


Körperliches und geistiges Wohlbefinden im Alter durch Bewegung stärken

Vortrag

Fachtagung Leipzig 16. Mai 2023

Dr. Gudrun Paul

Deutscher Turner-Bund

A decorative graphic on the left side of the page 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.

**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

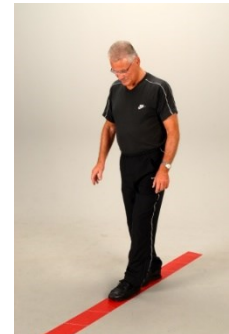
**„Das Leben ist wie Fahrrad
fahren. Um die Balance zu
halten, musst du in
Bewegung bleiben!“**

Bewegung im Alter

Jeder ältere Mensch hat es selbst in der Hand.
Wie fit wir im hohen Alter sind, können wir selbst beeinflussen.

Es gilt das Biologische Grundprinzip:

- Die körperlichen und geistigen Funktionen, die wir nicht einsetzen, werden automatisch abgebaut.
- Der Körper erhält nur die Funktionen, die wir auch regelmäßig einsetzen und trainieren!**



Bewegung im Alter

Bewegung hat nachweislich einen präventiven Effekt

- **auf die Entstehung von zahlreichen altersbedingten Krankheiten**

deshalb Empfehlung: Bewegung sollte zum Alltag gehören

niedrigschwellige Bewegungsangebote

Was können und sollten wir tun?

Die Kernkompetenzen der Alltagsbewältigung & Gesunderhaltung – Empfehlungen der WHO

1. Muskelkraft – 3x pro Woche 20-30 Minuten
2. Gleichgewicht und Balance – tgl. 5-10 Minuten
3. Beweglichkeit/Dehnung /Mobilisation – tgl. 5-10 Minuten
4. **Gehfähigkeit und Ausdauer 5x pro Woche 30 Minuten**
5. (Muskel-)Entspannung, Selbstachtsamkeit
6. Bewegen und Denken

Fit im Alltag – Was brauchen wir?

Tätigkeit	Körperliche Voraussetzung
Treppen auf- und absteigen	Beinmuskeln, Ausdauer, Balance, Koordination
Einkaufen, Tasche tragen, Haushaltsarbeit	Arm- und Schultermuskulatur, Ausdauer, Kraft, Balance, Beweglichkeit
Sich anziehen und waschen	Rumpfmuskulatur, Beweglichkeit, Balance
Straßenverkehr, Bus-, Bahnfahren	Beinmuskeln, Rumpfmuskeln, Koordination, Beweglichkeit, Balance, Reaktionsfähigkeit,

- ❖ Prinzipiell gilt: alle Bewegungen (auch das Stehen) implizieren die Arbeit und das Zusammenspiel aller Muskelgruppen, koordinativen Fähigkeiten und den Faszien!

Muskelkraft

Wir brauchen Muskelkraft, ...

- um Treppen hinauf- und hinunter zu steigen,
- um etwas tragen zu können,
- für Positionswechsel: vom Sitzen zum Stehen,
- um sich abfangen zu können, wenn man ins Straucheln gerät (Stürze verhindern),
- weil Muskeln den Abbau von Knochenmasse im Alter verhindern,
- weil Muskeln die Gelenke vor Schmerzen schützen.



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.



Muskelkraft

Veränderungen der Muskulatur im Alter

- Verringerung der Muskeldichte
- Verringerung der Muskeldicke und des Muskelquerschnitts
- Verkürzung der Muskelfaserlängen

Diese Veränderungen führen – ohne Training – dazu, dass sich die **koordinativen Fähigkeiten** verschlechtern und sich somit u.a. die Sturzgefahr erhöht.

Gleichgewicht und Balance

- Wir brauchen, Standfestigkeit und Balance, um sicher zu stehen und um sich bei Bewegungen sicher zu fühlen.
- Das Gehirn nimmt Informationen zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts über 3 Kanäle wahr: Augen, Sinneszellen in Muskeln und Gelenken, Gleichgewichtsorgan im Innenohr

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

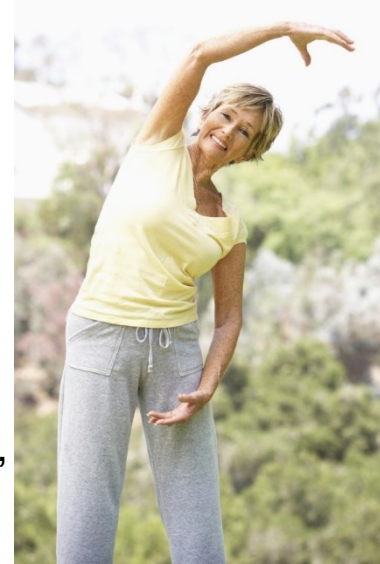
Gleichgewicht und Balance

- **Gehirn verknüpft und veranlasst eine entsprechende Bewegung.**
- **Das Gleichgewicht ist trainierbar, genau so wie Kraft und Ausdauer.**

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.



3. Beweglichkeit

Training der Beweglichkeit

- Finger-, Schulter-, Wirbel-, Hüft-, Knie- und Fußgelenke
- Gelenke mobilisieren – Muskeln dehnen
- Gelenke brauchen Bewegung, weil nur durch Bewegung die Ernährung des Knorpels gesichert wird
- Empfehlung: Kleine Wipp-Bewegungen

Trainingstipps

- Dehnübungen ca. 10 Sekunden lang halten
- Jede Dehn- und Mobilisationsübung 2 mal durchführen

3. Beweglichkeit

Das **schadet** der Beweglichkeit:

- Langes Sitzen in bequemen Sesseln

Das ist **gut** für die Beweglichkeit:

- So vielfältig, variantenreich, umfassend, großräumig wie möglich bewegen:
- Arme weit öffnen
- Arme hinter den Körper bewegen
- Bein nach vorn und hinten schwingen
- Kopf zur Schulter
- in die Ecke schauen

Gehfähigkeit und Ausdauer

Wir brauchen Gehfähigkeit und Ausdauer...

Regelmäßiges Spazieren gehen fördert die Ausdauer.

Empfehlung „Bewegter Spaziergang“ bzw. Bewegungstreffs im Freien – Gruppenerlebnis – soziale Kontakte – positive Motivation



Gefähigkeit und Ausdauer

Ausdauer ist wichtig, weil

- man nicht nur eine Stufe, sondern eine ganze Treppe hochsteigen muss
- weil der Frisör, der Supermarkt nicht direkt um die Ecke liegt
- weil bei längeren Spaziergängen die Durchblutung des Gehirns angeregt wird und die Gehirngesundheit gefördert wird
- Weil durch regelmäßige Spaziergänge oder Wanderungen Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen positiv beeinflusst werden.



Bewegen und Denken

- Im Alter: Abnahme der Gehirnmasse
- Neuronale Netzwerke schrumpfen
- 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

Bewegen und Denken

- Ausdauer- Kraft- und Koordinationstraining haben positive Wirkung auf Gehirnfunktionen
- Verbesserung der Steuerung der Aufmerksamkeit
- Dual-task-Aufgaben sind ein effektives Training im Alter und kann dem Gedächtnisverlust vorbeugen

Tipps für den Alltag

- Jeden Tag raus an die frische Luft!
- **Täglich** spazieren zu gehen, auch wenn es nur 5 Minuten sind.
- Freuen Sie sich über jede Treppenstufe! Treppenstufen sind ab sofort ihr liebstes Trainingsgerät!
- Nutzen Sie den Alltag als Trainingsmöglichkeit – Herausforderungen schaffen Erfolge
- 2 bis 3 mal Bewegungseinheiten, wie Gymnastik, Radfahren, Vereinssport, ...
- Viele verschiedene, auch unkonventionelle Bewegungen erhalten die Bewegungsfähigkeit!
- Am besten trainiert man zu Zweit oder in der Gruppe: Verabreden Sie sich!



Das sollten Sie wissen!

- Anstrengung muss sein!
- Überlastungssignale beachten!
- Ärztlicher Check-up gibt Sicherheit!
- Training im Stehen (und auf dem Boden)!
- Mit Musik macht's doppelt Spaß!
- Stehen Sie so oft wie möglich auf: Das erhält Ihre Mobilität



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

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