinunter. Den Bauch anspannen und aus der Kraft der Bauchmuskeln heraus den Rumpf langsam wieder aufrichten. Die gleiche Übung auf der linken Seite wiederholen. 2 Mal 10 Wiederholungen.

## 4 Stehender Crunch

---

Im aufrechten Stand beide Arme über den Kopf anheben und den rechten Fuß hinter dem Körper auf die Fußspitze aufsetzen. Jetzt den Bauch anspannen und mit der Kraft der Rumpfmuskeln beide Arme und das Bein zur Mitte zurückholen. Die gleiche Übung mit dem linken Bein wiederholen. Insgesamt 10 Wiederholungen. Dann eine Pause machen und noch einmal 10 Wiederholungen.

## 5 Arm und Bein heben im Vierfüßlerstand oder Seitstand

---

Im Stehen an einem Baum oder einer Wand abstützen. Im „Vierfüßlerstand“ den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig anheben und lang ausstrecken. Ein paar Sekunden halten, dann zurückbewegen in den Vierfüßlerstand. Dann anders herum: Den linken Arm und das rechte Bein anheben und lang ausstrecken. Das Ganze auch seitlich stehend ausführen. 10 Mal anheben. Dann Pause. Danach folgt ein 2. Durchgang.

---

### 5.3 Standfestigkeit und Balance trainieren

---

Die folgenden Übungen fördern das Gleichgewicht. Das Gleichgewicht kann wirksam und effektiv nur im Stehen oder in der Bewegung trainiert werden. Übungen im Sitzen fördern das Gleichgewicht kaum. Deshalb beginnt das Training auch auf Stufe 1 mit Übungen im Stehen hinter einer Bank oder Baum oder einem Pfosten. Auch immobile Personen, die beim Gehen auf einen Stock oder auf einen Rollator angewiesen sind, können dabei mitmachen. Wer unsicher ist, kann sich anfangs mit einer Hand oder auch mit beiden Händen an der Rückenlehne des Stuhles abstützen. Später – wenn sie sich sicherer fühlen, werden die Hände von der Lehne gelöst. Die Lehne bleibt aber in erreichbarer Nähe, wenn es doch mal nötig ist, sich abzustützen.

Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter sollten beim Gleichgewichtstraining anfangs vorsichtig sein und langsam ausprobieren, welche Übung mit welcher Person möglich ist. Die Gleichgewichtsfähigkeit ist bei den meisten älteren Menschen, die nicht regelmäßig sportlich aktiv sind, deutlich eingeschränkt.

---

### Das Gleichgewichtstraining mit hochaltrigen Teilnehmenden

- sollte immer am Anfang des Trainings im ausgeruhten Zustand durchgeführt werden,
  - sollte von den Teilnehmenden als schwierig und herausfordernd empfunden werden,
  - sollte möglichst variantenreich und vielfältig angeboten werden.
- 

Bei den Übungen im Stand sollten die Teilnehmenden versuchen, etwa 10 bis 20 Sekunden in der Balance-Position zu bleiben und das Gleichgewicht zu halten. Nach jeder Gleichgewichtsübung die Beine auslockern und ausschütteln. Jede Übung 2 Mal wiederholen, maximal 3 Durchgänge.

#### Stufe 1: Gleichgewichtstraining im Stand hinter einer Bank

---

##### 1 Geschlossener Stand

Hinter einer Bank stehen und sich mit einer Hand an der Rückenlehne festhalten. Nun sollen die Senioren beide Füße so eng zusammenstellen, dass die Fußinnenseiten sich berühren. Jetzt

wird es wackelig: Die Teilnehmenden sollen versuchen, die Hand von der Rückenlehne zu lösen und 10 bis 20 Sekunden lang das Gleichgewicht zu halten. Dann die Beine auslockern.

## 2 Körpergewicht verlagern

---

In der gleichen Ausgangsposition wie oben beschrieben, werden nun beide Füße etwa hüftbreit geöffnet hingestellt. Nun sollen die Teilnehmenden ihr Körpergewicht verlagern – nach rechts, nach links, nach vorn und nach hinten. Die Fußsohlen dürfen sich dabei nicht vom Boden lösen, sie müssen vollständig am Boden bleiben. 10 bis 20 Sekunden lang. Dann versuchen, die Übung durchzuführen, ohne sich dabei festzuhalten.

## 3 Semi-Tandemstand

---

Im Stand hinter der Bank berühren sich die Fußinnenseiten. Der rechte Fuß ist etwas nach vorn versetzt, so dass sich die rechte Fußspitze vor der linken befindet. Wenn die Füße richtig stehen, werden beide Hände vom Stuhl gelöst und etwa 10 bis 20 Sekunden versucht, das Gleichgewicht zu halten. Dann beide Beine gut auslockern und die Übung so wiederholen, dass jetzt der linke Fuß weiter nach vorn ragt als der rechte.

## 4 Tandemstand

---

Jetzt wird es schwieriger: Nun wird der rechte Fuß direkt vor den linken Fuß gesetzt, dabei berührt die Ferse des rechten Fußes die Spitze des linken Fußes. Nun werden die Hände von der Lehne gelöst und versucht, diese Balanceübung zwischen 10 und 20 Sekunden zu halten. Dann kommt der Seitenwechsel – dabei steht der linke Fuß vorn und die Ferse des linken Fußes berührt die Spitze des rechten Fußes.

## 5 Auf einem Bein stehen

---

Die Teilnehmenden stehen hinter der Bank oder einem Baum und halten sich mit einer Hand fest. Jetzt den linken Fuß vom Boden anheben und auf dem rechten Fuß das Gleichgewicht halten. Etwa 5 Sekunden. Seitenwechsel.

## 6 Schaukelübung von einer Seite zur anderen

---

Zunächst halten sich die Teilnehmenden mit beiden Händen an der Rückenlehne einer Bank fest. Die Füße etwa hüftbreit öffnen und die Knie leicht beugen. Das Körpergewicht wird auf den rechten Fuß verlagert und das linke Bein wird vorsichtig ein wenig vom Boden angehoben. Dann das gleiche zur linken Seite, dabei wird der rechte Fuß etwas vom Boden angehoben.

Wieder nach rechts. Der Körper schaukelt durch diese Bewegung von einer Seite zur anderen und die Teilnehmenden müssen versuchen, das Gleichgewicht eine Zeitlang auf einem Fuß stehend zu halten. Wenn sich die Teilnehmenden sicher genug fühlen, können sie versuchen, die Schaukelübung ohne Festhalten durchzuführen.

## 7 Schaukelübung nach vorn und hinten

---

Jetzt wird die gleiche Bewegung nach vorn und nach hinten durchgeführt. Dazu stellen sich die Teilnehmenden zuerst mit der linken Seite an die Banklehne und halten sich mit der linken Hand daran fest. Die Füße stehen in Schrittstellung. Der rechte Fuß steht vorne, der linke hinten. Die Knie leicht beugen. Jetzt wird das Körpergewicht auf den vorderen Fuß verlagert und der hintere Fuß etwas vom Boden angehoben. Danach den linken hinteren Fuß wieder auf den Boden zurücksetzen, das Körpergewicht auf den hinteren Fuß verlagern und den vorderen, rechten Fuß etwas vom Boden lösen. Der Körper schaukelt jetzt nach vorn und nach hinten. Sobald die Teilnehmenden sicher genug sind, wird die Übung ohne Festhalten durchgeführt. Nach einiger Zeit wird die Seite gewechselt, dabei steht der linke Fuß vorn und der rechte hinten.

## 8 Buchstaben schreiben

---

Seitlich an der Banklehne stehen und mit einer Hand festhalten. Nun das äußere Bein vom Boden lösen und in der Luft ein „A“ schreiben. Mehrfach wiederholen. Dann ein „B“, ein „C“ und so weiter. Schließlich den eigenen Namen vollständig in die Luft schreiben. Wenn die Übung mit Festhalten gut funktioniert, sollen die Teilnehmenden beim Schreiben in der Luft die Hand von der Lehne lösen. Wiederholen Sie die Übung auch mit dem anderen Bein. Dazu einfach herumdrehen. Das äußere Bein schreibt die Worte in die Luft.

## 9 Kopfbewegungen im Semi-Tandemstand

---

Wenn das Gleichgewichtsorgan im Innenohr durch Kopfbewegungen irritiert wird, wird es schwieriger, das Gleichgewicht zu halten. Das Gleichgewichtssystem wird stärker gefordert. Die Teilnehmenden stellen sich in den Semi-Tandemstand und halten sich mit beiden Händen an der Rückenlehne fest. Nun den Kopf langsam zur rechten Seite bewegen, so dass die Teilnehmenden auf ihre rechte Schulter schauen können. Langsam den Kopf zurückdrehen und auf die linke Schulter schauen. Sobald die Übung mit Festhalten gut funktioniert, wird die Hand von der Stuhllehne gelöst.

## 10 Buchstaben an den Himmel senden

---

Ausgangsposition wie oben. Nun sollen die Teilnehmenden durch Bewegungen aus dem ganzen Körper mit einem gedachten Pinsel auf dem Kopf Buchstaben in die Luft schreiben.

### Stufe 2: Gleichgewichtstraining im freien Raum

---

*Wenn die Teilnehmenden das Gleichgewichtstraining der Stufe 1 häufig genug geübt haben und so standfest geworden sind, dass sie die Sicherheit der Bank nicht mehr brauchen, können Sie dazu übergehen, das Training im freien Raum durchzuführen.*

---

### 1 Greifübung mit dem Federballspiel

---

Mit hüftbreit geöffneten Füßen und leicht gebeugten Knien hinstellen. Nun sollen die Teilnehmenden den Oberkörper nach vorn verlagern und möglichst weit nach vorn greifen. Der Übungspartner hält den Schläger mit dem Federball. Danach das gleiche nach rechts – versuchen, mit dem rechten Arm ganz weit zur Seite zu greifen.

Dann auf der linken Seite. Achten Sie darauf, dass Ihre Teilnehmenden mit beiden Füßen vollständig am Boden bleiben. Die Übung mehrfach wiederholen.

### 2 Hochstrecken und in die Hocke gehen

---

Die Teilnehmenden sollen nach oben zur Decke zu schauen und gleichzeitig die Arme über den Kopf nach oben anheben. Danach ganz langsam Blick und Arme wieder zurück bewegen, in die Hocke gehen und dabei zum Boden blicken. Ein paar Mal wiederholen, ruhig und langsam.

### 3 Gehend zur Seite schauen

---

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, kreuz und quer über einen Platz oder Weg zu gehen. Während des Gehens sollen sie den Kopf so zur Seite drehen, dass sie ihre eigene rechte Schulter anschauen können. Den Kopf wieder zurück nach vorne drehen. Danach zur linken Schulter schauen. Den Kopf wieder zurückdrehen. Die Kopfbewegung ein paar Mal wiederholen.

### 4 Die Schritte verzögern

---

Wie oben gehen die Teilnehmenden kreuz und quer umher. Nun wird beim Gehen versucht, jeden Schritt so zu verzögern, dass man eine Zeitlang auf

einem Fuß steht und erst nach zeitlicher Verzögerung den angehobenen Fuß auf den Boden setzt. Lassen Sie die Teilnehmenden in dieser Form einige Schritte gehen.

## 5 Gehen und Federballspiel

---

Die Teilnehmenden gehen auf dem Weg umher und versuchen gleichzeitig, einen Federball zunächst auf dem Schläger zu balancieren, ohne dass er auf den Boden fällt. Der Federball darf nicht festgehalten werden. Im zweiten Schritt sollen sie während des Gehens versuchen, den Federball durch sanftes Anstupsen in der Luft zu halten.

## 6 Balanceübung mit Seilen

---

1–4 Seile hintereinander zu einer langen Linie auf den Boden legen. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, langsam auf oder direkt neben dem Seil zu balancieren, ohne dabei zur Seite ausweichen zu müssen.

## 7 Auf Zehenspitzen gehen

---

Jetzt heben die Teilnehmenden beide Fersen vom Boden an und versuchen, auf Zehenspitzen durch den Raum zu gehen und versuchen, die Balance zu halten.

## 8 Fingertaping

---

Die Teilnehmenden werden aufgefordert während des Gehens den Daumen mit den anderen Fingern in Kontakt zu bringen. Das Ganze gerne auch gegengleich. Als Erweiterung können die Finger durchnummeriert werden und verschiedene Nummern zusammengebracht werden. Um gleichzeitig die Gehirnaktivität anzuregen, können noch Rechenaufgaben ergänzt werden.

## 9 Kommando Ausfallschritt

---

Um rechtzeitig auf ein Stolpern zu reagieren, ist es wichtig, auch schnelle Bewegungen machen zu können. Zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit dienen nun folgende Kommandos: Die Teilnehmenden werden während des Gehens auf ein Kommando hin aufgefordert, seitliche Ausfallschritte zu machen. Dabei wird rechts durch „rot“ und links durch „blau“ ersetzt. Zur Erweiterung können auch Schritte nach vorne und hinten oder über Kreuz eingeführt und mit weiteren Farben richtungsweisend benannt werden.

## 5.4 Beweglichkeit erhalten

Zur Erhaltung der Beweglichkeit werden Übungen durchgeführt, bei denen die für die Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit wichtigen Gelenke mobilisiert werden. Außerdem werden die wichtigsten Muskeln gedehnt und durch die bewegten Dehnübungen vor allem auch Reize zur Verbesserung der Körperwahrnehmung gesetzt. Es sind Übungen zur Beweglichkeitserhaltung der Wirbelsäule, von Schultern, Armen und Händen sowie von Hüfte und den Sprunggelenken aufgeführt.

### Warum sollte die Beweglichkeit der Wirbelsäule trainiert werden?

Wir trainieren die Beweglichkeit der Wirbelsäule, damit sich hochaltrige Menschen auf Dauer umdrehen können – egal, ob im Stehen, Sitzen oder im Liegen. Eine Einschränkung in der Beweglichkeit der Wirbelsäule führt zu einer eingeschränkten Mobilität im Alltag. Wer zum Beispiel seinen Kopf nicht mehr richtig drehen kann, hat nicht mehr den vollen Überblick in der näheren Umgebung und bekommt Probleme bei der Orientierung im Raum.

### Warum sollte die Beweglichkeit von Schultern, Armen und Händen trainiert werden?

Wenn ältere Menschen die Arme nicht mehr hoch anheben, weit öffnen oder hinter den Körper bewegen können, schaffen sie es auch nicht mehr, den Reißverschluss allein zu schließen, den Pullover über den Kopf zu ziehen oder etwas in einen Schrank zu räumen. Deshalb müssen die Schultergelenke beweglich gehalten werden. Die Beweglichkeit der Brustmuskeln entscheidet darüber, wie tief man ein- und ausatmen kann und ob man sich aufrecht und gerade halten kann. Die Beweglichkeit von Armen, Händen und Fingern ist wichtig, um die Fingerfertigkeit zu erhalten und alles erreichen zu können.

### Warum sollte die Beweglichkeit der Hüft- und Sprunggelenke trainiert werden?

Die Beweglichkeit der Hüftgelenke und der Sprunggelenke ist wichtig für das Gehen und verschiedene Alltagsbewegungen, wie in eine Badewanne oder ein Auto einsteigen. Auch ist die Beweglichkeit wichtig, um auf Störreize wie Wackelbewegungen oder Oberkörperverlagerungen sturzverhindernd reagieren zu können.

## Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit im Sitzen

Diese Übungen zur Beweglichkeitserhaltung können Sie im Sitzen auf einer Bank oder im Stehen durchführen. In der Ausgangsposition sitzen die Teilnehmenden auf dem vorderen Teil der Sitzfläche, ohne sich anzulehnen. Der Rücken ist möglichst gerade und beide Füße stehen mit der ganzen Sohle fest auf dem Boden. Die Dehnübungen werden etwa 10 Sekunden lang gehalten. Jede Übung wird insgesamt 2 Mal durchgeführt.

### 1 Den Kopf zur Seite neigen

---

Die Teilnehmenden sitzen wie oben beschrieben auf dem Stuhl. Zunächst wird der Nacken leicht gedehnt, indem man das Kinn leicht nach unten führt. Nun den Kopf nach rechts in Richtung zur Schulter neigen. Dann das der Decke zugewandte Ohr noch etwas mehr in Richtung zur Decke ziehen und gleichzeitig den linken Arm in Richtung Boden bewegen, bis man eine Dehnspannung auf der linken Seite des Halses spürt. Etwa 10 Sekunden halten. Dann den Kopf langsam wieder anheben und ihn zur anderen Seite nach links führen. Wiederholen der Dehnübung auf der anderen Seite.

### 2 Dem Arm nachschauen

---

Einen Arm in unterschiedliche Richtungen bewegen und ihm nachschauen.

### 3 Nach hinten schauen

---

Den Kopf so drehen, dass man – wenn möglich – über die Schulter nach hinten auf den Boden schauen kann. Der Nacken wird gleichzeitig gestreckt und der Hinterkopf zur Decke gezogen. Einen Augenblick in dieser Position verharren und dann ganz langsam den Kopf zur anderen Seite drehen. Diese Übung langsam ausführen und dann wiederholen.

### 4 Den Rücken rund machen

---

Die Hände greifen in die Kniekehlen, der Rücken wird gerundet und bewusst weit nach oben geschoben. Dabei den Kopf nach unten bewegen. Dann den Rücken wieder aufrichten. Die Teilnehmenden sollen mehrfach zwischen diesen beiden Bewegungen wechseln.

### 5 Die Finger tanzen lassen

---

Die Teilnehmenden sollen versuchen, im rechten und im linken Daumen zunächst das obere Gelenk zu bewegen, dann das Daumengrundgelenk. Einige Male beugen und strecken. Dann geht es weiter mit den beiden Zeigefingern:

Erst die oberen Gelenke beider Zeigefinger bewegen, dann das mittlere Gelenk und schließlich das unterste Gelenk. Einzeln alle Gelenke der Finger beider Hände einmal bewegen.

## 6 Hand- und Fingerstreckung

---

Einen Arm nach vorn ausstrecken und die Fingerspitzen nach oben ziehen. Nun mit der anderen Hand die Finger greifen und sanft zum Körper ziehen. Dabei ist das Ellenbogengelenk fast gestreckt. Seitenwechsel.

## Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit im Stand

### 1 Seitneige

---

Im Stand den Körper weit nach links beugen und den rechten Arm weit über den Kopf zur linken Seite bewegen. Die Teilnehmenden sollen sich in die Länge ziehen. Falls Ihre Teilnehmenden die Übung im Stehen nicht schaffen, kann sie auch im Sitzen durchgeführt werden. Danach Seitenwechsel.

### 2 Brustdehnung

---

In Schrittstellung seitlich an eine Wand stellen. Die Handkante der Kleinfingerseite etwas oberhalb der Schulterhöhe

an die Wand legen. Der Ellenbogen bleibt ganz leicht gebeugt. Die Handfläche zeigt nach oben. Nun den Oberkörper sanft nach außen drehen. Einige Sekunden in dieser Position verharren. Dann Seitenwechsel.

### 3 Arme öffnen und schließen

---

Im Stand werden beide Arme auf Schulterhöhe weit nach außen gestreckt, geöffnet und – wenn möglich – hinter den Körper geführt. Dabei zeigen die Handflächen nach innen und die Daumen nach hinten. Einige Sekunden halten. Dann die Arme wieder nach vorn zusammenbringen und den Rücken rund machen. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

### 4 Armkreise

---

Im Stand die Arme rückwärts kreisen lassen, im Wechsel den rechten und den linken Arm. Diese Übung wird mehrfach wiederholt. Mindestens 10 mal rechts und links kreisen lassen.

### 5 Auf das Schulterblatt tippen

---

Die Teilnehmenden sollen versuchen, mit der rechten Hand hinter dem Kopf auf das linke Schulterblatt zu tippen. Wenn sie das Schulterblatt nicht erreichen können, ist das nicht schlimm, dann sollen sie einfach den Arm so

weit nach hinten bringen, wie es ihnen möglich ist. Dann mit der linken Hand auf das rechte Schulterblatt oder in Richtung zum rechten Schulterblatt tippen. Immer im Wechsel – mit rechts und links. Die Übung wird auf jeder Seite mindestens 10 Mal durchgeführt.

## 6 Die Wirbelsäule streicheln

---

Die Teilnehmenden sollen versuchen, mit der rechten Hand nach hinten zu fassen und den Rücken zu berühren. Dann versuchen, so weit wie möglich die Wirbelsäule entlang nach oben und nach unten zu streicheln. Dann mit der linken Hand wiederholen.

## Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit von Hüfte, Beinen und Füßen

Menschen mit Demenz sitzen oft sehr lange im Sessel, lehnen sich an und beugen die Knie. Das Problem: Das Muskelgewebe auf der Rückseite der Beine passt sich auf Dauer dieser Haltung an und verkürzt. Auch das Becken kann dann nicht mehr in neutraler Position gehalten werden, es wird nach hinten gezogen. Die Folge: Die Lendenwirbelsäule flacht ab, die Beweglichkeit der Hüftgelenke und die Dehnfähigkeit der Beinmuskeln nimmt

deutlich ab – bis irgendwann die Beine nicht einmal mehr zum Gehen bewegt werden können.

Diese Übungen erhalten die Beweglichkeit der Hüftgelenke und der Fußgelenke, sowie die Dehnfähigkeit der Beinmuskeln.

### 1 Beinrückseite

---

Die Teilnehmenden stellen einen Fuß mit gestrecktem Bein auf den Boden auf und beugen ihren Oberkörper gerade nach vorn. Einige Sekunden lang in dieser Position verharren. Dann Seitenwechsel.

### 2 Wadendehnung

---

Die Teilnehmenden machen einen großen Schritt nach vorn. Beide Füße stehen mit der ganzen Sohle fest auf dem Boden. Das vordere Knie beugen und das hintere Bein strecken. Der Rücken bleibt gerade. Einige Sekunden lang halten und dabei die Dehnung in der Wade spüren. Dann die Übung mit dem anderen Bein durchführen.

### 3 Hüftbeweglichkeit

---

Die Teilnehmenden stellen sich mit der linken Körperseite an eine Stuhllehne oder vor eine Wand und halten sich mit der linken Hand daran fest. Nun

das rechte Bein locker nach vorn und nach hinten schwingen lassen. Dann nach innen und außen drehen. 10 Wiederholungen. Dann die Seite wechseln und das linke Bein ebenfalls 10 Mal locker schwingen lassen.

#### 4 Fahrrad fahren

In der gleichen Ausgangsposition bewegt sich das rechte Bein in einer möglichst großen Kreisbewegung – wie beim Fahrradfahren. 10 Wiederholungen. Dann Seitenwechsel. Die Teilnehmenden können nach jeder „Tretbewegung“ den Fuß kurz auf den Boden aufsetzen, um eine Pause zu machen, wenn dies notwendig ist. Seitenwechsel. Wieder 10 „Tretbewegungen“, jetzt mit dem linken Bein.

#### 5 Fußgelenke

Die Teilnehmenden setzen sich vorne auf eine Bank, ohne sich dabei anzulehnen. Nun das rechte Bein anheben und das Fußgelenk seitlich innen und außen im Wechsel anheben. 5 Wiederholungen je Richtung. Kurze Pause. Dann die Fußspitze nach oben anziehen und weit nach unten bewegen. Jeweils 5 Wiederholungen. Dann beide Bewegungen mit dem linken Fußgelenk genauso häufig wiederholen.

### 5.5 Gehfähigkeit und Mobilität erhalten

#### Gehtraining

Das Beste zur Erhaltung der Gehfähigkeit ist das Gehen selbst. Je häufiger und je länger die Menschen in ihrem normalen Leben Tag für Tag gehen, desto besser.

Viele ältere Menschen gehen immer seltener und immer kürzere Strecken. Dadurch lässt die Gehfähigkeit fortlaufend nach. Das erkennt man daran, dass die Schritte kürzer und unsicher werden. Die beste Empfehlung für Hochaltrige ist, draußen an der frischen Luft spazieren zu gehen, am besten täglich. Selbst ein fünfminütiger Spaziergang ist besser als kein Spaziergang.

Man braucht zum Gehen insbesondere die aufrichtenden Muskeln des Rückens und der Hüfte und natürlich auch die Bein- und Fußmuskeln. Außerdem muss man in der Lage sein, das Gleichgewicht während des Gehens zu halten. Wer mehr als ein paar Schritte gehen kann, hat zudem gute Voraussetzungen, um die Ausdauer zu trainieren. Ausdauertraining bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und erfolgt vorrangig in der Fortbewegung: gehen, wandern,

walken, joggen, Radfahren, tanzen – das sind ideale Möglichkeiten, sich in dieser Hinsicht fit zu halten.

Die Gehfähigkeit älterer Menschen mit Gleichgewichtsproblemen ist häufig beeinträchtigt. Durch die schlechtere Übermittlung von Informationen von den Sensoren zum Gehirn und vom Gehirn zu den Muskeln verändert sich der Gang. Ältere Menschen gehen unsicher und in kleinen Schritten. Die Füße bleiben lang am Boden, der Gang wird insgesamt unharmonisch. Hinzu kommt, dass ältere Menschen eigentlich mindestens 3.000 Schritte pro Tag gehen müssten, um die Gehfähigkeit in vollem Ausmaß zu erhalten.

Leider ist dies häufig nicht der Fall. Ältere Menschen kommen oft kaum noch nach draußen, gehen sehr viel weniger als 3.000 Schritte pro Tag. Der Bewegungsmangel verstärkt die Gangunsicherheit. Es entsteht ein Teufelskreis. Hier bietet sich zur Motivation und Kontrolle der täglichen Gehstrecken ein Schrittzähler an.

Die folgenden Übungen trainieren genau diese Kompetenzen. Suchen Sie sich aus diesen Übungen einige heraus und probieren Sie diese mit Ihren Teilnehmenden aus. Dazu werden die Teilnehmenden aufgefordert, eine Zeitlang wie beschrieben durch den Raum zu

gehen. Am besten ist es, Sie machen die beschriebenen Gehvariationen den Teilnehmenden jeweils vor.

## 1 Tempowechsel

---

Die Teilnehmenden gehen sehr langsam durch den Raum – wie eine Schnecke. Dann sehr schnell – wie jemand, der es sehr eilig hat.

## 2 Fersengang

---

Die Teilnehmenden gehen ausschließlich auf ihren Fersen durch den Raum, die Fußspitzen berühren beim Gehen nicht den Boden.

## 3 Gehen auf Zehenspitzen

---

Nun ausschließlich auf Zehenspitzen gehen, die Fersen berühren nicht den Boden. Wenn die Teilnehmenden sich sicher genug dabei fühlen, können sie versuchen, gleichzeitig die Arme über den Kopf anzuheben.

## 4 Füße abrollen

---

Nun sollen die Teilnehmenden beim Gehen versuchen, die Füße abzurollen. Die Füße bei jedem Schritt auf die Fersen aufsetzen und dann ganz langsam nach vorn rollen – bis auf die Zehenspitzen. Das Ganze auch umgekehrt vom Ballen zur Ferse oder auch gegen-

gleich, das heißt ein Fuß rollt vom Ballen zur Ferse und der andere von der Ferse zum Ballen ab.

## 5 Storchengang

---

Die Knie beim Gehen sehr hoch anheben.

## 6 Anfersen

---

Während des Gehens die Fersen in Richtung zum Gesäß nach hinten anheben.

## 7 Hindernisse überqueren

---

Sie verteilen verschiedene Hindernisse, zum Beispiel einen Wasserkasten, ein Seil, das Boccienspiel, ein Buch und Ähnliches. Die Teilnehmenden sollen nun versuchen, kreuz und quer umher zu gehen und dabei die Hindernisse zu übersteigen, möglichst ohne sie dabei zu berühren.

## 8 Vorwärts – Rückwärts

---

Die Teilnehmenden gehen erst vorwärts über einen Platz oder Weg, dann rückwärts. Auf das Signal „vorwärts“ oder „rückwärts“ sollen sie versuchen, die Richtung zu wechseln.

## 9 Gehen über instabile Unterlagen

---

Instabile Unterlagen sind spezielle, moderne Sportgeräte, die das Gleichgewicht trainieren. Das Stehen auf oder das Gehen über diese Unterlagen wird durch die Instabilität erschwert. Falls Sie keine instabilen Unterlagen haben, können Sie Gymnastikmatten oder Woldecken falten oder zusammenrollen oder dicke Turnmatten im Raum verteilen und diese als instabile Unterlage nutzen. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, darüber zu gehen.

## 10 Seitwärts gehen

---

Versuchen, seitwärts zu gehen. Dazu den rechten Fuß auf der rechten Seite auf den Boden aufsetzen und dann den linken Fuß an den rechten heranziehen. Dann wieder den rechten zur Seite setzen und den linken heranziehen. Auf diese Art und Weise einige Schritte seitwärts gehen. Dann nach links: Den linken Fuß links auf der Seite aufsetzen und den rechten Fuß heranziehen, und wieder links zur Seite setzen, rechts heranziehen.

## 11 Schrittmuster gehen

---

Das Gehen wird bei älteren Menschen sicherer, wenn sie in der Lage sind, die Schritte je nach Situation schnell

anpassen und verändern zu können. Wer in einer riskanten Situation, zum Beispiel beim Vorwärtsgen, erst im letzten Augenblick eine Bordsteinkante sieht, schnell mit einem großen Schritt zur Seite reagieren kann, bewegt sich im Alltag sicherer fort und hat ein reduziertes Sturzrisiko. Deshalb ist es sinnvoll, eine möglichst große Schrittvariabilität zu trainieren. Dies kann man zum Beispiel mit den folgenden Schrittmustern erreichen.

### **Schrittmuster-Variationen:**

#### 1. Breite Schritte

---

Die Teilnehmenden sollen mit möglichst weit geöffneten Füßen, möglichst breitbeinig einige Schritte gehen.

#### 2. Enge Schritte

---

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, die Füße beim Gehen ganz eng nebeneinander zu bewegen und dabei ganz kurze, kleine Schritte zu machen.

#### 3. Breite Schritte – Enge Schritte

---

Die Teilnehmenden sollen 4 breite Schritte und 4 enge Schritte im Wechsel zu machen. Dann wieder 4 breite Schritte, 4 enge Schritte. Immer im Wechsel.

#### 4. Auf Linie gehen

---

Die Teilnehmenden sollen versuchen, die Füße genau voreinander in einer geraden Linie zu setzen.

#### 5. Vorwärts lang – rückwärts kurz

---

Die Teilnehmenden gehen einige Schritte vorwärts, dann zwei Schritte rückwärts. Immer im Wechsel: Mehrere Schritte vorwärts gehen, dann wieder 2 Schritte rückwärts.

#### 6. Vorwärts plus Ausweichschritt zur Seite

---

Die Teilnehmenden gehen vorwärts, dann zwischendurch einen Ausweichschritt nach rechts machen, indem sie den rechten Fuß weit nach rechts außen auf den Boden aufsetzen. Dann einfach weiter geradeaus gehen. Mehrere Wiederholungen. Wenn die Teilnehmenden den Ausweichschritt nach rechts sicher beherrschen, können sie auch versuchen, den Ausweichschritt nach links zu machen bzw. nach vorne oder hinten.

### **Treppensteigen**

Die Teilnehmenden stehen mit beiden Beinen auf dem Boden und halten sich mit einer Hand am Treppengeländer fest. Nun mit dem rechten Fuß auf die Treppenstufe steigen, dann den linken Fuß vom Boden lösen und das linke

Bein lang nach hinten ausstrecken. Jetzt den linken Fuß wieder auf den Boden absetzen und den rechten dazu setzen. Mehrfach wiederholen.

Wenn die Bewegungsfolge mit rechts problemlos durchgeführt werden kann, kann man versuchen, das Ganze mit links zu machen: Den linken Fuß zuerst auf die Treppenstufe setzen, das rechte Bein lang nach hinten ausstrecken, den rechten Fuß wieder auf den Boden absetzen und dann den linken daneben setzen.

## Aufstehen und Hinsetzen

Das Aufstehen und Hinsetzen von einem Stuhl oder Sessel ist eine zentrale Kompetenz, die darüber entscheidet, ob man allein und ohne Hilfe mobil ist oder nicht. Deshalb ist das Üben des Aufstehens und Hinsetzens ganz besonders wichtig. Im Folgenden finden Sie verschiedene Schwierigkeitsstufen für das Training des Aufstehens und Hinsetzens. Sie beginnen das Training in der Regel mit der Stufe 1. Erst, wenn die Teilnehmenden die Übung auf dieser Stufe sicher beherrschen, können Sie dazu übergehen, die Übung auf der Stufe 2 zu trainieren, und so weiter. Am besten ist es, wenn ältere Teilnehmende diese Übung täglich durchführen. Es werden nur drei Minuten Zeit dafür be-

nötigt. Es spricht auch nichts dagegen, sie täglich zweimal durchzuführen. Wenn zwischendurch drei Minuten Zeit sind, nutzen Sie diese Zeit für ein Aufsteh- und Hinsetz-Training. Eine Übungspartnerin oder ein Übungspartner steht am besten vor der Bank in Schrittstellung, um zur Sicherheit da zu sein, falls der Teilnehmende aus dem Gleichgewicht kommt.

### Variation 1: Aufstehen mit Armstütz

*Die Teilnehmenden sitzen auf dem vorderen Teil der Sitzfläche einer Bank. Sie stützen sich mit den Händen auf der Bank ab. Die Füße stehen in kleiner Schrittstellung mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Dabei steht das stabilere Bein etwas weiter vorn. Nun drücken die Arme auf die Oberschenkel oder Sitzfläche hinein, gleichzeitig strecken sich die Beine langsam und das Gesäß hebt sich von der Sitzfläche ab. Bis in den Stand nach oben drücken – und dann ganz langsam wieder absetzen. 10 Wiederholungen. Danach im Sitzen die Beine etwas auslockern. Und dann folgt ein zweiter Durchgang, bei dem der andere Fuß etwas weiter vorn aufgestellt wird.*

### Variation 2: Aufstehen ohne Armstütz

*Sitzposition wie oben. Die Hände liegen bei dieser Variante locker auf den Oberschen-*

keln. Nun den Oberkörper etwas nach vorn verlagern und ausschließlich aus der Kraft der Oberschenkel heraus das Gesäß von der Sitzfläche lösen, die Knie strecken und zum Stehen nach oben kommen. 10 Wiederholungen. Im Sitzen kurz die Beine auslockern, den anderen Fuß etwas nach vorn stellen und dann folgt ein zweiter Durchgang mit 10 Wiederholungen.

## **Bücken und Aufrichten**

Für das Training des Bückens und Aufrichtens werden im Folgenden Übungen auf drei Schwierigkeitsstufen vorgestellt. Sie beginnen wieder bei der Übung der Stufe 1 und gehen erst zur Stufe 2 über, wenn die Teilnehmenden die Übung der Stufe 1 sicher beherrschen. Falls die Teilnehmenden bei dieser Übung Schwindelgefühle bekommen, beachten Sie die Hinweise dazu ab Seite 16.

### **Stufe 1:**

#### **Das sichere Aufheben eines Gegenstandes vom Boden**

Die Teilnehmenden stehen aufrecht, vor ihnen auf dem Boden liegt eine Bocciakugel. Nun gehen die Teilnehmenden in eine breite, stabile Schrittstellung, gehen so in die Knie, greifen

nach der Kugel und richten sich dann ganz langsam wieder auf. 2 bis 3 Wiederholungen.

### **Stufe 2:**

#### **Kirschsteinsäckchen, Stöcke, Federball oder Ähnliches vom Boden aufheben**

Die Teilnehmenden stehen aufrecht. Auf dem Boden sind Gegenstände verteilt, die nicht wegrollen können. Die Teilnehmenden gehen umher. Wenn sie zum Beispiel an einem Kirschsteinsäckchen vorbeikommen, sollen sie davor stehen bleiben, sich auf die oben beschriebene Art und Weise bücken, den Gegenstand mit der Hand greifen, sich wieder aufrichten und einige Schritte mit dem Gegenstand in der Hand weitergehen. Dann den Gegenstand wieder auf dem Boden ablegen. Dazu in die Knie gehen. Etwa 5 bis 10 Mal einen Gegenstand vom Boden aufheben.

### **Stufe 3:**

#### **Bocciakugel aufheben und anheben**

Vor den Teilnehmenden liegt eine Bocciakugel auf dem Boden. Sie gehen im Ausfallschritt in die Knie, um die Kugel vom Boden aufzuheben. Dann mit der

Kugel in der Hand ganz langsam wieder zum Stehen nach oben aufrichten. Die Kugel soll nun um das vordere Bein herum gegeben werden.

#### **Stufe 4:**

### **Stand auf einem unruhigen Untergrund, z.B. Wiese oder Ähnliches**

Die Teilnehmenden stehen auf einem ungeraden oder weichen Untergrund, wie es auf Wiesen oder Ähnlichem anzutreffen ist. Auf dem Boden liegt eine Bocciakugel. Die Teilnehmenden gehen in die Hocke, heben den Gegenstand langsam vom Boden auf und strecken beide Arme lang über den Kopf nach oben aus.

---

#### **Achtung!**

*Diese Übung ist sehr anspruchsvoll und herausfordernd und ist deshalb nur für körperlich und motorisch sehr fitte ältere Menschen geeignet. Die anderen Teilnehmenden lassen die Stufe 4 einfach weg. Für diese Übung braucht jeder Teilnehmende eine Übungspartnerin oder einen Übungspartner in Sicherheitsstellung.*

---

# Typische Erkrankungen und Beschwerden im Alter und wie Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter damit umgehen können

**Regelmäßige, möglichst tägliche Bewegung trägt wesentlich dazu bei, typischen Erkrankungen oder Beschwerden im Alter zu begegnen. So weiß man heute, dass es kaum Erkrankungen oder Beschwerdebilder gibt, bei denen Bewegung nicht indiziert ist.**

Auch ist heutzutage vielfach belegt, dass typischen Begleiterscheinungen von Erkrankungen, wie depressiven Verstimmungen, durch regelmäßiges Bewegen begegnet werden kann. Bluthochdruck und selbst Darmbeschwerden oder eine Tumorentwicklung erfahren dadurch eine Besserung oder einen Schutz.

Hier einige Tipps zum Umgang mit ausgewählten Beschwerdebildern:

---

### 6.1 Arthrose

---

#### Arthrose des Daumengelenks

Nur mit Hilfe des Daumengrundgelenks können wir Gegenstände ergreifen. Der

Verlust der Beweglichkeit im Daumengrundgelenk ist oft auch mit Schmerzen verbunden und schränkt die Alltagsbewältigungskompetenz ganz erheblich ein. Selbst einfache alltägliche Dinge, wie zum Beispiel das Durchblättern von Heften oder das Öffnen einer Flasche, sind bei einer Arthrose des Daumengrundgelenks oft mit starken Schmerzen verbunden.

#### Bewegungstipps

##### 1 Wörter schreiben

---

Die Teilnehmenden sitzen auf einer Bank. Die Arme sind im Ellenbogengelenk angewinkelt und die Hände nach vorne ausgestreckt. Jetzt wird der Daumen mit jedem einzelnen Finger zusammengeführt. Die Übung mit beiden Händen

durchführen. Möglich ist es auch, den Fingern Buchstaben zuzuordnen und dann ein Wort zu schreiben. Beispiel: Daumen ist A, Zeigefinger R, Mittelfinger E, Ringfinger S, kleiner Finger M – die Teilnehmenden werden aufgefordert, das Wort „Arme“ zu schreiben.

## 2 Gummizug

Die Hände der Teilnehmenden liegen auf den Kniegelenken mit den Grundgelenken der Finger abschließend. Ein elastisches Gummiband – möglich ist auch ein Einmach- oder Weckgummi – wird jeweils um die Finger in einer Achtertour geschlungen. Dann werden die Finger gespreizt. Wichtig: Die angrenzenden Gelenke sollten stabil aufliegen, zum Beispiel auf dem Knie oder der Tischkante.

### Weitere Empfehlungen:

- *Morgentliche Kühlung des Daumen-Grundgelenks, z. B. durch Umfassen der Wasserflasche aus dem Kühlschrankschrank und anschließende Wärmeanwendung, zum Beispiel durch Umfassen der warmen Kaffeekanne.*
- *Ein typisches Erscheinungsbild der Erkrankung ist der schräg gestellte Daumen mit einem knöchernen Vorsprung. Empfehlen Sie Ihren Teil-*

*nehmenden diese schmerzempfindliche Stelle mit leichtem Druck zu massieren. Das tut gut und lindert die Beschwerden.*

- *Abends eine entzündungshemmende Salbe oder Quarkpackung auftragen und Wollhandschuhe tragen, um einen Wärmeverlust auszugleichen.*
- *Griffverdickungen an Haushaltsgeräten oder am Stock, z. B. durch Anbringen eines Waschlappens oder Anti-Rutschmatten, können für einen besseren Halt sorgen.*

## Arthrose des Schultergelenks

Die Beschwerden, die aufgrund einer Schultergelenksarthrose entstehen, können sehr intensiv sein und die Selbstständigkeit im Alltag einschränken. Durch eine schmerzverursachte Schonhaltung und Bewegungsreduktion verschlechtert sich die Beweglichkeit – es entsteht ein Teufelskreis. Gerade im Bereich der Schulter ist die Bewegung entscheidend für den Erhalt der Funktionsfähigkeit dieses Gelenks.

### Bewegungstipps

#### 1 Armpendel

Die Teilnehmenden stellen sich seitlich

an eine Bank und halten sich mit einer Hand daran fest. Pendelkreis oder Pendelbewegung mit einer 1 Liter (= 1 Kilo) Wasserflasche. 1 Minute lang vor und zurück und in kleinen Kreisbewegungen schwingen.

## 2 Hochschieben

---

Die Teilnehmenden stellen sich mit dem Gesicht direkt vor einen Baum oder Wand. Nun mit den Fingern einen Ball, ein Tuch oder Ähnliches die Wand hochschieben und wieder herunter. Mehrmals wiederholen.

## 3 Lange Arme

---

Die Teilnehmenden legen ihre Hände entspannt auf eine Sprosse eines Klettergerüsts oder auf einen hohen Kasten, oder Ähnliches. Sie gehen dann in die Hocke, damit die Arme passiv auf Kopfhöhe angehoben werden. Mehrmals wiederholen.

## 4 Gegen den Widerstand

---

Im aufrechten Stand legen die Teilnehmenden ein geschlossenes Gummiband um eine Schulter, die Hand wird unten in der Schlinge abgestützt. Dann wird das Band gegen den Widerstand des Bandes nach unten gedrückt. 2 Mal 10 Wiederholungen.

## 5 Rudern

---

Zwei Teilnehmende stellen sich gegenüber mit einem elastischen Gummiband auf. Alternativ kann das Band auch um einen Baum gebunden werden. Ein Teilnehmer greift das Gummiband mit der rechten Hand, der andere mit der linken Hand. Nun ziehen beide gleichzeitig das Band so, dass der Ellenbogen eng am Körper nach hinten geführt wird – wie beim Rudern. 2 Mal 10 Wiederholungen.

## 6 Schultern öffnen

---

Im aufrechten Stand wird ein geschlossenes elastisches Gummiband um beide Hände gelegt. Alternativ kann auch eine Hantel in den Händen gehalten werden. Dann die Ellenbogen eng am Körper fixieren und im 90 Grad Winkel anwinkeln. Jetzt – ohne die Ellenbogen dabei vom Körper zu lösen – die Unterarme nach außen bewegen. Dabei zeigen die Daumen nach außen. 2 Mal 10 Wiederholungen.

## 7 Beugen und Strecken

---

Die Teilnehmenden halten jeweils eine Wasserflasche in beiden Händen. Dann die Ellenbogen beugen und wieder strecken. Beim Beugen des Ellenbogens zeigt die Flasche nach oben und der Handrücken nach unten, beim Strecken

wird die Hand gedreht und die Flasche zeigt nach unten, der Handrücken nach oben. 2 Mal 10 Wiederholungen.

## 8 Liegestütze an einem Baum

---

Die Teilnehmenden stehen in einer Schrittstellung an einem Baum und beugen und strecken ihre Arme. 2 Mal 10 Wiederholungen.

### Weitere Empfehlungen:

- *Kleidung wählen, die sich von vorne schließen lässt (z. B. von vorne verschließbare BHs).*
- *Bei schwer zu öffnenden Gläsern mit Unterdruck, können Glasöffner helfen (z.B. Universalöffner Baby-Boa).*

## Arthrose der Wirbelgelenke

Verschleißerscheinungen der kleinen Wirbelgelenke treten häufig in Kombination mit einer Wirbelkanalenge auf. Sie verursachen in höherem Alter oft Beschwerden. Es kommt zu Schwierigkeiten bei längeren Gehstrecken und die betroffene Person muss stehen bleiben und sich abstützen, um den Rücken etwas zu runden. Die Streckung bzw. Überstreckung der Wirbelsäule ist belastend, da dadurch der Druck auf die Gelenke größer wird.

## Bewegungstipps

### 1 Druck in Wand und Boden

---

Die Teilnehmenden stehen mit dem Gesicht vor einer Wand. Jetzt beide Hände auf Schulterhöhe an die Wand legen, um sich dort abzustützen. Nun sollen die Teilnehmenden mit ihrem Handballen Druck in die Wand und mit den Fersen Druck in den Boden ausüben. Dabei den Rücken leicht runden. Variation: Diagonal mit rechter Hand und linkem Fuß bzw. umgekehrt im schnellen Wechsel. 2 Mal 10 Wiederholungen.

### 2 Lendenwirbelsäule nach hinten schieben

---

Die Teilnehmenden setzen sich aufrecht auf einen Stuhl und legen einen weichen Ball oder ein festes Kissen zwischen Lendenwirbelsäule und Rückenlehne. Jetzt die Lendenwirbelsäule in den weichen Ball in Richtung zur Rückenlehne schieben und den Druck etwas verstärken. Den Bauch einziehen und die Fersen in den Boden stemmen. Gleichzeitig stemmen sich die Handkanten in Richtung zum Boden. Achten Sie darauf, dass die alten Menschen bei dieser Übung fließend weiteratmen. 2 Mal 10 Wiederholungen.

### 3 Oberkörperdrehungen

---

Im Sitz auf einem Stuhl beide Hände über Kreuz auf das Brustbein legen. Nun macht der Oberkörper kleine schnelle Drehbewegungen nach rechts und links, ohne dass sich das Becken dabei mitbewegt. 2 Mal 10 Wiederholungen.

### 4 Beckenwandern

---

Die Teilnehmenden sitzen mit geradem Rücken hinten auf einer Bank. Nun die rechte Gesäßhälfte von der Sitzfläche etwas anheben und das Becken rechts nach vorn bewegen, dort absetzen, dann mit links. Immer im Wechsel. Die Bewegung hat das Ziel, mit dem Gesäß auf dem Stuhl nach vorn zu wandern. Dann von vorn wieder nach hinten zurück. 5 Mal vor und 5 Mal zurück.

#### **Weitere Empfehlungen:**

- *Flache Schuhe tragen*
- *Gehen mit Wanderstöcken*
- *Sitzen auf einem umgedrehten Keilkissen*
- *Die Lendenwirbelsäule im Sitzen mit einem kleinen weichen Ball (z.B. Schaumstoffball oder Redondoball) oder einem Kissen zwischen Rückenlehne und Rücken abstützen.*

## Arthrose der Sprunggelenke

Wenn die Arthrose des oberen Sprunggelenks fortgeschritten ist, können Schmerzen und Bewegungseinschränkungen nach und nach auf die angrenzenden Gelenke übergehen. Dann fällt das Heben und Senken des Fußes schwer und auch die Stabilität nach innen und außen wird eingeschränkt, was zu Stolpern und Gleichgewichtsschwierigkeiten führt. Wenn man sich dann nicht mehr bewegt, weil man Schmerzen beim Gehen hat, verstärkt sich der Prozess dadurch.

### Bewegungstipps

#### 1 Fußspitzen heben

---

Die Teilnehmenden sitzen mit leicht angewinkelten Knien und aufgesetzten Fersen auf einer Bank. Nun die Fußspitzen maximal heben und senken etwa 10 Sekunden lang. 3 bis 5 Wiederholungen.

#### 2 Fußränder heben

---

Die Teilnehmenden sitzen mit aufgestellten Füßen auf einer Bank. Die Knie werden parallel und ruhig gehalten. Jetzt erst den äußeren Rand des rechten Fußes, dann den inneren Rand des rechten Fußes anheben. Dann das gleiche mit dem linken Fuß. 3 bis 5 Wiederholungen.

### 3 Uhrzeittippen

Die Teilnehmenden stehen in der Mitte eines eingezeichneten Kreises. Nun mit der Fußspitze die Uhrzeiten 12:00/13:00/14:00 Uhr bzw. 11:00/10:00 Uhr antippen.

#### Weitere Empfehlungen:

- *Nach längerer Belastung oder auch nachts kann das Bein auf einem Venenkissen abgelegt werden. Das entlastet das Sprunggelenk.*
- *Kälte-Kompressen helfen im akuten Fall.*
- *Tragen von Reise-Kompressionsstrümpfen.*
- *Zusatzbelastungen im Alltag, wie das Tragen von Taschen, gleichmäßig verteilen, auf das Vermeiden von Übergewicht achten.*
- *Sehr unebene Wege, insbesondere Pflasterwege, besser meiden. Falls das nicht möglich ist, nur mit großer Konzentration darauf gehen.*
- *Tägliches Fahren mit der Fußstretkurbel oder einem Fahrradergometer über 10–15 Minuten morgens und abends.*

### Arthrose der Knie- und Hüftgelenke

Bei der Kniegelenkarthrose kann sowohl das Kniegelenk selbst als auch das Kniescheibengelenk die typischen Arthrosebeschwerden verursachen. Dass die Hüfte betroffen ist, erkennt man häufig durch ein „watschelndes“ Gangbild mit kleinen Schritten. Das hängt damit zusammen, dass die Hüftinnenrotation und die Hüftstreckung eingeschränkt sind und die Hüftgelenk stabilisierende Muskulatur geschwächt ist. Dadurch kommt es auch zu Schmerzen in der Lendenwirbelsäule und in den Kniegelenken. Schmerzen unter der Kniescheibe werden im Alltag häufig beim Bergabgehen, beim Treppen hinuntergehen oder bei großem Kniebeugewinkel, zum Beispiel beim in die Hocke gehen, wahrgenommen. Bei der Arthrose im Kniegelenk treten die Beschwerden vor allem innen am Gelenk auf und führen häufig zu einer Verformung der Beinachse in eine O-Beinstellung.

### Bewegungstipps

#### 1 Kniebeuge

Die Teilnehmenden stehen hinter einer Bank oder einem Baum und halten sich mit beiden Händen fest. Die Füße sind parallel auf den Boden gestellt, etwa hüftbreit geöffnet. Das stärker betrof-

fene Bein mit nur geringer Gewichtsbelastung auf den Boden setzen. Nun den Po nach hinten unten führen und die Knie beugen – so als wollte man sich hinsetzen. 2 Mal 10 Wiederholungen.

## 2 Bein strecken

---

Die Teilnehmenden sitzen auf einer Bank und strecken ein Bein lang nach vorn aus. Dort halten, etwa 8 bis 10 Sekunden mit angezogener Fußspitze. Die Übung dann auch mit dem anderen Bein ausführen. 3 Wiederholungen pro Bein.

## 3 Tuch verschieben

---

Die Teilnehmenden sitzen auf einer Bank und stellen einen Fuß auf einen rutschigen Untergrund, zum Beispiel auf ein Tuch oder Kies. Nun sollen sie den Unterschenkel weit nach hinten unter den Stuhl führen und dabei das Tuch über dem Boden mitbewegen. Unter der Bank wird die Fußspitze hochgezogen. Dann wieder zurück. Die Übung auch mit dem anderen Fuß durchführen. Pro Bein 3 Wiederholungen.

## 4 Twist

---

Die Teilnehmenden sitzen auf einer Bank. Die Füße stehen beide auf einer rutschigen Unterlage, zum Beispiel einem

Tuch oder Kies. Nun sollen die Teilnehmenden kleine Drehbewegungen in den Kniegelenken oder in den Hüftgelenken machen. Mehrfach wiederholen.

### **Weitere Empfehlungen:**

- *Tägliches Bewegen der Beine durch einen Spaziergang oder – falls möglich – an einer Fußkurbel oder einem Ergometer.*
- *Durch eine Unterstützung durch die Hände beim Aufstehen von einem Stuhl und beim Hinsetzen kann der Druck unter der Kniescheibe verringert werden.*
- *Leichte Innendrehung oder Außendrehung des Beins während des Aufstehens oder Hinsetzens bzw. während der Abwärtsbewegung kann die Schmerzen im Kniegelenk reduzieren.*
- *Aufstehen über die Schrittstellung, unterstützt durch die Arme, ist sowohl für das Kniegelenk als auch das Hüftgelenk hilfreich.*
- *Erlernen einer guten Technik für die Kniebeugebewegung und ausgewogene Muskelpflege über Dehnung und Kräftigung der Kniemuskulatur (vor allem Kniestrecker und Hüftmuskulatur).*

- Gewichtskontrolle oder -reduktion.
- Eine Schuhaußenrand-Erhöhung in den Schuhen kann evtl. bei Kniegelenkbeschwerden hilfreich sein.
- Eine Sitzerhöhung und das Vermeiden zu langer Sitzzeiten sind wichtig.
- Pendelbewegung der Beine, evtl. mit Gewichtsmanschette für 1–2 Minuten.

---

## 6.2 Rheumatische Erkrankungen

---

**Rheumatische Erkrankungen sind ein Sammelbegriff für verschiedene Beschwerdebilder, wie die Rheumatische Gelenkarthritis, die Polyarthrit, der Morbus Bechterew, das Weichteilrheuma und andere.**

Anders als bei der Arthrose, die durch Verschleiß auftritt, befällt das Gelenkrheuma mehrere Gelenke und dies meist beidseitig. Ihnen allen gemein ist, dass diese Beschwerden fortschreitend, in sogenannten Schüben, verlaufen. Befindet sich ein Gelenk gerade in einer akut entzündlichen Phase, ist das Gelenk geschwollen, warm und

jede Bewegung ist schmerzhaft. Ruhe, Kühlung mit Quark- oder Krautwickeln, Eisreibungen und auch möglicherweise entzündungshemmende Medikamente sind in dem Moment wichtig.

Auch Entspannungsmaßnahmen für die Muskulatur können gut und hilfreich sein. Dazu zählen zum Beispiel lockern- de Pendelbewegungen der Arme oder Beine, Druck auf schmerzhafteste Muskelpunkte von circa 1 Minute oder das Anspannungs-Entspannungsdehnen. Dabei wird der betroffene Muskel für circa 8 bis 10 Sekunden angespannt, um anschließend für etwa 10 Sekunden sanft in die Gegenrichtung geführt zu werden. Das Ganze kann 2 bis 3 Mal wiederholt werden.

Auch eine lokale, das heißt auf die betroffene Muskulatur beschränkte Wärmeanwendung, wie eine heiße Rolle, Salben, warmer Wasserstrahl oder Rotlicht können gut tun. Die Bewegung sollte jedoch unbedingt erst wieder aufgenommen werden, wenn der akute Schub vorüber ist. Dann gelten ebenfalls die Übungsempfehlungen, die oben beim Krankheitsbild der Arthrose beschrieben werden.

---

## 6.3 Künstliche Gelenke

---

### Künstliches Hüftgelenk

Hochaltrige Menschen haben häufig ein künstliches Hüftgelenk. Gerade ein Sturz oder eine fortgeschrittene Arthrose können dies notwendig werden lassen. Je nach Prothesentyp und Zugang ist direkt nach der Operation eine volle Belastung möglich, und es bestehen für den Alltag nur wenige Einschränkungen.

---

### Welche Bewegungen sollten vermieden werden, wenn hochaltrige Teilnehmende ein künstliches Hüftgelenk haben?

- *Die Teilnehmenden mit künstlichem Hüftgelenk sollten ihre Beine nicht überkreuzen, das heißt nicht über die Mitte der Körperlinie zur anderen Körperseite führen.*
  - *Keine abrupten und ruckartigen Dreh- und Hüpfbewegungen.*
  - *Tiefes Sitzen möglichst vermeiden.*
- 

## Bewegungstipps

### 1 Beine gegen Widerstand öffnen

---

Die Teilnehmenden setzen sich auf eine Bank und zusätzlich – wenn möglich – auf der faltbaren Matte. Ein geschlossenes elastisches Übungsband um die Oberschenkel legen. Dann gegen den Widerstand des Bandes die Beine nach außen öffnen – und wieder schließen. 2 Mal 10 Wiederholungen.

### 2 Druck nach innen

---

In der gleichen Ausgangsposition klemmen sich die Teilnehmenden einen Ball zwischen die Oberschenkel. Nun sollen sie mit den Beinen gegen den Widerstand nach innen drücken. 2 Mal 10 Wiederholungen.

### 3 Knie öffnen

---

Die Teilnehmenden liegen seitlich auf der faltbaren Matte, die Füße bleiben geschlossen. Jetzt das Knie des oberen Beines nach oben in Richtung zur Decke öffnen – ohne dass die Füße sich voneinander lösen. 2 Mal 10 Wiederholungen. Alternativ kann im Stehen das Bein mit dem Knie einmal nach außen und einmal nach innen gedreht werden.

## 4 Unterschenkel heben

---

In der gleichen Ausgangsposition in Seitlage auf dem Boden werden nun die Knie zusammengehalten und beide Unterschenkel gemeinsam nach oben zur Decke angehoben und langsam wieder abgelegt. 2 Mal 10 Wiederholungen. Dann Seitenwechsel.

### Weitere Empfehlungen:

- Möglichst häufig, am besten täglich, mit einer Tretkurbel oder mit einem Fahrradergometer fahren.
- Häufiges Spazierengehen
- Sitzerrhöhung für die Toiletten, Stühle, Bänke und das Sofa besorgen.
- Gewichtskontrolle
- Keine weichen Schuhe tragen,
- Strumpfanziehhilfen sind sinnvoll
- Hausarbeit möglichst häufig auch im Stehen erledigen, um langes Sitzen zu vermeiden.
- Abrupte Bewegungen mit Drehungen möglichst vermeiden.
- Die Schuhe sollten über innen gebunden werden.
- Bei Seitlage im Bett ein Kissen zwischen die Beine legen.

## Künstliches Kniegelenk

---

Bewegung – auch mit einem künstlichen Kniegelenk – ist wichtig, um das Gelenk stabil zu halten. Einige Bewegungen sollten jedoch nur mit Bedacht ausgeführt oder vermieden werden, um die Haltbarkeit und Stabilität der Prothese zu erhalten.

### Welche Bewegungen sollten vermieden werden, wenn hochaltrige Teilnehmende ein künstliches Kniegelenk haben?

- Keine Übungen im Kniestand oder im Vierfüßlerstand auf dem Boden durchführen.
- Keine abrupten und ruckartigen Dreh- und Hüpfbewegungen
- Langes statisches Stehen oder Sitzen vermeiden.

## Bewegungstipps

---

### 1 Knie nach unten drücken

---

Die Teilnehmenden liegen in Rückenlage auf der faltbaren Matte, einen weichen Ball oder ein Handtuch unter beide Knie legen. Nun gegen den Widerstand des Balls oder des Handtuchs die Beine strecken. 2 Mal 10 Wiederholungen.

## 2 Bein gestreckt halten

---

Die Teilnehmenden sitzen aufrecht auf einer Bank. Nun einen Fuß vom Boden lösen und das Bein lang ausstrecken. Versuchen, das Bein 8 bis 10 Sekunden lang mit angezogener Fußspitze zu halten. Dann das andere Bein. 3 Wiederholungen pro Bein.

## 3 Ausfallschritt auf instabiler Unterlage

---

Die Teilnehmenden stellen sich mit der Körperseite an einen Baum und halten sich mit einer Hand fest. Nun mit dem betroffenen Bein einen großen Schritt nach vorn auf einen unebenen Untergrund machen, zum Beispiel auf einen Sandhaufen. 2 Mal 10 Wiederholungen.

### Weitere Empfehlungen:

- *Tägliches Bewegen der Beine (Fußkurbel oder Fahrradergometer)*
- *Möglichst oft spazieren gehen.*
- *Sitzerhöhung für die Toilette, Stühle, Bänke und das Sofa besorgen.*
- *Abrupte Bewegungen mit Drehungen möglichst vermeiden.*
- *Wenn das Gelenk anschwillt, muss es gekühlt werden.*

- *Nachts das Bein etwas höher lagern.*
- *Langes Sitzen vermeiden.*
- *Gewichtskontrolle oder -reduktion.*

---

## 6.4 Osteoporose

---

**Von einer Osteoporose im hohen Alter sind zu zwei Dritteln Frauen und zu einem Drittel Männer betroffen.**

Neben einer calciumreichen Ernährung, der medikamentösen Therapie und täglichem Aufenthalt von 30 bis 60 Minuten an der frischen Luft, ist es auch hier gerade die Bewegung, insbesondere Krafttraining, die sich positiv auf die Stabilität der Knochen auswirkt.

---

### Welche Bewegungen sollten vermieden werden, wenn hochaltrige Teilnehmende an Osteoporose leiden?

- *Starke Beuge- und Drehbewegungen, insbesondere mit Gewichtsbelastung, vermeiden.*
  - *Keine abrupten und ruckartigen Dreh- und Hüpfbewegungen.*
-

## Bewegungstipps

### 1 Leichtes Wippen und Federn

---

Diese Übung darf nur ausgeführt werden, wenn die Osteoporose noch nicht zu weit fortgeschritten ist. Die Teilnehmenden stehen hinter ihrem Stuhl und halten sich mit beiden Händen daran fest. Nun in den Knien ein wenig auf- und abfedern. Etwa 30 Sekunden lang.

### 2 Flaschen über den Kopf

---

In der gleichen Ausgangsposition zwei Flaschen in den Händen halten und die Arme über den Kopf anheben und wieder sinken lassen. Falls zusätzlich Gewichtsmanschetten vorhanden sind, sollten bei dieser Übung zusätzlich die Gewichtsmanschetten umgelegt werden. 2 mML 10 Wiederholungen.

### 3 Mit dem Rücken an der Wand

---

Die Teilnehmenden stellen sich mit dem Rücken an die Wand, etwa eine Fußlänge weit von einer Wand entfernt. Dann bringen sie die Ellenbogen auf Höhe der Brust an die Wand und versuchen, sich von der Wand mit beiden Ellenbogen wegzudrücken.

### Weitere Empfehlungen

- Wärme, wie Rotlicht oder eine warme Dusche, lindern Beschwerden und tun den verspannten Rückenmuskeln gut.
- Das Gehen mit zwei Nordic-Walking Stöcken kann die Aufrichtung des Rückens während eines längeren Spaziergangs unterstützen.
- Bewegungen in alle Richtungen unterstützen ebenfalls den Erhalt der Mikroarchitektur des Knochens.
- Calciumreiches Wasser trinken, viel grünes Gemüse, Kräuter und Nüsse essen. Phosphatarm essen.

---

## 6.5 Diabetes mellitus (Typ 2)

---

### Regelmäßige Bewegung hilft den Blutzucker zu senken und das Gewicht zu kontrollieren.

Sind die Muskeln aktiv, produzieren sie einen Botenstoff, der ein Hormon stimuliert, das die eigene Insulinproduktion fördert. Darüber hinaus verbraucht vorhandene Muskulatur mehr Zucker. Durch regelmäßiges Spazierengehen in Verbindung mit Übungen zur Erhaltung

der Muskelkraft kann eine medikamentöse Therapie unterstützt, reduziert oder sogar überflüssig werden.

## Gleichgewichtsübung

Gleichgewichtsübungen helfen, Sensibilitätsstörungen der Füße zu begegnen. Die Teilnehmenden stehen hinter ihren Stühlen, um sich bei Bedarf stabilisieren zu können. Sie stellen sich in den Semitandem-Stand, das heißt, die Ferse des Vorderfußes steht neben der Spitze des Hinterfußes. Dabei schauen die Teilnehmenden einmal hinter die rechte Schulter auf den Boden, dann hinter die linke Schulter auf den Boden. Mehrmals wiederholen.

### Weitere Empfehlungen:

- *Zur Vorsorge kann Traubenzucker oder Apfelsaftschorle zur Übungsstunde mitgenommen werden.*
- *In Absprache mit dem Arzt sollte langfristig kontrolliert werden, ob die Medikamente reduziert werden können. Sollte Insulin gespritzt werden, muss evtl. die Abendration nach einem Training angepasst werden.*
- *Empfehlen Sie Ihren Teilnehmenden mit Diabetes eine regelmäßige Fuß- und Augenkontrolle beim Arzt.*

## 6.6 Venenprobleme

**Venenprobleme betreffen jede 2. Frau und jeden 4. Mann in Deutschland. Häufig handelt es sich um Krampfadern, in denen sich das venöse Blut staut.**

Im ungünstigsten Fall folgt daraus eine Venenentzündung und eine Thrombose mit den entsprechenden Folgeerscheinungen. Die Ursachen sind vielfältig. Genetische Faktoren, Mangel an Bewegung in Beruf und Freizeit, Ernährung und Übergewicht, Schwangerschaft, Erkrankungen aus dem internistischen als auch aus dem orthopädischen Bereich können die Ursache sein.

Neben dem rein kosmetischen Aspekt sind es vor allem die gesundheitlich bedenklichen Folgen, die nicht zu unterschätzen sind. Bei ersten Anzeichen einer möglichen Venenerkrankung sollte unmittelbar reagiert werden. Dazu zählen das Gefühl von „schweren Beinen“, Schwellungen der Knöchel, nächtliche Wadenkrämpfe, Kribbeln und das Gefühl von unruhigen Beinen oder einem Brennen. Insbesondere vor Aufnahme eines Trainings sollte in diesen Fällen ein Arzt oder eine Ärztin konsultiert werden. Ein gezieltes Training kann wesentlich dazu beitragen, die Beschwerden aufzu-

halten, zu mildern oder zu verbessern. Denn über die Aktivierung der Muskel-Venenpumpe wird der Abtransport des gestauten Blutes, der Wassereinlagerungen sowie der Lympheflüssigkeit angeregt. Die typische Empfindung der „schweren“ und angespannten Beine verbessert sich durch Bewegung.

### Grundsätze zum Venentraining:

- *Pressatmung vermeiden*
- *Dynamische Bewegungen vorziehen*
- *Keine Druckbelastung von außen auf betroffene Struktur*
- *Krafttraining in muskulären Ketten bevorzugen*
- *Integration eines Fuß- und Beintrainings in alle Richtungen*
- *Ausreichend trinken während und nach dem Training*
- *Bei längerer gleichbleibender Ausdauerbelastung in aufrechter Position sollten Kompressionsstützen eingesetzt werden.*

## Bewegungstipps

### 1 Fuß im Lot

---

Die Teilnehmenden stehen hinter dem Stuhl und halten sich an der Rückenlehne fest. Jetzt das Körpergewicht auf den Großzeheballen verlagern. Dabei zeigt die

Fußspitze leicht nach außen. Zunächst mit offenen Augen durchführen. Wenn das funktioniert, kann die Übung auch mit halb oder vollständig geschlossenen Augen durchgeführt werden. 10 Sekunden halten. Beine auslockern.

---

### Diese Muskeln gilt es zu trainieren:

- *Wadenmuskulatur/Schienbeinmuskulatur*
  - *Seitliche Stabilisatoren des Sprunggelenks*
  - *Fußmuskulatur*
  - *Beckenbodenmuskulatur*
- 

### 2 Turmspringer

---

In der gleichen Ausgangsposition wie oben die Ferse anheben. 2 Durchgänge mit jeweils 15 bis 20 Wiederholungen.

### 3 Wippen

---

Leichte Hüpf-Wippbewegungen zweibeinig unter Wahrung oben genannter Aspekte. 2 Mal 10 Wiederholungen

### 4 Gaspedal

---

Im Stand ein Handtuch auf den Boden legen, einen Fuß daraufstellen und mit dem Großzeheballen das Handtuch nach unten drücken, als würde man ein Gaspedal drücken. Dabei Knie und Ferse möglichst fixiert halten. 2 Mal 10 Wiederholungen.

## 5 Zehen spreizen

---

Im aufrechten Stand die Zehen spreizen und vom Boden lösen. 10 Wiederholungen.

## 6 Zehenraupe

---

Die Zehen und das Quergewölbe des Fußes bewegen sich – wie eine Raupe – schlängelnd vor- und rückwärts. Dabei die Zehen möglichst lang lassen.

## 7 Schnelle Fußbewegung

---

Auf einem Stuhl sitzen. Ein Bein heben und schnelles Anziehen und Strecken der Füße aus dem Sprunggelenk. Eine Minute lang. Dann die Seite wechseln.

### Weitere Empfehlungen:

- *Beim Sitzen die Beine nicht übereinanderschlagen, damit die Gefäße in der Leiste nicht eingengt werden.*
- *Im Sitzen und beim Stehen die Zehen, Füße und Beine in Bewegung halten.*
- *Nach dem Aufstehen aus dem Bett oder nach längerem Sitzen die Knie einige Male beugen.*
- *Beine öfter hoch lagern (auf flache Oberkörperlage achten, um Stauungen in der Leistengegend zu vermeiden.)*

- *Das Fußende des Bettes etwa 6 bis 10 cm erhöhen (sofern keine Herzerkrankung vorliegt).*
- *Sportarten, die abrupte Wechsel erfordern, oder bei denen es zu Blutdruckspitzen kommen kann, sind zu vermeiden.*
- *Keine Pressatmung*
- *Keine beengenden Kleidungsstücke tragen.*
- *Bei warmen Temperaturen und längerer, stehender oder sitzender Tätigkeit auf Stützstrümpfe zurückgreifen.*

---

## 6.7 Demenz

---

Die Anzahl der an Demenz erkrankten Menschen steigt stetig. In Deutschland sind zurzeit rund 1,4 Millionen betroffen. Das Risiko einer Erkrankung steigt mit zunehmendem Lebensalter deutlich an. Doch Bewegung ist die beste Demenzprophylaxe. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass sie das Demenzrisiko um 30–50 Prozent reduziert.

Die von dem 92-jährigen Universitätsprofessor Dr. Willdor Hollmann (Sport-

hochschule Köln) sinngemäß dargestellte Aussage: „Gäbe es ein vergleichbares gut wirksames und nebenwirkungsarmes Medikament wie Bewegung, so wäre die Pharmazie steinreich“, trifft für die Demenz umso mehr zu. Bewegung, wie das Ausdauer- und Koordinationstraining, aber auch das Krafttraining zeigte sich in vielen wissenschaftlichen Studien als sehr wirksam. Dabei reichen ein regelmäßiger flotter Spaziergang, Sitztänze mit Arm- und Beineinsatz schon aus, um die positive Wirkung des Ausdauertrainings zu nutzen. Regelmäßige Anregungen im Alltag, die die Multitaskingfähigkeiten fördern, sowie täglich in den Alltag integrierte Übungen für das Gleichgewicht, wie beispielsweise das Fuß vor Fuß stehen während des Zähneputzens, sind ebenfalls hilfreich.

Es wird vermutet, dass das Gehirn bei Bewegung Schutzfaktoren entwickelt, die den Ausbruch der Erkrankung hinauszögern oder verhindern. So zählt zum Beispiel Bluthochdruck zu den Risikofaktoren für demenzielle Erkrankungen. Durch Bewegung, speziell durch Ausdauertraining, lässt sich der Blutdruck deutlich reduzieren und damit die Gefahr vermindern.

Früher waren ältere Menschen mit kognitiven Einschränkungen häufig von der Teilnahme an Bewegungsangeboten

ausgeschlossen, weil die Ansicht verbreitet war, sie wären nicht mehr trainierbar. Aktuelle Studien zeigen jedoch, dass sich Trainingseffekte von Menschen mit und ohne Demenz nicht unterscheiden und beide Gruppen gleichermaßen von der Teilnahme an Bewegungsprogrammen profitieren. Bewegung kann eine Demenz zwar nicht stoppen oder gar verhindern, aber sie trägt dazu bei, dass körperliche Alltagsfunktionen wie Gehen, Treppensteigen oder Gleichgewicht länger erhalten bleiben. Außerdem wird das Sturzrisiko gemindert, Schlafverhalten und Stimmung verbessern sich, motorische Unruhe wird abgebaut und der mit einer demenziellen Erkrankung verbundene kognitive Abbau scheint sich zu verlangsamen. So ist es möglich, länger selbstbestimmt zu leben.

### **Studienlage**

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass vor allem Ausdauertraining, Koordinationstraining und Doppelaufgaben (Dual Tasking) wirksame Bewegungsformen sind, um der Demenz zu begegnen. Mindestens mittelbar ist auch Krafttraining zu empfehlen, denn nur, wer die nötige Kraft hat, um aufzustehen und sich fortzubewegen, kann zum Beispiel ein effektives Ausdauertraining absolvieren oder sich von A nach B bewegen und so dem Gehirn immer neue Impulse verschaffen.

Zu Beginn einer demenziellen Erkrankung ist die körperliche Verfassung Betroffener oft noch gut. So lässt sich das Bewegungstraining häufig ohne größere Einschränkungen durchführen. Wichtig ist nicht nur die regelmäßige, mindestens wöchentliche Teilnahme an einer Übungsstunde, sondern zusätzlich viel Bewegung im Alltag. Täglich ein flotter Spaziergang, bei Bedarf begleitet, ist ein ideales Ausdauertraining. Gleichgewichtsübungen zwischendurch im Tagesablauf ergänzen das Programm. Wer außerdem regelmäßig übt, eine Bewegungs- und eine Denkaufgabe gleichzeitig zu lösen, etwa im Gehen Wörter zu buchstabieren, von 100 immer 7 abzuziehen, ist auf Doppelanforderungen im Alltag gut vorbereitet.

### **Gehen ist so wichtig, um den Alltag zu meistern**

Neben allen in den vorangehenden Kapiteln beschriebenen Bewegungsmöglichkeiten ist für Menschen mit Demenz vor allem das Spazierengehen ein Schlüssel zum Erhalt von Lebensqualität. Die Fähigkeit zu gehen, wurde bereits im Kleinkindalter erlernt und ist fest im Langzeitgedächtnis verankert. So bleibt sie auch bei demenzieller Entwicklung relativ lange erhalten und sollte entsprechend genutzt werden. Es lohnt sich, die

in ihrem Antrieb krankheitsbedingt gebremsten Betroffenen immer wieder zu motivieren und zum Gehen zu ermuntern. Rituale entwickeln, erreichbare Ziele setzen, interessante Strecken wählen, unterwegs Möglichkeiten zum Ausruhen schaffen und Impulse für geistige Auseinandersetzung geben – das hilft, die häufig vorhandene Antriebs- und Lustlosigkeit zu brechen. Kenntnisse über Interessen und Biografie der Betroffenen sind hilfreich, wenn es darum geht, Motivation zu schaffen. Wer sich immer gern in der Natur aufgehalten, mit Flora und Fauna beschäftigt hat, wird sich womöglich zu einem naturkundlichen Rundweg überreden lassen. Wer dagegen eher an Kunst und Malerei interessiert ist, freut sich vielleicht über einen Museumsbesuch. Besteht unterwegs Aussicht auf eine Rast, lässt sich die Angst vor zu weiter Strecke nehmen.

### **Belastungskontrolle**

Einen ersten Eindruck vom Ausmaß ihrer Belastung erhält man, indem die Teilnehmenden angesprochen werden. Eine Unterhaltung sollte möglich, aber leichte Anstrengung hörbar sein. Weitere Indikatoren sind Atemrhythmus, Gesichtsfarbe und Äußerungen der Teilnehmenden zu ihrem subjektiven Empfinden. Die Bewegungskoordination sollte in jedem Fall gut erhalten bleiben.

Genauer wird die Einschätzung durch eine Pulsmessung. Dabei kann die folgende Standardformel eingesetzt werden:

**bei Frauen:**

226 – Lebensalter =  
maximale Herzfrequenz  
und davon etwa 50–60 Prozent.

**bei Männern:**

220 – Lebensalter =  
maximale Herzfrequenz  
und davon etwa 50–60 Prozent.

Diese Formel gilt nicht bei Einnahme eines Betablockers oder bei Erkrankungen wie der Herzinsuffizienz. Hier sollte in jedem Fall eine Absprache mit dem Arzt und intensive Beobachtung der oben genannten Erkennungsmerkmale erfolgen.

Schon bei 50–60 Prozent der maximalen Pulsfrequenz erhöht sich die Produktion neuer Gehirnzellen im Hippokampus (Teilbereich des Gehirns, auch als „Tor zum Gedächtnis“ bezeichnet). Es wird vermutet, dass diese Vorläuferzellen der Neuronen durch geistige Aktivität vernetzt und so langfristig erhalten werden können.

---

## Über die Wirkungen von Ausdauertraining

### Ausdauertraining

- erhöht die Durchblutung im Gehirn,
  - verbessert den Stoffwechsel, die Sauerstoff- und Energieversorgung,
  - unterstützt die Neubildung von Blutgefäßen,
  - fördert die Vernetzung und Verschaltung von Gehirnzellen,
  - regt die Produktion von Botenstoffen (Neurotransmittern) und Proteinen (Wachstumsfaktoren) an,
  - beeinflusst die anatomische Struktur des Gehirns positiv, sorgt für geringere Verluste an Hirnmasse,
  - unterstützt einen ausgeglichenen Schlaf-Wach-Rhythmus,
  - verschafft positive Erlebnisse und damit gute Stimmung, mindert depressive Stimmungen,
  - steigert die Aufmerksamkeit,
  - und erhöht die Wachheit (Vigilanz).
-

---

**Wichtig:**

**Ansprache von Menschen mit Demenz**

*Häufig verändert sich das Verständnis und die Kommunikationsfähigkeit von Menschen mit Demenz. Sie können Redewendungen nur noch in ihrer wörtlichen Bedeutung, aber nicht mehr mit dem dahinter verborgenen Sinn erkennen. Das Sprichwort „Der Apfel fällt...“ kann zwar meist ohne Probleme noch mit „...nicht weit vom Stamm“ ergänzt werden, aber die Bedeutung wird nur noch wörtlich gesehen – der Apfel, der dicht neben dem Stamm vom Baum fällt. Das heißt für Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter: eindeutig sprechen, Mehrdeutiges vermeiden!*

---

Die Geschwindigkeit beim Verarbeiten von Informationen reduziert sich mit der Demenz. Das heißt: Die Darstellungsgeschwindigkeit bei Handlungsanweisungen reduzieren, auf Wesentliches beschränken und auf Ausschmückungen verzichten. Damit ist nicht die Sprechgeschwindigkeit gemeint. Zu langsames Sprechen erschwert oft das Verstehen, weil Zusammenhängendes wegen herabgesetzter Merkfähigkeit nicht mehr kombiniert werden kann. Also kurze Sätze ohne Einschübe bilden.

Wortfindung und Wortverständnis werden mit zunehmender Demenz schwieriger. Das heißt: Betroffenen „auf die Sprünge helfen“, statt zu fragen. Anlaute für gesuchte Wörter geben, zum Beispiel „Ma...“ für Matte und so weiter. Schlüsselbegriffe nutzen, bekannte Ausdrücke verwenden und eher Verben als Substantive wählen – Hemd statt Trikot, Kissen oder Matte statt Balance Pad. „Am Montag gehen wir spazieren“, statt „Der geplante Spaziergang findet am Montag statt.“

Es hilft Menschen mit Demenz, wenn wichtige Informationen über mehrere Sinneskanäle angeboten werden. Das heißt: Informationen möglichst oft mit Gestik und Mimik begleiten. Eine Ansage wie „Bitte mit dem roten Ball auf die rechte Seite...“ mit entsprechendem Fingerzeig begleiten. Zunächst auf einen roten Ball und dann auf die rechte Seite deuten. Übungsbeschreibungen nicht nur mit Worten geben, sondern Abläufe zeigen und gegebenenfalls beim Betroffenen die Bewegung führen.

# Anhang

## Modellstunden

### Modellstunde 1

1. Begrüßung und Befragung zur aktuellen Befindlichkeit
2. Übungen zur Standfestigkeit und gegen den Schwindel
3. Übungen zum Gehen
4. Übungen zur Kraft und Stabilität der Gelenke und für den Beckenboden
5. Übungen zur Entspannung – Die Vier-Richtungsatmung aus dem Qi Gong

### Modellstunde 2

1. Begrüßung und Befragung zur aktuellen Befindlichkeit
2. Übungen zur Standfestigkeit und gegen den Schwindel
3. Übungen zur Kraft und Stabilität der Gelenke und für den Beckenboden
4. Übungen zur Entspannung – Die 5 Harmonie-Übungen aus dem Thai Chi

### Modellstunde 3

1. Begrüßung und Befragung zur aktuellen Befindlichkeit
2. Übungen zur Standfestigkeit und gegen den Schwindel
3. Übungen zum Gehen
4. Übungen zur Kraft und Stabilität der Gelenke und für den Beckenboden
5. Übungen zur Entspannung – Wiederholung der Atemübungen aus dem Qi Gong/Thai Chi

## Literatur

### **Gehirntraining durch Bewegung –**

#### **Wie körperliche Aktivität das Denken fördert.**

Deutscher Turner-Bund (Hrsg.). Autorinnen und Autoren: Voelcker-Rehage, C.; Tittlbach, S.; Jasper, B. M.; Regelin, P.; Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2013.

### **Sturzprophylaxe-Training**

Deutscher Turner-Bund (Hrsg.). Autoren: Becker, C.; Freiburger, E.; Hammes, A.; Lindemann, U.; Regelin, P.; Winkler, J. Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2010.

### **Fit im Alltag – Bewegung zur Erhaltung der Selbstständigkeit im Alltag**

Deutscher Turner-Bund / Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (Hrsg.). Deutscher Turner-Bund, Frankfurt (Broschüre), 2009.

### **Aktivieren und bewegen**

Eisenburger, M.; Meyer & Meyer Verlag, Aachen; 7. Auflage, 2012.

### **Gymnastik für den Beckenboden**

Häfelinger, U.; Meyer & Meyer, Aachen, 2007.

### **Menschen mit Demenz bewegen –**

#### **196 Aktivierungsübungen für Kopf und Körper.**

Jasper, B. M.; Regelin, P.; Vincentz Network, Hannover, 2011.

### **Geistig fit und mobil bis ins hohe Alter –**

#### **Eine Anleitung für Angehörige und Ehrenamtliche.**

Jasper, B. M.; Regelin, P.; Trias Verlag, Stuttgart, in MVS Medizinverlage, 2009.

### **Brainfitness**

Jasper, B. M.; Meyer & Meyer Verlag, Aachen; 3. überarbeitete und ergänzte Auflage, 2012.

### **Bewegen – trainieren – denken. So fördern Sie Heimbewohner optimal.**

Jasper, B. M.; Vincentz Network, Hannover, 2012.

### **Brainwalking – Mental fit beim Gehen!**

Jasper, B. M.; Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2010.

### **Training für Alltagssituationen**

Edition Czwalina, Hamburg.

### **Vital und beweglich ein Leben lang**

Regelin, P.; Trias Verlag, Stuttgart, in MVS Medizinverlage, 2007.

### **Fit bis ins hohe Alter**

Kursmanual. Regelin, P.; Winkler, J. et al.; Meyer & Meyer Verlag, Aachen; 2. Auflage, 2012.

### **Standfest und Stabil**

Kursmanual. Regelin, P.; Winkler, J. et al.; Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2012.

# Impressum

## Herausgegeben von der

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8

55131 Mainz

Telefon 06131 2069-0

Fax 06131 2069-69

diebewegung@lzg-rlp.de

[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

## V.i.S.d.P.

Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der LZG

## Hinweis

Das Kursmanual der Bewegungskampagne wurde im Auftrag der LZG durch den Rhein Hessischen Turnerbund e.V. (RhTB) entwickelt und erstveröffentlicht.

## Autorin

Antje Hammes, Sportwissenschaftlerin MA, Studium Humanmedizin (Physikum), Sporttherapeutin DVGS

## Redaktion

Jessica Schnichels, Annika Kersting, Andrea Sudiana

## Grafische Gestaltung

Jörg Pelka, allergutendinge

## Druck

I.B. HEIM GmbH, Mainz

1. Auflage: 200 Stück

*Mit finanzieller Förderung und Unterstützung des Ministeriums für  
Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz*



LZG-Schriftenreihe Nr. 310









