

Körperliches und geistiges Wohlbefinden im Alter durch Bewegung stärken

Vortrag

Fachtagung Stuttgart 30. Juni 2023

Karin Rupp

Diplom-Sportlehrerin

Ulm

Deutscher Turner-Bund



**Bewegung
ist der Motor
unseres Lebens und
ein wesentlicher Schlüssel für körperliches
und geistiges Wohlbefinden**

A decorative graphic on the left side of the slide features a red curved shape at the top left and a yellow curved shape below it, both tapering towards the center.

Bewegung im Alter

Albert Einstein

**„Das Leben ist wie Fahrrad
fahren. Um die Balance zu
halten, musst du in
Bewegung bleiben!“**

Empfehlungen der WHO:

Mindestens:

150 Min moderate körperliche Aktivität pro Woche

Empfehlungen der WHO

1. **Ausdauer:** 150 Min/Woche (**5x 30 Min**)
2. **Krafttraining:** 2x pro Woche 20-30 Min (**Senioren 3x**)
3. **Gleichgewicht** – tgl. 5-10 Minuten
4. **Beweglichkeit** – tgl. 5-10 Minuten
5. **Entspannung und Achtsamkeit** (tgl.)

Bewegung im Alter

Es gilt das Biologische Grundprinzip:

Der Körper erhält nur die Funktionen,
die wir auch regelmäßig einsetzen
und trainieren!



Gehfähigkeit und Ausdauer

Jeden Tag raus an die frische Luft!

- * alleine, zu zweit, in der Gruppe,.....
- * um den Block, zum Einkaufen, in den Park, in den Wald,.....



Bewegung im Alter

Es gilt das Biologische Grundprinzip:

**Der Körper erhält nur die Funktionen,
die wir auch regelmäßig einsetzen
und trainieren!**



Muskelkraft

- 1. Beinmuskeln**, um
 - stabil zu stehen,
 - gehen zu können,
 - Treppen herauf- und herunter zu steigen.
- 2. Arm- und Schultermuskulatur**, um
 - eine Tasche tragen zu können,
 - etwas aufzuheben, zu ziehen oder schieben,...
- 3. Rücken- und Bauchmuskulatur**, um
 - aufrecht zu sitzen und zu stehen.



Bewegung im Alter

Es gilt das Biologische Grundprinzip:

Der Körper erhält nur die Funktionen,
die wir auch regelmäßig einsetzen
und trainieren!



Modifizierter Rombergtest



1.



Geschlossener
Stand

2.



Semitandemstand

3.



Tandemstand

4.



Einbeinstand

→ Testung der statischen Balance/Stehbalance

→ jede Position muss für 10s gehalten werden

→ die häusliche Selbstständigkeit ist gefährdet, wenn
der Semitandemstand nicht 10s gehalten werden
kann

Bewegung im Alter

Es gilt das Biologische Grundprinzip:

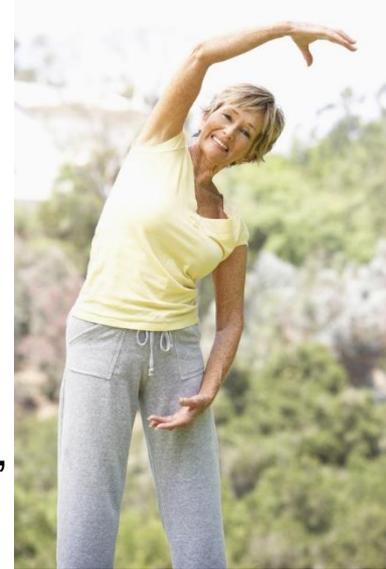
Der Körper erhält nur die Funktionen,
die wir auch regelmäßig einsetzen
und trainieren!



Beweglichkeit/Dehnung /Mobilisation

Wir brauchen Beweglichkeit, um...

- den Kopf drehen zu können,
- Kleider oder Pullover anziehen zu können,
- sich bücken und etwas vom Boden aufheben zu können,
- Reißverschlüsse und Knöpfe zu schließen,
- Rücken und Füße waschen zu können,
- die Wohnung sauber halten zu können,
- die für den Alltag nötige Fingerfertigkeit erhalten zu können.



Bewegen und Denken

- Durch Bewegung:
 - Neubildung von kleinen Blutgefäßen und Synapsen
 - Neubildung von Gehirnzellen im Hippocampus
 - Förderung des Blutkreislaufs, es wird mehr Sauerstoff in die Kapillaren transportiert → das Gehirn wird mit mehr Nährstoffen versorgt



.....**So!**.....**Und jetzt?**

- 
- A decorative graphic on the left side of the slide features a red curved shape at the top left, which transitions into a yellow curved shape below it. The yellow shape has a subtle gradient and a fine grid pattern.
- Jeden Tag raus an die frische Luft!
 - WHO-Empfehlungen umsetzen!
 - Freunde einladen mitzumachen!
 - Wissen teilen!
 - Niederschwellige Bewegungsangebote schaffen!



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Deutscher Turner-Bund
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main
Tel. +49 (0)69 / 678 01 - 0